



**UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS**  
**HISTÓRICO SOCIALES Y EDUCACIÓN**



**SECCIÓN DE POSGRADO- UNIDAD DE MAESTRÍA**

**DISEÑO DE UN PROGRAMA EDUCATIVO BASADO EN EL DEPORTE Y LA RECREACIÓN PARA PROMOVER ESTILOS DE VIDA SALUDABLES DE LOS ESTUDIANTES DEL PRIMER AÑO DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN INICIAL DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE TRUJILLO - 2018.**

**TESIS PRESENTADA PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE MAESTRO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN CON MENCIÓN EN DOCENCIA Y GESTIÓN UNIVERSITARIA**

**AUTOR:**

**BACHILLER: ELI DAVID OBLITAS MILLAN**

**LAMBAYEQUE – PERÚ**

**2019**

DISEÑO DE UN PROGRAMA EDUCATIVO BASADO EN EL DEPORTE Y RECREACIÓN PARA PROMOVER ESTILOS DE VIDA SALUDABLES DE LOS ESTUDIANTES DEL PRIMER AÑO DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN INICIAL DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE TRUJILLO - 2017.

PRESENTADO POR:

---

ELI DAVID OBLITAS MILLAN  
AUTOR

---

DR. JOSÉ LUIS VENEGAS KEMPER  
ASESOR

APROBADO POR EL JURADO:

---

DR. MANUEL OYAGUE VARGAS  
PRESIDENTE

---

DR. MANUEL BANCES ACOSTA  
SECRETARIO

---

DR. FÉLIX LOPEZ PAREDES  
VOCAL

LAMBAYEQUE, 2019.

## *Dedicatoria*

*Especialmente dedicado mi familia por todo lo que aprendo de ellos en el día a día, ya que son seres que forjan mis percepciones, pensamientos, sentimientos y acciones.*

*A mis estudiantes, colegas y amigos por ser el fruto de mi inspiración y que contribuyen en mi formación personal y profesional.*

Elí David

# *Agradecimiento*

*Agradezco al Ser Supremo porque con sus leyes y principios universales permite la vida y la justicia.*

*Agradezco a todos mis maestros que esculpieron mi mente con su sabiduría, de manera especial a los profesores Nelson Díaz Vargas, Miguel Guzmán Córdova, Alberto Collazos Ortega, German Segura Quiroz y al Dr. José Luis Venegas Kemper por su apoyo, paciencia y dedicación.*

Elí David

## ÍNDICE

Dedicatoria	iii
Agradecimiento	iv
Índice	v
Resumen	viii
Abstrac	ix
Introducción	x
CAPITULO I	
1.0 ANÁLISIS TENDENCIAL DEL OBJETO DE ESTUDIO	
1.1 Ubicación	15
1.2 Evolución histórica tendencial del objeto de estudio	20
1.3 Características del problema	25
1.4 Descripción de la metodología	27
CAPITULO II	
2.0 MARCO TEÓRICO	
2.1. Antecedentes	31
2.2 Teoría del descanso y la distracción	37
2.3 Teoría del aprendizaje Social	41
2.4 Teoría sobre estilos de vida	
2.4.1 Modelo de estilos de Vida de Mamani	42
2.5 Términos usados en la investigación	47
2.6 Programa basado en el deporte y recreación	49
2.6.1 Sustento del programa	49
2.6.2 Características del programa educativo basado en el deporte y recreación	55
2.6.3 Plan de acción del programa	58
CAPITULO III	
3.0 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS DATOS	
3.1. Análisis e interpretación de la encuesta a los estudiantes	61
3.2. Programa Educativo basado en el deporte y la recreación	69
CONCLUSIONES	
RECOMENDACIONES	
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	
ANEXOS	

## **RESUMEN**

La Universidad Nacional de Trujillo fue el escenario de la investigación, la cual se realizó en el 2017 en un contexto internacional de promoción de estilos de vida saludables, y con la nueva la Ley Universitaria N.º 30220, que manifiesta a la universidad como promotora de la práctica del deporte y la recreación; como factores educativos coadyuvantes a la formación y desarrollo de la persona, así se busca en la escuela profesional de educación inicial; que mañana serán los futuros docentes, agentes y modelos del cambio social.

Por tanto, que ellos se sientan motivados para construir aprendizajes relacionados a los estilos de vida saludables, interrelacionando teoría y práctica. Frente a esta necesidad, los estudiantes presentan estilos de vida desfavorables en cuanto a los hábitos alimenticios, actividad física y recreación, sueño y salud mental, según la encuesta realizada a 80 de ellos.

En Tesis, se ha diseñado un Programa Educativo basado en el deporte y la recreación para promover estilos de vida saludables en los estudiantes del primer año de la escuela profesional de educación inicial. El programa educativo se sustentó en las teorías del descanso y la distracción, la teoría del Aprendizaje social de Bandura, el modelo de estilos de vida saludable considerado por Mamani y en las corrientes psicopedagógicas constructivistas. El programa propuesto tiene cinco ejes, con el objetivo de promover estilos de vida saludables en los estudiantes; estos ejes son: los hábitos alimenticios, la actividad física, el sueño, la recreación y la salud mental.

El programa educativo y su propuesta fueron validados por expertos.

**PALABRAS CLAVES: ESTILOS DE VIDA, APRENDIZAJE SOCIAL, CORRIENTES PSICOPEDAGÓGICAS.**

## **ABSTRACT**

The National University of Trujillo was the scene of the research, which was carried out in 2017 in an international context of promoting healthy lifestyles, and with the new University Law No. 30220, which manifests the university as promoter of the practice of sports and recreation; as educational factors that contribute to the formation and development of the person, this is what is sought in the professional school of initial education; that tomorrow will be future teachers, agents and models of social change.

So that, they feel motivated to build learning related to healthy lifestyles, interrelating theory and practice. Faced with this need, the students have unfavorable lifestyles in terms of eating habits, physical activity and recreation, sleep and mental health, according to the survey of 40 of them.

In Thesis, an Educational Program based on sports and recreation has been designed to promote healthy lifestyles in the first-year students of the professional school of initial education. The educational program was based on the theories of rest and distraction, the theory of social learning of Bandura, model of healthy lifestyles considered by Mamani and psycho-pedagogical constructivist currents. The proposed program has five axes, with the objective of promoting healthy lifestyles in students; these axes are: eating habits, physical activity, sleep, recreation and mental health.

The educational program and the proposal were validated by experts.

**KEYWORDS: LIFESTYLES, SOCIAL LEARNING, PSYCHOPEDAGOGICAL CURRENTS.**

## INTRODUCCIÓN

Actualmente en la universidad europea, norteamericana y latinoamericana, si bien es cierto los estudiantes se percibían como personas saludables, esta percepción no coincidía con los principales hábitos saludables encontrados. Por tal razón la organización mundial de la salud presento conferencias denominadas “Construyendo Universidades Saludables”. La Ley general de educación, manifiesta como rol del estado frente a la educación a la promoción de la recreación, educación física y deporte, así como la ley universitaria, manifiesta que la universidad debe promover la práctica del deporte y la recreación. Su promoción contribuirá a una educación para el desarrollo sustentable. En los años anteriores, puesto que los estilos de vida vienen a ser una forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales, económicos y características personales, estas formas de vida son adquiridas o aprendidas. Por eso, un estudiante con estilos de vida saludables tendrá consecuencias positivas en su salud, sin embargo los estilos de vida inadecuados conllevan al desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles. Por el contrario, en estudiantes de educación; son ellos quienes deben tener un compromiso significativo como futuros maestros, ya que el estudiante aprende sus conductas observando los modelos que tienen como maestros. Por eso los futuros maestros deben ser responsables con su propia salud para poder inculcar hábitos de vida saludables en sus estudiantes. Se sabe que en los países desarrollados las principales causas de mortalidad y morbilidad se relacionan fundamentalmente con los hábitos y estilos de vida. Además la modernización y las constantes migraciones hacia las zonas urbanas exponen a las personas a nuevos riesgos ambientales y en particular a los cambios en los estilos de vida que repercuten en su estado de salud. Así la dieta inadecuada, la inactividad física y el consumo de tabaco y alcohol son factores determinantes en la aparición de enfermedad. Hoy en día se requiere de un conjunto

de capacidades, conocimientos y actitudes para el propio cuidado y para la implantación de estilos de vida saludables; esta realidad se traslada a las exigencias que deben existir en la educación superior, en la formación profesional. Con este nuevo concepto de profesional surgen unas interrogantes: ¿Qué competencias requieren los graduados en educación superior para integrarse en la sociedad del conocimiento? y ¿Qué papel desempeñan las universidades en el desarrollo de dichas competencias?

Diferentes autores coinciden, que es deber actual de las universidades, no solo la creación de cultura científica y humanística sino también la promoción de estilos de vida saludables, lo que implican cambios tanto en los paradigmas de enseñanza y aprendizaje como en los roles que asumen estudiantes y profesores; y también concebir que la formación y desarrollo de competencias genéricas se interrelaciona con el proceso de formación profesional.

En nuestro país, la educación en el nivel superior continua en un proceso de transmisión de contenidos, a veces el desarrollo de capacidades y muy poco de inculcar actitudes; sobre todo aquellas en pro de estilos de vida saludables, debido a que sus currículos están centrados en la enseñanza de un listado de contenidos para lograr sus objetivos. En este contexto, los docentes priorizan las clases magistrales como método, haciendo llegar al estudiante abundante información teórica; en este proceso son los alumnos los que afrontan la tarea de adquirir saberes y más saberes. Una discusión respecto a los estilos de vida saludables de los estudiantes universitarios está en el “tapete”. La tradicional educación integral universitaria, fracasó debido a que los currículos no establecieron objetivos ni contenidos, temas transversales para el aprendizaje de capacidades, conocimientos y actitudes para el propio cuidado y para la implantación de estilos de vida saludables que hoy en día supondrían la prevención de las enfermedades de tipo crónicas no transmisibles.

En julio de 2014, el Congreso de la República, promulga la nueva Ley Universitaria N° 30220, manifiesta que la universidad debe promover la práctica del deporte y la recreación como factores educativos coadyuvantes a la formación y desarrollo de la persona. El deporte a través de las competencias individuales y colectivas para fortalecer la identidad y la integración de sus respectivas instituciones, siendo obligatoria la formación de equipos y disciplinas olímpicas, además dentro de los mecanismos para el cuidado de la salud y la promoción del deporte.

El paradigma de la investigación es crítico-propositivo, pretende cambiar la realidad emancipándola. Se tomaron encuestas a 80 estudiantes del primer año de la carrera de educación inicial para diagnosticar sus estilos de vida en cuanto a los hábitos alimenticios, actividad física y recreación, sueño y salud mental. Se construyó un modelo teórico que permitió elaborar un Programa educativo basado en el deporte y la recreación. Finalmente se validaron el modelo y su programa en consulta con expertos.

El Problema es la práctica de estilos de vida sedentarios de los estudiantes del primer año de la carrera de educación inicial de la Universidad Nacional de Trujillo. La dificultad fundamental se centra en que la formación en general no incluye objetivos ni contenidos, enfoques transversales para el aprendizaje de capacidades, conocimientos y actitudes contra la necesidad del propio cuidado e implantación de estilos de vida saludables contribuyendo así una educación para el desarrollo sustentable.

El objeto de estudio, es el proceso de formación profesional de ellos estudiantes del primer año de la carrera de educación inicial de la Universidad Nacional de Trujillo.

Se considera relevante la presente investigación desde el punto de vista social, porque promueve los estilos de vida saludables, esto produce cambios de conducta en los estudiantes, se hace frente a los estilos de vida sedentarios y contribuye a mejorar la salud de los estudiantes.

Por otro lado, la implicancia practica se reflejará en los estudiantes del primer año de la carrera profesional de educación inicial; que mañana serán los futuros docentes, agentes y modelos del cambio social, por tanto, se busca que ellos se sientan motivados para construir aprendizajes relacionados a los estilos de vida saludables, interrelacionando teoría y práctica. Si los estudiantes son capaces de generar aprendizajes a partir de los juegos deportivos y recreativos entonces podemos afirmar que estarán en la capacidad de influir en la sociedad y el medio que les rodea hacia la práctica de estilos de vida saludables.

Además el aporte teórico en esta investigación, se cristaliza a través de un programa basado en el deporte y la recreación, el cual está fundamentado en las teorías del descanso y distracción de Claperede ya que mediante el juego deportivo y recreativo se fomenta los estilos de vida saludables, así mismo a través del mismo sustentaremos la práctica de los estilos de vida saludable en la teorías del aprendizaje social de Bandura que analiza los procesos de aprendizaje, en este caso los que sirven de base para entender la socialización del estilo de vida a través del cambio de conductas; abordando a través de la práctica de actividades deportivas y recreativas, temáticas relacionadas a la responsabilidad en la salud como ergonomía, nutrición y lo relacionado estilos de vida saludables.

También este aporte sirve para hacer frente a los estilos de vida sedentarios de otras instituciones ya que la sociedad debe contemplar al ser humano desde una visión optimista para mejorar su calidad de vida y los hábitos de vida saludables son un eje temático sobre el cual gira la salud de la población.

Por lo tanto, esta investigación es significativa para los estudiantes universitarios de la carrera profesional de educación inicial porque está diseñado en base al deporte y la recreación, ambas de carácter lúdico y a través de ellos busca promover la práctica de hábitos, comportamientos y actitudes saludables.

Generando así una nueva forma de conocer sobre los estilos de vida saludables a través del deporte y la recreación.

El objetivo general es promover estilos de vida saludables contribuyendo así una educación para el desarrollo sustentable de los estudiantes del primer año de la escuela profesional de educación inicial de la Universidad Nacional de Trujillo.

Y los objetivos específicos son los siguientes:

- a) Diagnosticar los estilos de vida en los estudiantes del primer año de la escuela profesional de educación inicial de la Universidad Nacional de Trujillo.
- b) Analizar formación en general si incluye objetivos ni contenidos, enfoques transversales para el aprendizaje de capacidades, conocimientos y actitudes en la escuela profesional de educación inicial de la Universidad Nacional de Trujillo.
- c) Elaborar el programa educativo basado en el deporte y la recreación que promueva estilos de vida saludables de los estudiantes del primer año de la escuela profesional de educación inicial de la Universidad Nacional de Trujillo.
- d) Validar el programa educativo en consulta con expertos.

El campo de acción es programa educativo basado en el deporte y la recreación que promueva estilos de vida saludables de los estudiantes del primer año de la escuela profesional de educación inicial de la Universidad Nacional de Trujillo

El estudio se justifica porque a través del programa educativo se busca promover la práctica de hábitos, comportamientos y actitudes saludables

La estructura de la Tesis es la siguiente:

El capítulo I: Situación Contextual de la Investigación y Diagnóstico Facto-Perceptible del Objeto de Estudio, se describe el lugar en donde se realizó la investigación situándola en su contexto social económico y educativo. Se aborda de manera diagnóstica como surge y se manifiesta el problema de la práctica de estilos de vida saludables en los

estudiantes del primer año de la escuela profesional de educación inicial. Se describen la metodología utilizada: paradigma y tipo de investigación, métodos y técnicas; finalmente se detalla el procesamiento de la información.

El capítulo II Sustento Teórico del Programa educativo basado en el deporte y la recreación, se revisaron los antecedentes de la investigación, a continuación se abordó la base teórica que sustenta el estudio, la misma que contiene las teorías del descanso y la distracción, la teoría del Aprendizaje social de Bandura, en las corrientes psicopedagógicas constructivistas, y finalmente se sintetizó el modelo de estilos saludables considerado por Mamani, estructurado en cinco ejes: los hábitos alimenticios, la actividad física, el sueño, la recreación y la salud mental.

En el capítulo III Programa educativo basado en el deporte y recreación de la escuela académico profesional de Educación Inicial, se encuestaron a los estudiantes en relación a sus hábitos alimenticios, actividad física y recreación, hábitos de sueño y salud mental; es decir las dimensiones de los estilos de vida, y en función de ello se determinó que la mayoría de estudiantes no practican hábitos saludables y por ende su estilo de vida es inadecuado, lo cual está vinculado en el futuro a padecer enfermedades crónicas no transmisibles. En segundo lugar, se diseñó el programa educativo basado en el deporte y la recreación, teniendo como medio educativo de aprendizaje al juego deportivo y recreativo, organizados en una unidad de aprendizaje con doce sesiones de aprendizaje donde se conjuga en los juegos propuestos conocimientos, funciones y valoración de los hábitos alimenticios, actividad física y recreación, hábitos de sueño y salud mental de una forma lúdica. Finalmente se validó el modelo teórico y el programa educativo para la promoción de estilos de vida saludables de los estudiantes del primer año de la escuela académico profesional de Educación inicial, el método utilizado fue la consulta a expertos.

El aporte teórico de la investigación, consiste en diseñar un programa educativo basado en el deporte y recreación sustentada en la teoría del juego, la teoría del aprendizaje social, así como las teorías psicopedagógicas para desarrollar procesos pedagógicos en la secuencia didáctica de una sesión de aprendizaje. En el aporte práctico, es el programa educativo basado en el deporte y la recreación para la escuela académico profesional de Educación Inicial de la UNT. La novedad de la investigación, radica en que se aborda el diseño de un programa, vinculando temas sobre estilos de vida de una forma lúdica y práctica, cuando normalmente solo transmitidos mediante la exposición, lo cual es innovador en la educación superior peruana.

**EL AUTOR**

# CAPÍTULO I

## 1.0 ANALISIS DEL OBJETO DE ESTUDIO

### 1.1 Ubicación

El desarrollo de la investigación se realizó en el área de formación profesional de los estudiantes del primer año de la escuela profesional de educación inicial (UNT). La Universidad se encuentra situada en la ciudad de Trujillo en la Región La Libertad al norte del Perú. La Región La Libertad destacada por la gran presencia de en su territorio de empresas orientadas a la agro exportación, así mismo tiene gran actividad comercial, esto se debe a su estratégica ubicación geográfica que permite una fluida comunicación del nororiente con toda la costa norte y el centro del país, distinguiéndose como un eje de gran importancia económica.

La Región tiene una extensión territorial de 25.255,96 km<sup>2</sup>, se divide políticamente en 12 provincias entre ellas: Trujillo, Virú, Ascope, Otuzco, etc... En sus complejos arqueológicos, como las Huacas del Sol y La Luna, El brujo, Marcahuamachuco y Chan Chan y sus museos que describen la historia, el arte y la arquitectura del periodo preincaico e incaico, periodos que se desarrollaron hasta el siglo XV de nuestra era. Durante el Virreinato, La región La Libertad la producción se basaba principalmente en la agricultura tomando un tipo de actividad feudal, sin embargo la inquietud reformista fue durante mucho tiempo anhelado y las ideas libertarias acuñadas en Europa a fines del siglo XVIII y comienzos del siglo XIX encontraron una respuesta positiva entre mestizos, indígenas, criollos, españoles y negros, que en esa época constituían un poderoso foco cultural, religioso, político, social y económico.

Según el XI Censo Nacional de Población realizado en el año 2007, la Región tiene una población de 1 millón 617 mil 050 habitantes, con una tasa de crecimiento anual del 1.7%, el 49.4% de la población son hombres y el 50.6% son mujeres; el 75.4% reside en

zonas urbanas y el 24.6% en zonas rurales. La Población Económicamente Activa es de 948 mil habitantes que equivalen al 72%. (Ministerio de Trabajo)

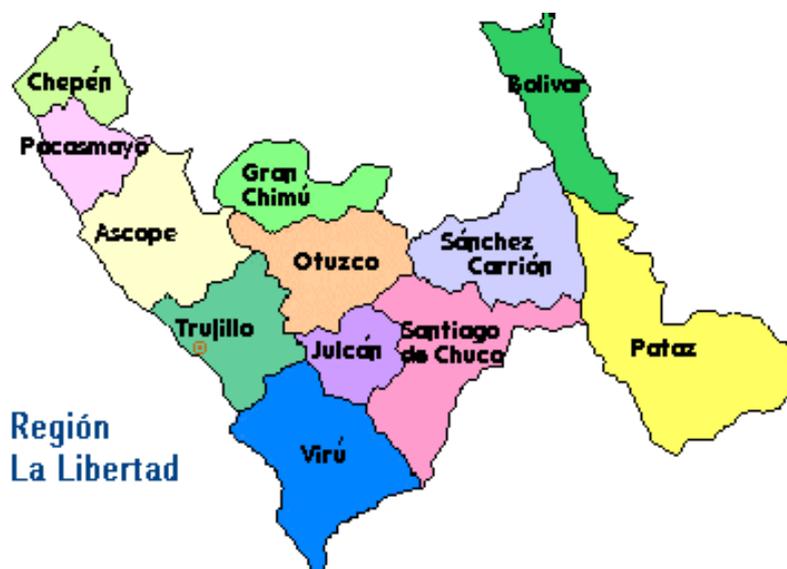


Figura 1.1. La ciudad de Trujillo, en la Región de Lambayeque.

En Perú las universidades públicas y privadas se rigen por la nueva Ley Universitaria N.º 30220 promulgada el 3 de julio de 2014. Las funciones de la universidad son la formación profesional, la investigación, la extensión cultural y proyección social, educación continua, contribuir al desarrollo humano. (CR, 2014)

En la Región La Libertad, la universidad pública está representada por la Universidad Nacional de Trujillo, fue fundada durante la época republicana por el General Simón Bolívar, quien expidió en su cuartel general de Huamachuco el decreto de fundación el 10 de mayo de 1824, teniendo como secretario a Don José Faustino Sánchez Carrión. El primer rector fue Don Carlos Pedemonte y Talavera cuyo mandato empieza el 22 de octubre de 1831. El 23 de noviembre de 1831 el supremo Gobierno nombró como patronos de la Universidad a Santo Tomás y Santa Rosa de Lima, Los primeros ambientes donde funcionó la universidad fueron dentro del colegio fundado por obispos El Salvador. Las primeras cátedras ofrecidas fueron Teología Dogmática y Moral, Cánones

y Leyes, Anatomía y Medicina, Filosofía y Matemáticas. Los primeros grados académicos otorgados por la U.N.T. fueron los de Bachiller, Maestro y Doctor en Leyes y Sagrados Cánones. Adopta el sistema de Facultades a partir del año 1861. De sus aulas egresaron el vate universal César Vallejo 1916, el primer filósofo político Antenor Orrego 1928.

En 1910 se creó la Facultad de Artes Industriales para formar técnicos para la industria del azúcar, refinación de petróleo y la metalurgia, los docentes fundadores fueron los técnicos alemanes venidos a Casagrande para la planta azucarera. En 1930 se convierte en Facultad de Química Industrial; y en 1946 se transforma en Facultad de Ingeniería Química. En 1970, el Ing. Andrés Tinoco Rondan presentó un proyecto para crear ingeniería industrial, ingeniería mecánica e ingeniería de materiales, sobre la base de la demanda que se proyectaba en el Parque Industrial de Trujillo como política de estado del gobierno de Juan Velasco; y en 1985 presenta el proyecto para crear la Maestría en Ingeniería Industrial.

Actualmente se tiene en proyecto crear la Escuela de Ingeniería Política, con aplicación para la planeación, ingeniería y gerencia de los gobiernos municipales, gobiernos regionales y el gobierno nacional, además la Escuela de Ingeniería de Gestión Minera, por su presencia de buen número de sus ingenieros en el sector minero-metalúrgico. La U.N.T. siempre está en la avanzada del nuevo conocimiento en ingeniería, de allí su prestigio y tradición ganados en el desarrollo de la llamada "ingeniería trujillana" tanto en el Perú como en el extranjero.

En el año 2006 la universidad contaba con 15 000 alumnos. Su actual rector es el Dr. Orlando Gonzales Nieves. En la actualidad la Universidad Nacional de Trujillo (2015), ocupa el puesto número trece en el en el Ranking Universitario del Perú.



Figura 1.2. La Universidad Nacional de Trujillo, ubicada en la ciudad de Trujillo en la región de La Libertad.

La Universidad Nacional de Trujillo es una comunidad de maestros, alumnos y graduados dedicada a los fines esenciales de una institución universitaria y de investigación. Es autónoma administrativa, económica, normativa, de gobierno y académicamente. La Universidad Nacional de Trujillo está regida por la Ley Universitaria No. 23733, promulgada el 9 de diciembre de 1983, la que reimplanta el sistema de Facultades, mantiene los Departamentos Académicos y deja en libertad a cada Universidad para que organice y establezca su propio régimen académico, de acuerdo con sus características y necesidades.

Asamblea Universitaria, es el mayor órgano de gobierno de la universidad, está integrada por el rector, el vicerrector académico, el vicerrector administrativo, los decanos de las facultades, el director de la escuela de postgrado, los representantes de los Profesores de las diversas Facultades, en número igual al doble de la suma de las autoridades Universitarias de ellos la mitad son Principales, un tercio Asociados y un sexto auxiliares, los representantes de los estudiantes en la proporción de un tercio del número total de los miembros de la Asamblea y un representante de los graduados.

Consejo Universitario, es el mayor órgano de promoción y de ejecución de la universidad, está integrado por el rector, los Vicerrectores Académico y Administrativo, los Decanos de las Facultades, el director de la Escuela de Post Grado, los representantes de los estudiantes en la proporción de un tercio del total de miembros del Consejo y por un representante de los Graduados.

Rectorado, el rector es el representante legal de la UNT. También preside los dos órganos principales de gobierno de la Universidad: la Asamblea Universitaria y el Consejo Universitario. Existen además dos vicerrectores: el académico, el investigativo. Ellos apoyan al rector en el gobierno de la Universidad y en caso de impedimento o vacancia, uno de ellos asume el cargo.

La Escuela Académico-Profesional de Educación Inicial fue creada por el Estatuto de la Universidad Nacional de Trujillo de 1994. Fue instalada e inició sus labores lectivas en solemne Ceremonia Académica realizada en el Teatrín de la Facultad, el 12 de setiembre de 1995, con asistencia de profesores, alumnos y personal administrativo, presidida por el Decano, Dr. Víctor Baltodano Azabache. En aquella ocasión el Discurso de Orden fue pronunciado por el director-Fundador, Dr. Elmer Robles Ortiz, que entre otros conceptos dirigiéndose a los alumnos, dijo: “Ustedes han escogido lo que harán en su vida futura, han optado por la misión que cumplirán mediante la carrera elegida. Entre una gama de posibilidades han descubierto la profesión que les dará más sentido a su vida y a sus acciones del porvenir... Estudien con toda seriedad, con entusiasmo y fuerza de voluntad.

Desde este histórico acto de inauguración, primera experiencia académica para ustedes, asuman el compromiso ético de su formación con su Escuela, con su Facultad y con su Universidad, que hoy les reciben llenos de alborozo, consigo mismo y con la sociedad en general”. De acuerdo al estatuto de la Universidad Nacional de Trujillo (1994) Ley N°23733, según art. N°189, la asamblea universitaria representa a la comunidad universitaria y tiene

la potestad de acordar la creación de escuelas, fusión y supresión de facultades, escuelas profesionales o secciones de postgrado.

## **1.2. Evolución histórico tendencial del Objeto de estudio**

En la actualidad a lo largo de la historia, la universidad como forma relativa de culminación del proceso educativo, marca la tónica vital de una época, propone actividades y metodologías de desarrollo humano para armonizar los intereses de la sociedad y el individuo. Al cabo de cinco siglos, la universidad ha sido el centro de desarrollo humano más importante, alcanzando un nivel insospechable, con logros positivos y negativos, ahora conviene preguntarnos: ¿Cuál debe ser el próximo paso que le corresponde a la universidad, a fin de marchar al ritmo de los adelantos? Conociendo que a nivel internacional en los países desarrollados las principales causas de mortalidad y morbilidad se relacionan fundamentalmente con los hábitos y estilos de vida, con lleva a incluir que; la dieta inadecuada, la inactividad física y el consumo de tabaco y alcohol son factores determinantes en la aparición de enfermedades. Aguado y Ramos (2013), observan que la modernización y las constantes migraciones hacia las zonas urbanas exponen a las personas a nuevos riesgos ambientales y en particular a los cambios en los estilos de vida que repercuten en su estado de salud entre ellos el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles, siendo los jóvenes una población vulnerable a estos cambios. Incrementando notablemente en países de ingresos bajos y medios, provocando el 80% de las muertes; mientras que solo el 20% en los países de altos ingresos afectando a hombre y mujeres. Teniendo así un gran impacto social.

En una vasta investigación, buscando respuestas de muchas universidades a nivel internacional como es el caso de España, Colombia y muchos países, éstas se respaldan en que garanticen en sus servicios educativos al deporte y la recreación universitaria, pero no solo como actividad competitiva sino como una forma de vida en la que se imiten valores

éticos, así mismo se fomente en contra del sedentarismo y se contribuya al uso adecuado del tiempo libre. Así en una investigación realizada con 30,093 estudiantes universitarios en Estados Unidos por la American College Health Association (ACHA, 2011), se encontró que si bien el 92% de los estudiantes de educación superior percibían su salud como buena, muy buena o excelente, esta percepción no coincidía con los principales hábitos de salud encontrados. Así el documento de trabajo desarrollado para el IV Congreso Internacional de Universidades Promotoras de la Salud llevado a cabo en Pamplona-España en el 2009, determinó que, la problemática de salud de las universidades de las Américas en las que hay que realizar intervenciones, son: la actividad física, alimentación, salud mental, salud oral, prevención cardiovascular, sexualidad responsable, prevención de cáncer de piel, prevención y control de consumo de tabaco y otras drogas. Esto se evidencia en estudiantes universitarios de universidades españolas como Huelva, Alicante, Vigo y el país Vasco el promedio de actividad física es solo el 33.4%, considerándose como actividad física la práctica de ejercicio de 3 veces por semana a más. Por otro lado, la prevalencia de práctica de actividad física es baja estudiantes varones y mucho más en mujeres (Soto 2016).

Respecto a los resultados de estudios realizados en Latinoamérica, en México Meda et al (2008) encontraron en una muestra de 405 estudiantes del Centro Universitario de Ciencias de la Salud de Guadalajara, que el 75% percibe su salud entre buena y muy buena y que la mayoría cuida de ella. Sin embargo, Becerra (2013), resalta que existen porcentajes significativos de estudiantes que declaran realizar ciertas conductas de riesgo para su salud, como no hacer alguna actividad física (el 23% de la muestra), fumar (27%) y tener relaciones sexuales sin protección (15%).

A nivel nacional, la realidad en salud es compleja pues entre otro tipo de enfermedades se encuentran las crónicas no transmisibles encabezadas por las neoplásicas y cardiovasculares. Aguado y Ramos (2013) manifiestan que hasta el 2010 en el Perú existen

36 universidades nacionales y 52 privadas, las cuales constituyen un segmento social intelectual que abarca una población de 617 687 estudiantes aproximadamente, siendo esta cifra el 2,1% de la población total y el 25,2% de la población de 17 a 21 años. Y son los universitarios que avanzan en su etapa de maduración enfrentando nuevos escenarios de trabajo intelectual que cambian sus estilos de vida, pues las largas horas de estudio, la presión académica, los eventos sociales, predisponen al estrés y así mismo al desarrollo de enfermedades como gastritis, gripes recurrentes, estreñimiento, obesidad.

En relación a los estudios realizados en el Perú, cabe mencionar los resultados encontrados por el Grupo de Opinión Pública de la Universidad de Lima según una encuesta realizada en el 2005 a 1,256 estudiantes universitarios pertenecientes al Consorcio de Universidades. En cuanto a la actividad física, ellos encuentran que el 46.5% de los estudiantes no practica algún deporte y que el 46% de los que sí lo practican lo hace 1 a 2 veces por semana (por debajo de los requerimientos recomendados). Con respecto el instituto nacional de salud (2013) nos dice que, en obesidad tenemos a un 3% de los sujetos con este problema. En el grupo de 20 a 29 años (adulto joven), aproximadamente 4 de cada 9 personas, muestran exceso de peso en la región; incluso dichas proporciones son superiores al promedio nacional. La obesidad casi triplica la prevalencia en el grupo de adolescentes.

Por eso, instituciones como la OMS presento una conferencia denominada “Construyendo universidades saludables” en Santiago de Chile en el 2003, La red Iberoamericana de Universidades Promotoras de Salud oficialmente constituida en octubre del 2007, también 22 universidades de toda España, la conferencia de rectores y algunos ministerios constituyeron una red en setiembre del 2008 con el objetivo de reforzar el papel de las universidades como promotoras de salud. Un ejemplo importante es el de University of Central Liacashire en el Reino Unido, durante ocho años ésta universidad ha desarrollado una iniciativa titulada “La universidad como un escenario para una salud sustentable” Para

ello contrató expertos en promoción de la salud para coordinar e impulsar iniciativas de vida saludable dentro de la universidad, entre las que se incluyen visibles y reconocidamente promotoras de una vida sana, como ferias, charlas, celebraciones, menús saludables, promoción de la actividad física, espacios limitados y regulados para fumadores. Así mismo se implementaron iniciativas fundamentales pero invisibles para la comunidad universitaria en general. Por otro lado, aquí en Sudamérica la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo promueve conocimientos, habilidades y destrezas para el propio cuidado y para la implantación de estilos de vida saludables en la Comunidad Politécnica.

En esta parte podemos resumir que los diferentes estudios se coinciden, que es quehacer de las universidades no pueden estar ajenas a la problemática de la sociedad en cuenta a prevención de estilos de vida sedentarios; y también la promoción de estilos de vida saludables como parte del proceso de formación profesional.

En nuestro país desde 1936 se han promovido el deporte universitario, pero solo cada 4 años a través de los juegos universitarios, y pese a todas las limitaciones fue interrumpida por motivos políticos del país y por falta de apoyo económico (como lo fueron de 1951 a 1964, de 1964 a 1983, y por último de 1986 a 1991). Desde 1991, cuando un grupo de jóvenes dirigentes asumieron la Dirección de la Federación Deportiva Universitaria del Perú, tuvieron el reto de activar las competencias universitarias. Desde entonces y hasta la fecha FEDUP, pese a las limitaciones económicas y logísticas, ha podido continuar con su labor de seguir organizando y promoviendo los principios del Movimiento Deportivo Universitario del Perú. Sin embargo, pese a estos esfuerzos la labor frente a la problemática resulta insuficiente.

Así en el año 2007, de acuerdo a la ley universitaria N°23733; manifiesta: “En educación física y recreación: Fomenta, promueve y apoya el desarrollo físico y recreativo de los estudiantes, organizando de manera permanente competencias y eventos recreativos,

los mismos que se harán extensivos a los demás miembros de la comunidad universitaria.” Y en la vigente del 2014, la ley Universitaria N° 30220; manifiesta que la universidad debe promover la práctica del deporte y la recreación como factores educativos coadyuvantes a la formación y desarrollo de la persona. El deporte a través de las competencias individuales y colectivas para fortalecer la identidad y la integración de sus respectivas instituciones, siendo obligatoria la formación de equipos y disciplinas olímpicas, además dentro de los mecanismos para el cuidado de la salud y la promoción del deporte, la universidad crea y administra proyectos y programas deportivos que promuevan el deporte de alta competencia, a efectos de elevar el nivel competitivo y participativo de los estudiantes.

A partir de ello, según la problemática presente en la universidad nacional de Trujillo en su plan estratégico (2013-2017) de la escuela académico profesional de educación inicial, surge la necesidad de inculcar las conductas que favorecen la práctica de estilos de vida saludables de los estudiantes del primer año de la escuela en mención, para que esta propuesta cristalizada a través del servicio de bienestar universitario; cuya función es la recreación y el deporte y que en la actualidad es poco conocida por los estudiantes, se promueva un programa educativo de recreación y deporte acorde a las necesidades de los estudiantes con la finalidad de la adopción de buenas prácticas de bienestar, seguridad y salud integral para una mejor calidad de vida de la comunidad universitaria de la Escuela.

Hay que mencionar, que el deporte al ser un elemento del presente programa lo podemos definir como un conjunto de ejercicios físico de carácter individual o colectivo que puede ser practicado como una diversión liberal, espontanea, desinteresada sometido a reglas, busca vencer dificultades, de superar un adversario en competición o demostración de aptitudes, por lo que puede desarrollar las capacidades físicas, cognitivas y socio afectivas del individuo y que en este caso tendrá un fin educativo. Por eso mediante el deporte y la recreación se promueve estilos de vida saludables; los cuales pueden entenderse como el

conjunto de comportamientos y actitudes cotidianas que realizan las personas, para mantener su cuerpo y mente con salud.

En cuanto a los estudiantes de educación; son ellos que deben tener un compromiso significativo como futuros maestros, ya que el estudiante aprende sus conductas observando los modelos que tienen como maestros. Por eso los futuros maestros deben ser responsables con su propia salud para poder inculcar hábitos de vida saludables en sus estudiantes.

### **1.3 Características del problema**

Órganos de gobierno: el Consejo de Facultad, conducido y dirigido por el decano, está presidido por el decano e integrado por tres profesores principales, dos profesores asociados, un profesor auxiliar y tres estudiantes entre sus principales funciones se encuentran: aprobar las políticas, objetivos, y las metas de la facultad en la investigación, formación académica profesional, así como la extensión universitaria y proyección social, aprobar y/o modificar el reglamento interno, plan anual de trabajo, plan operativo, estratégico y el presupuesto de la facultad, aprobar los planes de trabajo de los departamentos y demás unidades académicas, así como resolver los problemas derivados de los procesos de ejecución curricular, matrículas y asuntos disciplinarios. El Decano, es la máxima autoridad de gobierno de la facultad elegido por un periodo de cuatro años, además es el responsable del cumplimiento de los acuerdos de su consejo y entre sus funciones más importantes se encuentran organizar y dirigir la parte académica y administrativa, elaborar y proponer al consejo estudiantil al consejo de facultad, el plan operativo, el plan anual de trabajo y estratégico, el presupuesto, así como su ejecución y evaluación.

Órganos académicos: las Escuelas Profesionales, es la organización encargada del diseño, implementación, ejecución y actualización curricular de una carrera profesional en concordancia con los departamentos académicos; es responsable del desarrollo profesional de los estudiantes hasta el grado académico y el título profesional correspondiente. Está

dirigida por un director de escuela, designado por el decano entre los docentes principales de la facultad. Cada escuela estará a cargo de un comité de dirección integrado además del director, por un subdirector, docente de la especialidad, elegido por el consejo de facultad y un estudiante del tercio superior, su mandato dura cuatro años.

Sus funciones principales de la Escuela profesional, son: planificar, programar y evaluar el Funcionamiento eficiente de la Escuela Académico Profesional, planificar y dirigir el proceso de diseño curricular y el perfeccionamiento continuo del Plan de estudios en las carreras profesionales y de segunda especialidad profesional, programar y supervisar el desarrollo del calendario académico, orientar, coordinar, supervisar y controlar las diferentes modalidades de prácticas pre profesionales de los alumnos, y la elaboración, presentación y sustentación de las tesis coordinar y ejecutar los procesos de la matrícula, evaluar periódicamente los resultados del desarrollo de la currículo relacionado a: las metas establecidas, efectividad de los métodos de enseñanza en coordinación con la Oficina General de Desarrollo Académico y Evaluación.

El Departamento Académico, son unidades de servicio académico que reúnen a docentes especializados de la carrera y disciplinas afines con la finalidad de enseñar, investigar, actualizar contenidos, mejorar estrategias pedagógicas y preparar los sílabos por cursos o materias, a requerimiento de las Escuelas Profesionales. Están dirigidos por un director el cual es elegido entre los docentes ordinarios. La elección es por cincuenta por ciento más uno del total de sus integrantes, y para un período de cuatro años. No puede ser reelegido para un periodo inmediato. Sus atribuciones principales son: representar al Departamento Académico y es responsable del cumplimiento de las funciones del mismo, coordinar la actividad académica de sus miembros, en función de los requerimientos curriculares de las Escuelas Profesionales de la Universidad, supervisar la elaboración y actualización de los sílabos de acuerdo al requerimiento de las escuelas, elaborar el Plan de Trabajo y su Proyecto Anual de Presupuesto, gestionar la capacitación y perfeccionamiento permanente de sus docentes de acuerdo a su plan de desarrollo,

supervisar las labores de investigación, el desarrollo de las líneas de investigación y de proyección social y extensión universitaria de los docentes del Departamento.

#### **1.4. Descripción de la Metodología**

La investigación se ubica en el paradigma crítico-propositivo, desde una visión crítica de la realidad pretende cambiarla emancipándola del problema mediante el compromiso de la transformación del saber educativo (Colás, M., 1994); propositiva porque resuelve un problema de carácter social, partiendo de la acción-reflexión de los integrantes de la sociedad propone soluciones a la problemática existente.

Como afirmó Alvarado y García (2008) el paradigma socio-crítico se sustenta en la crítica social con carácter autorreflexivo, de esta manera se construye el conocimiento de acuerdo a las necesidades de los grupos sociales. Se busca la autonomía racional y liberadora del ser humano a través de su participación y transformación social. La autorreflexión y el conocimiento interno y personalizado de cada individuo permite adoptar el rol que le corresponde dentro del grupo social y pueda descubrir sus propios intereses a través de la crítica, en este proceso teórico y práctico se construye el conocimiento emancipador.

En esencia, como manifestó Rodríguez (2005) su orientación hacia la solución de problemas prácticos y su marcado acento en el cambio social y el carácter participativo de los procesos de investigación, le otorgan una particularidad que justifica entenderlo como un paradigma distinto.

Diseño y Contrastación de la Hipótesis: El diseño de la Investigación es cuasi experimental, estableciendo una relación causal entre la variable independiente y dependiente, con una validez interna menor a una investigación experimental (Cook y Campbell, 1979). Se debe tomar en cuenta que en un diseño cuasiexperimental no se controla todas las variables, porque no se realiza una selección aleatoria de los sujetos participantes (Segura, 2003).



M: Muestra (egresados)

O: Observación

PM: Modelamiento - Propuesta

#### Población y Muestra.

En la indagación de la problemática en la formación de estilos de vida saludables, de una población constituida por 270 estudiantes, del primero al quinto año, se tomó una muestra de 40 estudiantes del primer año, la selección de la muestra se hizo a criterio del investigador.

Para detectar las causas de la problemática en la formación de hábitos de vida saludables, fue necesario recoger la opinión de los estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Educación Inicial, del primer año de estudios. En estos casos la población y muestra es la siguiente: Población de estudiantes: 270 Muestra: 40

Para la validación de las propuestas: Programa educativo basado en el deporte y la recreación para promover estilos de vida saludables en los estudiantes del primer año de la escuela académico profesional de educación inicial de la UNT, se conformó un grupo de 3 expertos en educación, con 10 o más años de experiencia docente y promoviendo actividades de carácter educativo, deportivo y recreativo

Técnicas e instrumentos de la recolección de datos.

En la recolección de datos se emplearon las técnicas de la encuesta, el análisis documental y la consulta por expertos.

La técnica de la encuesta fue usada para el recojo de la información en los estudiantes (ver instrumentos en Anexo 1).

La técnica de análisis documental se usó para caracterizar el instrumento de gestión y los sílabos (ver instrumento en el Anexo 2).

El uso de la técnica de consulta a expertos fue usado en la validación de las propuestas: Programa Educativo basado en el deporte y la recreación para promover estilos de vida saludables en los estudiantes del primer año de la escuela académico profesional de educación inicial de la UNT (ver instrumentos en el Anexo 3).

Fundamentación de los Métodos Teóricos y Empíricos.

Para determinar las dimensiones abarcables de los estilos de vida saludables, se siguió el modelo de estilos de vida saludables que considera Mamani (2015) en su estudio titulado Factores laborales y estilos de vida del personal, por otro lado para la determinación de la orientación metodológica se toma en cuenta a Rosas y Siegel (2011) en su investigación promoción de salud y estilos de vida saludables en jóvenes universitarios: “hacia un currículo integral”, en cual es de un diseño cuasiexperimental, cuya metodología de trabajo se centró en el desarrollo de tres módulos desglosados en un taller semanal con una duración de dos horas pedagógicas en los que se conjugó la adquisición de conceptos básicos a través de actividades lúdicas que propicien un aprendizaje activo por parte del estudiante en relación a la adquisición de estilos de vida saludables, en pos de valorar los factores protectores de la salud, además de identificar sus fortalezas y debilidades en relación al desarrollo personal y social, potenciando y transformándolas en oportunidades de crecimiento personal.

En el desarrollo de la investigación se utilizaron métodos y técnicas cuantitativas y cualitativas. El método histórico-lógico para el análisis de antecedentes y mediante el método analítico - sintético se estudia a los estilos de vida de los estudiantes y se los descompone en su conocimiento en cuanto alimentación, actividad física, horas de sueño, recreación y salud mental y como a través del programa educativo y sus teorías que la sustentan se promueva mejoras; es decir permitieron la construcción del marco teórico. El

análisis documental se utilizó para la caracterización de los documentos de gestión de la facultad y los sílabos en la formación de las áreas de estudio. Por otro lado, el método inductivo-deductivo es importante porque busca corroborar a través de los datos y hechos recogidos para comprobar si el programa educativo promueve los estilos de vida saludables; es decir que se emplearon para la abstracción y generalización de las teorías, de conclusiones de las fuentes bibliográficas, además de su aplicación en la interpretación de los datos empíricos obtenidos. La encuesta, se aplicó a estudiantes a fin de indagar los estilos de vida saludables y su proceso de formación en la universidad. Finalmente, la validación de las propuestas teórico práctica fue por el método de consulta a expertos.

## CAPÍTULO II

### 2.0 MARCO TEÓRICO

#### 2.1. Antecedentes

Durante la búsqueda de estudios similares realizados a nivel internacional que guardan relación con nuestro trabajo:

La tesis del investigador García (2001) titulada “Calidad de vida en el estudiante universitario” realizada para la universidad autónoma de Nuevo León para obtener el grado de maestro en ciencias de la administración, está fundamentada en el enfoque de planeación de vida que busca contemplar una visión optimista del ser humano respecto a su calidad de vida. La investigación concluyo en que el estilo de vida está enraizado a la corriente humanista y sus concepciones teóricas producto del cual se presentan las bases teóricas que constituyen estrategias para la calidad de vida, las cuales son: dimensión profesional, cultural, deportiva, económica y social.

Además, la tesis de los investigadores Rosas y Siegel (2011) titulada “Promoción de salud y estilos de vida saludables en jóvenes universitarios: “hacia un currículo integral” realizada para la universidad Austral de Chile para optar al grado de licenciado en educación, está fundamentada en la promoción de la salud, busca mantenerla y manejarla mediante el establecimiento de conductas saludables y eliminar conductas de riesgo, como una aspiración de la promoción de salud en la sociedad. Una de esas conductas saludables es la actividad física como elemento protector fundamental, cuya investigación se desarrolló con un total de 46 estudiantes con edades comprendidas entre los 19 y 27 años, donde el 97% responde haber internalizado hábitos de vida para modificar conductas poco saludables (sedentarismo, consumo de comida chatarra, alcohol y tabaco).

Así mismo, la tesis del investigador Bennásar (2011) titulada “Estilos de vida y salud en estudiantes universitarios” realizada para la universidad Les Illes Balears de Palma-España para optar el grado de doctor en ciencias biosanitarias está fundamentada en las teorías del cambio de conducta en salud donde a través de encuestas aplicadas a 507 estudiantes universitarios entre 18 a 54 años de arte y humanidades, ingeniería, ciencias de la salud y sociales y concluye que más de un tercio de estudiantes no practica ejercicio o deporte en su tiempo libre, también se observa una relación inversa entre el tiempo que pasa un individuo en el ordenador y ser más activo físicamente.

Hay que mencionar además, la tesis de las investigadoras Acuña y Cortez (2012) titulada “Promoción de estilo saludable área de salud de Esparza” realizada para el instituto centroamericano de administración pública de San José-Costa Rica para obtener el grado de maestro en gerencia de la salud, está fundamentada en alimentación saludable y ejercicio físico para caracterizar los estilos de vida saludable de 372 personas de Esparza entre 20 a 49 años a través de la aplicación de cuestionarios, cuyos resultados principales son en cuanto al ejercicio físico es importante promover el mismo evitando así el sedentarismo que afecta al 46 % de la población estudiada, sin embargo del 54% que si realiza ejercicio físico regular la gran mayoría lo practica con la frecuencia y duración recomendada y se concluye que es una población en la que se puede intervenir a tiempo con el fin de promover estilos de vida saludable y evitar el diagnóstico temprano de enfermedades producto de los estilos de vida sedentarios y malos hábitos.

Más aun encontramos la tesis de la investigadora Yáñez (2012) titulada “Estilo de vida y jóvenes universitarios” realizada para la universidad de Concepción-Chile para optar el grado de magister en trabajo social y ciencias políticas está fundamentada en la teoría ecológica del desarrollo humano se produce por interacción con el medio y en este medio explica su relación existente con factores sociales, económicos, culturales, políticos, etc. y

el estilo de vida adoptado por un o una joven estudiante de educación superior que se manifiesta en su comportamiento. Esta investigación concluye a través de encuestas aplicadas a 350 jóvenes universitarios que, el 63%, reconoce que “nunca” o “pocas veces” a la semana, realizan algún ejercicio o práctica física durante al menos 30 minutos, tres veces a la semana, lo que los aleja de lo mínimo estipulado por la OMS, como tiempo necesario para la realización de ejercicio físico; por cuanto, las prácticas de Actividad Física, en ambos grupos de jóvenes, resultan ser No Saludables.

Además la tesis del investigador Loría (2014) titulada “Caracterización de los estilos de vida, nivel de actividad física y prevalencia de obesidad en la población estudiantil de la sede de occidente, de la universidad de costa rica: aporte para un plan de intervención” realizada para la Universidad Nacional de Costa Rica para optar el grado de magister en salud integral y movimiento humano, está fundamentada a la práctica de la actividad física como una variable para estilos de vida saludables, trabajándose a través de la encuesta llamada hábitos de los jóvenes, en la que participaron 590 estudiantes matriculados de los 2000 matriculados en el II semestre 2011, la cual concluye que los niveles de actividad física de los estudiantes permiten ubicarlos en su mayoría como personas con estilos de vida sedentarios en ambos periodos estudiados: clases y de vacaciones; que no cumplen con las recomendaciones mínimas para la práctica de actividad física que permitan mantener un estado de salud adecuado y prevenir la aparición de otras enfermedades crónicas así como la mortalidad prematura

También la tesis de las investigadoras Andaluz y Álvarez (2014-2015) titulada “Estilos de vida saludable en los estudiantes internos de enfermería de la universidad de Guayaquil 2014 – 2015” realizada para la Universidad de Guayaquil para optar el grado de licenciadas en enfermería está fundamentada en la teoría general de los sistemas que pasa a través de todos los campos del saber humano para explicar y predecir la conducta, una de

esas conductas son los estilos de vida saludable teniendo como uno de sus factores de vida saludable a la nutrición, actividad física, recreación, salud mental, entre otros. Esta investigación se desarrolló a través de encuestas a 80 estudiantes para indagar si practican o no estilos de vida saludables. Una de las conclusiones fue que los estudiantes realizan actividad física con ejercicios de bajo impacto como caminatas y muy pocas veces realizan ejercicios vigorosos, este es el motivo por el cual se encontró que los estudiantes tengan un índice de masa corporal de sobrepeso y obesidad tipo I.

Así mismo la tesis de la investigadora Soto (2016) titulada “Evolución de los estilos de vida relacionados con factores de riesgo cardiovascular en estudiantes universitarios en Navarra” realizada para la Universidad Pública de Navarra para optar el grado de doctor está fundamentada en el modelo de producción y pérdida de la salud de Lalonde donde determina los siguientes factores: biología humana, medio ambiente, el sistema de asistencia sanitaria y los estilo de vida con sus conductas y que estos dependen de factores individuales y sociales, la cual concluye que para determinar la evolución del estilo de vida mediante el factor actividad física se incrementó la frecuencia así como el número de horas de práctica sin embargo fueron escasamente modificados.

Durante la búsqueda de estudios similares realizados a nivel nacional que guardan relación con nuestro trabajo:

La tesis de las investigadoras Aguado y Ramos (2013) titulada “Factores sociodemográficos y estilos de vida en estudiantes de la escuela de enfermería Padre Luis Tezza-2013” realizada para la Universidad Ricardo Palma para optar el grado de licenciadas en enfermería se fundamenta en la teoría del autocuidado donde el individuo tiene funciones biológicas, simbólicas, sociales con capacidad para aprender y desarrollarse y las teorías que abordan la promoción de estilos saludables, considerando los factores cognoscitivos y perceptuales junto con los factores modificables que explican porque algunas personas

adoptan estilos de vida saludables. Esta investigación consistió en la aplicación de cuestionarios en una muestra de 166 estudiantes sobre hábitos alimenticios, actividad física, sueño, recreación, salud mental y cuidado de la salud y concluyó que el 55% de ellos no tienen estilos de vida saludables.

También la tesis de la investigadora Becerra (2013), titulada “Rol de estrés percibido y su afrontamiento en las conductas de salud de estudiantes universitarios de Lima”, realizada para la Pontificia Universidad Católica del Perú para optar el grado de maestro en psicología clínica de la salud. Está fundamentada en la teoría del estrés basada en la interacción de Richard Lazarus y el modelo de autorregulación conductual. El cual consistió en evaluar los estilos y estrategias de afrontamiento del estrés por medio de cuestionario de estimación del afrontamiento-COPE. El cual concluye en un primer nivel de análisis, la obtención de diferencias estadísticas entre las cinco áreas del cuestionario de las conductas de salud y las variables sociodemográficas y de salud pertinentes.

Además la tesis de la investigadora Palomares (2014) titulada “Estilos de vida saludables y su relación con el estado nutricional en profesionales de la salud” realizada para la Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas para optar el grado de magister en gestión y docencia de alimentación y nutrición está fundamentada en la idea que estilos de vida saludables son el conjunto de hábitos, actitudes, conductas, tradiciones, actividades y decisiones de una persona, o de un grupo de personas, frente a las diversas circunstancias en las que el ser humano se desarrolla en sociedad, o mediante su quehacer diario y que son susceptibles de ser modificados. Esta investigación fue realizada mediante la aplicación de encuestas a 106 profesionales de la salud evaluados en un hospital del MINSA en el periodo de septiembre y octubre del 2014 de los cuales 79 son mujeres y 27 son varones y concluyó que del total de la muestra el 70% presenta estilos de vida poco saludables y que así mismo estos estilos tienen una correlación negativa con hábitos alimenticios, obesidad y sobrepeso.

Así mismo la tesis de la investigadora Mamani (2015) titulada “Factores laborales y estilos de vida del personal de salud del puesto de salud Santa María de Juliaca-2015” realizada para la Universidad Peruana Unión para optar el grado de licenciada en enfermería, está sustentada en las dimensiones de los factores laborales y de los estilos saludables, de estos últimos figuran la alimentación, ejercicio, responsabilidad en salud, manejo de estrés, soporte interpersonal, auto actualización y además el modelo teórico de Nola Pender que identifica en los individuos los factores cognitivos-perceptuales que da como resultado las conductas de salud. Esta investigación fue realizada a través de encuestas a los 25 trabajadores del puesto de salud y la que se concluye que solo el 40% presenta estilos de vida saludables.

Finalmente, durante la búsqueda de estudios similares realizados a nivel local que guardan relación con nuestro trabajo:

La tesis de los investigadores Ortiz y Sandoval (2015) titulada “Índice de masa corporal y práctica de estilos de vida saludable en estudiantes del servicio nacional de adiestramiento en trabajo industrial – la Esperanza” realizada para la Universidad Privada Antenor Orrego para optar el grado de licenciada en enfermería, está fundamentada en las dimensiones del estilo de vida; entre ellos el ejercicio físico considerado como él es el vehículo más adecuado para prevenir el comienzo de las principales patologías físicas y psicológicas que afectan a la sociedad, esta investigación se desarrolló en una muestra de 89 estudiantes a través de encuestas para establecer la correlación entre I.M.C. y la práctica de estilos saludables, uno de los resultados en cuanto a estilos de vida saludable en los estudiantes del Servicio Nacional de Adiestramiento en Trabajo Industrial - La Esperanza, 2015, el 55.1 % presenta un estilo de vida no saludable y el 44.9% un estilo de vida saludable.

Así pues, todos estos antecedentes de estudio servirán para dar fundamentación y base a nuestra investigación.

## 2.2 Teoría del descanso y la distracción

Su principal representante fue Sherithel; quien sostuvo que el cambio de actividad u ocupación proporciona la posibilidad de recrear las partes fatigadas del sistema nervioso, en tanto que otras partes entran en actividad. Este criterio hizo establecer los recreos en las escuelas. Álvarez (1993) citando a Lazarus y a Steintal (1833), definieron al juego como “descanso”, basándose en que en la recreación se hace posible el equilibrio entre una parte fatigada del sistema nervioso, causada por el trabajo.

Esta teoría, desde el punto de vista del juego infantil es criticada e inocentada, ya que el niño, e incluso el animal joven juega sin estar cansado ni ocupado y consecuentemente no tiene que descansar ni distraerse, pues no existe ninguna actividad anterior que lo provoque. Además, el niño juega continuamente y si no tuviera ningún condicionamiento social lo haría desde que se levanta (totalmente descansado en detrimento de la teoría del estudio), hasta que el sueño, como actividad fisiológica básica, pusiera punto final a su jornada de juego.

Además, Álvarez (1993) refiere a su teoría de Claperede (1909), como una de las teorías más antiguas y quizás la de menos crédito, es la que se considera al juego como una distracción, es decir como un elemento de recreo, de restitución de fuerzas perdidas mediante una actividad compensatoria, en este caso el juego. Sin embargo, quizás esta teoría de un enfoque adulto del juego busque consensos, ya que el juego en el adulto si es una actividad recreativa, donde al poner en marcha determinadas fuerzas físicas o intelectuales que no aparecen en su trabajo, el resto pueden repararse. Esto explica que el adulto descanse de una actividad intelectual mediante ejercicios físicos. El juego en este caso es actividad secundaria, compensativa de la fundamental que es el estudio o trabajo.

De acuerdo a lo mencionado por Claperede, es necesario diferenciar entre el juego infantil y el adulto; ya que el programa educativo basado en el juego debe tener las características propias del juego adulto. El adulto, generalmente, a medida que envejece se

va alejando de lo emocional y aumenta lo racional. El juego en sí como actividad principal, queda desplazado imponiéndose una actividad con otros intereses más positivos, como es el trabajo. A pesar de todo, y en la mayoría de los casos como actividad secundaria, el adulto sigue jugando, aunque sus motivaciones sean bien diferentes a las del niño. El adulto juega a veces por aburrimiento, por cubrir de una manera motivadora su ocio, encaminándose hacia actividades compensatorias que lo hagan olvidar lo tedioso de su trabajo, estudio o que restablezcan su equilibrio orgánico.

Se determina que el juego en el adulto es descanso, distracción encaminada a cubrir su ocio, es compensación porque es una actividad encaminada a cubrir su ocio siendo así una actividad secundaria.

A) Utilización y explotación del juego: De acuerdo con Álvarez (1993), la situación del juego se fundamenta en las críticas a la intervención pedagógica del juego está orientada en dos partes:

El valor propio del juego no reside en un sentido pedagógico, sino en no tener ninguna tarea ni servir para nada. El sentido del juego está en sí mismo, cualquier otra búsqueda en él conduciría a una “ideologización”. Sin embargo, el hombre no puede jugar sin que le acompañe su conciencia y sin que su conducta responda a cánones personales, por eso el juego constituye una oportunidad para guiar al joven (respetando su absoluta libertad) fomentando una convivencia social en la que él participa por sí mismo, sin coaccionarlo, ni moralizarlo.

El juego con pretensiones pedagógicas es víctima de una explotación radical. El juego simplemente estimula cualidades, pero no desarrolla virtudes. En definitiva, la educación no depende de asignaturas, sino de un complejo de condiciones y presupuestos variadísimos. Dentro de esto, el juego ofrece posibilidades y

oportunidades para educar. Esto no es más que considerar al juego en su sentido total, no explotarlo.

B) Situación del juego dentro del programa educativo: La educación puede ser vista como un proceso que se plasma a través de planes de estudios y programas. Este proceso nunca concluye, puesto que se persigue un hombre adaptado a una sociedad para efectuar en ella una función determinada. Así pues, Álvarez nos dice que Freinet (1896-1966) resalta a que deben proponerse actividades encaminadas a preparar al hombre (adaptar) a la sociedad que le ha tocado vivir; es decir juguemos a enseñar agricultura, ingeniero, doctores, etc., en otras palabras, el vínculo entre juego y trabajo. Aquí está la idea de los que piensan en que existe “el juego educativo” Sin embargo, el juego ocupa un papel mínimo y de escasa relevancia.

C) El juego como medio educativo: El juego puede ser empleado como instrumento educativo, es decir, como juego dirigido. Este tipo de juego tiene siempre objetivos previstos de antemano y la ordenación y presentación de éste, está en función de dichos objetivos que constituyen a su finalidad. Según Álvarez (1993), normalmente los juegos dirigidos tienen tres grandes tipos de objetivos: ocupación del ocio, educativa y terapéutica.

En ese sentido, el programa tiene como medio de acción el juego dirigido, que actúa como eje fundamental para el logro de sus objetivos; principalmente los de carácter educativo.

D) Juegos deportivos: Según Giraldes (1994), en nuestro medio, la práctica y la enseñanza del deporte se ha desenvuelto en un ámbito caracterizado por estar cruzado por fuertes creencias. Eso ha logrado que los aprendizajes, en vez de constituirse en vivencias personales con el propio cuerpo, se hayan transformado en ceremoniales llevados a cabo por instituciones, asistidas por profesionales practicantes del mismo ritual. Así

pues, estas vivencias personales, son las conductas motrices, en donde se advierten dos esencias: la lúdica y la competitiva.

La primera es el juego que surge y encuentra por sí mismo su sentido y las investigaciones podrán demostrar hasta qué punto son importantes para el desarrollo de la persona. Mientras que la segunda supone que el hombre no va a encontrar caminos de perfeccionamiento si no se enfrenta permanentemente a situaciones competitivas. Por lo tanto, parece claro que entre estas dos esencias, en el contexto formativo-educativo habría que privilegiar la primera.

En un aspecto de la formación integral que, a través del cuerpo y el movimiento, permite aprender a ser, mucho más que enseñar a hacer o dejar ser. Según Álvarez (1993), el planteamiento de Freud (1955), el deporte, el juego y sobre todo las manifestaciones competitivas del primero, posibilitan la exteriorización de esa agresividad con una excusa socialmente válida. Y es lógico que esa agresividad surja porque, en realidad, el circunstancial adversario es el que está impidiendo la consecución del placer: ganar el juego. Ahí reside la monumental tarea educativa, porque todo programa educativo debe oponerse a la pulsión agresiva natural, la hostilidad. Por eso el desafío pedagógico es lograr que haya competitiva sin que se rompan los lazos solidarios.

De acuerdo a lo mencionado se considera al deporte útil como una experiencia ideal de aprendizaje, por eso el programa educativo basado en el juego se orienta a la promoción de los estilos de vida saludables entre ellos la salud mental. De acuerdo a las sátiras de Juvenal: “Mente sana en cuerpo sano”

- E) Juegos recreativos: De acuerdo con Álvarez (1993) el juego como una actividad física organizada puede clasificarse en: juegos sensoriales, motores, de desarrollo anatómico y gestionales o pre deportivos. Sin duda estos últimos incluyen a los

juegos deportivos. Por otro lado, los juegos sensoriales, motores y de desarrollo anatómico pueden incluirse dentro del catálogo de juegos recreativos. Los juegos recreativos buscan fundamentalmente el esparcimiento y recreo. Además, varían en función del tiempo, del material disponible, del lugar, etc.

Los juegos sensoriales: Son juegos relajantes que consiste en anular unos sentidos para que se trabajen más intensamente otros, se pueden aplicar al final de una sesión. Puede ser de tipo visual, auditivo, táctiles, gusto y olfato, de orientación. Así mismo dentro del programa educativo en cada sesión puede utilizarse como estrategia didáctica para generar el proceso cognitivo o pedagógico.

Los juegos motores: Son juegos de locomoción cuya actividad principal es generar el movimiento y la actividad física mediante desplazamientos, en carreras, cuadrúpedas, saltos, marchas, etc. Estos tipos de juegos pueden ser utilizados para la activación corporal en las sesiones del programa educativo

Los juegos de desarrollo anatómico: En este tipo de juegos se énfasis en el desarrollo muscular y articular y no en el movimiento propiamente dicho. Estos juegos tienden a conseguir el aumento de la fuerza y el grosor del musculo. Estos juegos tipos de juegos pueden en la parte principal o del proceso de las sesiones del programa educativo.

Si bien es cierto se coincide con el tipo de clasificación que propone Álvarez, pero estos juegos no solo tendrán la finalidad de esparcimiento y recreo sino que deben estar orientados de acuerdo a la finalidad de la sesión del programa.

### **2.3 Teoría del aprendizaje Social**

Según Bandura (1987), aunque admite la dotación genética, no la considera determinante en la especificación concreta de una conducta en unas circunstancias, porque la especificación es aprendida, y a él le interesa el cómo de este aprendizaje. No admite

ninguna de las posturas que defiendan unos, pocos o muchos instintos como causantes de toda la variedad de conductas porque para él son explicaciones a posteriori y pecan de circularidad.

No niega la existencia de algunos modos permanentes y más o menos generalizados de actuación de un sujeto; pero para él son aprendidos. No son universales, es decir trans situacionales; y pueden ser “aprendidos”, es decir modificables.

En definitiva, si queremos expresar conceptualmente la temática de la personalidad en Bandura, debemos inclinarnos por explicarla desde unos procesos de aprendizaje funcionalmente social y, más en concreto, a través de modelos humanos, de la instrucción y de la propia composición que el sujeto haga como sus normas generales de conducta. Después de observar diferentes modelos actuando de formas distintas, el observador compone una unidad que es su modo de actuar en una circunstancia determinada.

El individuo está situado en el mundo dependiendo de él en su conducta, pero el hombre instalado en este mundo, lo transforma, para que le transforme a la vez su conducta. Al dicho frecuentemente repetido por Bandura (1987), “cambia las contingencias cambiaras su conducta”, la teoría del aprendizaje social, “cambia la conducta y cambiarás las contingencias”.

En esencia esta teoría fundamenta que los individuos moldean sus conductas, llámese practica de hábitos a través del aprendizaje. Por lo tanto a través del programa educativo se puede cambiar las de conductas sedentarias por unas saludables.

## **2.4 Teoría sobre estilos de vida**

### **2.4.1 Modelo de estilos de Vida de Mamani**

**A) HÁBITOS ALIMENTICIOS:** Según Botero (2011), manifiesta que el hábito es aquel modo de actuar adquirido por la práctica cotidiana, por lo tanto, se puede decir que los hábitos alimentarios están caracterizados por los alimentos que se

consumen con mayor frecuencia, relacionadas al cómo, donde, cuando, con quién; estas conductas alimentarias son el resultado de interacciones y aprendizajes múltiples, son evolutivas y tienen su base en experiencias ya sean positivas o negativas.

Además, Bowman (2003), manifiesta que la alimentación es un acto voluntario, un proceso que se encarga de la elección y preparación de los alimentos antes de ser consumidos y que están influenciados por factores climatológicos, sociales, culturales y económicos. En personas de todas las edades una nutrición adecuada permite reforzar el sistema inmunitario, contraer menos enfermedades y gozar de una salud más sólida.

Por eso Escott (2001), recalca que, de acuerdo a las recomendaciones nutricionales, una dieta adecuada debe ser variada conformada por los alimentos de los distintos grupos, los cuales se componen de macronutrientes (carbohidratos, lípidos y proteínas) y micronutrientes (vitaminas y minerales); ya que no existe un alimento que contenga todos los nutrientes esenciales para el organismo, de manera que cada alimento contribuye de una forma especial puesto que cada uno tiene una función diferente.

Por consiguiente, se considera que promover la salud bajo este modelo, mediante el programa basado en el juego al momento de enseñar sobre recomendaciones nutricionales.

**B) ACTIVIDAD FÍSICA:** Existen muchas definiciones sobre actividad física, una reconocida entre ellas es de la Organización mundial de la salud (2007), a cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. La "actividad física" no debe confundirse con el "ejercicio". Este es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y

realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física. La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas.

Por lo tanto, aumentar el nivel de actividad física es una necesidad social, no solo individual. Por lo tanto, exige una perspectiva poblacional, multisectorial, multidisciplinaria, y culturalmente idónea.

Además, Maya (2007), manifiesta que realizar actividad física de manera regular aproximadamente 30 minutos diarios y un mínimo de tres días por semana ayudando en la prevención de patologías físicas y psicológicas; por ende, realizar actividad física debe ser incluido dentro del programa educativo como medio para la promoción de la salud.

Por otro lado, como manifiesta Oblitas (2006), la inactividad física y los hábitos negativos representan un peligro para la salud. El movimiento y la actividad física son funciones básicas del organismo, sin embargo, ha dejado de ser parte natural de la vida por la práctica de hábitos sedentarios.

Por ello, este programa educativo busca promover la actividad física mediante los juegos deportivos y recreativos.

**C) SUEÑO:** Tomando en cuenta el concepto planteado por Aguado y Ramos (2013), definen al sueño como un estado de reposo para el organismo, que se caracteriza por los bajos niveles de actividad fisiológica y por una respuesta menor ante estímulos externos, siendo su privación de consecuencias nefastas para la salud, ya que el cerebro necesita descansar para la recuperación y restitución de las neuronas. El número de horas de sueño varía según la edad, por ejemplo, en un adulto se requiere

entre 6 a 8 horas diarias, mientras más joven sea la persona más horas de sueño requiere.

Así pues Fuste (2006) nos manifiesta que el sueño es una necesidad fisiológica y constituye uno de los indicadores de los estilos de vida de una persona, el descanso tanto físico como psíquico depende de la correcta sucesión de las fases del sueño, de esta manera contribuye el relajamiento, garantiza un mejor rendimiento durante el día, una mayor vitalidad en la realización de actividades cotidianas y un estado de ánimo positivo, sin embargo hoy en día el ritmo de vida no favorece al adecuado descanso.

Por el contrario, el programa educativo busca promover mediante el juego y la recreación la importancia del sueño adecuado y reparador para que sea concientizado en los estudiantes.

**D) RECREACIÓN:** De acuerdo al planteamiento de Giraldes (1994), la recreación viene a ser el subconjunto de actividades físicas que pueden realizarse durante el tiempo que deja libre el trabajo, así como todo el entorno que les afecta o se interesa por ellas. A menudo se usa la palabra recreación, ocio y tiempo libre como intercambiables. Para muchos, sin embargo, la recreación lleva en sí un sentido de necesidad y propósito.

Por otro lado, según Aguado y Ramos (2013), la recreación son el conjunto de acciones que se puede realizan durante el uso del tiempo libre como proceso de relajación del cuerpo y la mente; implica una participación activa o pasiva del sujeto con el fin de obtener satisfacción o placer. Así mismo este conjunto de actividades favorece el equilibrio en las dimensiones físicas, mentales, emocionales, espirituales y sociales. Las principales actividades recreativas son los juegos en todas sus formas, actividades al aire libre, entre otras.

De acuerdo a Díaz, A. (1993), existen las sesiones recreativas que no pretenden un objetivo educativo, propiamente dicho, sino que son fundamentalmente de esparcimiento y recreo. Es tipo de sesiones no posee una estructura determinada, sino que esta varía en función del tiempo, del material disponible, del lugar, etc.

Así pues, el programa educativo, se sirve de constructos de la recreación y de las mismas actividades recreativas y deportivas, para que a través de ellos promuevan los estilos de vida saludables.

**E) SALUD MENTAL:** La Organización mundial de la salud (2001), la describe como aquel estado de bienestar, en la cual la persona es consciente de sus propias habilidades, puede enfrentar el estrés normal de la vida, trabajando de una manera fructífera y productivamente, contribuyendo al medio donde vive. Así mismo Rojas y Chumpitaz (2008), mencionan algunas características de las personas que gozan de salud mental se dividen en:

Estar satisfecho consigo mismo que equivale a: no dejarse abrumar por sus emociones, siendo tolerantes consigo mismo y con los demás, saber reírse de sí mismo, respetarse a sí mismos; no subestimando ni sobrevalorando las habilidades, disfrutar de las cosas simples de la vida.

Otra división es sentirse bien con los demás, que equivale a: ser capaces de amar y considerar los intereses de los demás, establecer relaciones personales satisfactorias, confiar en los demás y saber brindar confianza, respetar las diferencias de la gente, no aprovecharse de los demás, ni dejar que se les utilice, sentirse parte del grupo.

Además de satisfacer las demandas de la vida en: enfrentar los problemas que se presentan, aceptar sus responsabilidades, modificar su

ambiente cuando este sea posible, planificar de manera realista el futuro sin temor, tener la mente abierta a nuevas ideas y experiencias, hacer uso de sus aptitudes y dotes, tomar sus propias decisiones, poner su mejor esfuerzo en lo que hacen.

De manera que, estas características que hacen referencia a una adecuada salud mental deben ser promovidas por el programa educativo, para que puedan ser manifestadas y puesta en práctica por los estudiantes a través de los juegos deportivos y recreativos que en él se proponen.

En conclusión, cada uno de los aspectos que corresponden a este modelo será abordado desde el programa educativo mediante el juego deportivo y la recreación.

## **2.5. Términos usados en la investigación**

**Actividad física:** Es todo movimiento del cuerpo que hace que trabajen los músculos y requiere más energía que estar en reposo. En esta investigación es una dimensión de los estilos de vida saludables y se usa para hacer referencia a los juegos deportivos y recreativos.

**-Enfermedades crónicas no transmisibles:** Es una condición médica o enfermedad considerada no infecciosa y no transmisible. En esta investigación se hace referencia a todas aquellas enfermedades que surgen producto de la práctica de estilos de vida inadecuados como: obesidad, colesterol alto, tabaquismo, alcoholismo, diabetes, hipertensión, etc.

**-Enfoques transversales:** Son formas específicas de actuar, las cuales, en la medida que se consideran valiosas y por lo tanto deseables para todos, constituyen valores y actitudes que tanto estudiantes, maestros y autoridades, deben esforzarse por

demostrar en la dinámica diaria de su institución. En el programa se toma en cuenta el enfoque transversal de educación para la salud y la calidad de vida.

**-Estilos de vida:** Son formas de vida o expresiones que se designan, de una manera general al estilo, forma, manera en que se entiende la vida. Para esta investigación se lo toma en cuenta desde el punto de vista sociológico, en la que tiene que ver en la forma como una persona (o un grupo de personas vive), además desde el punto de vista epidemiológico, que tiene que ver con un conjunto de comportamientos o actitudes que desarrollan las personas, que a veces son saludables y otras veces nocivas para la salud.

**-Juego deportivo:** son un conjunto de actividades físicas que combinan, en mayor o menor medida, distintas facetas de los juegos y del deporte, como el entretenimiento, el desarrollo físico, el estímulo mental y la competencia. En este programa, cuando se habla juego deportivo, se toma en cuenta a los juegos deportivos del baloncesto y el voleibol.

**-Juego recreativo:** son actividades físicas recreativas donde intervienen uno o más participantes y cuya función es proporcionar diversión y entretenimiento, generando satisfacción y liberando tensiones propias de la vida cotidiana. En este programa se tomarán en cuenta a los juegos recreativos para momentos de la sesión de aprendizaje por ejemplo para la activación corporal.

**-Programa educativo:** Es un documento que permite organizar y detallar un proceso pedagógico y que brinda orientación al docente respecto a los contenidos que debe impartir, la forma en que tiene que desarrollar su actividad y los objetivos a conseguir. En esta investigación el diseño de este programa está basado en el deporte y la recreación cuyo objetivo es la promoción de estilos de vida saludables.

**-Salud mental:** Se refiere al estado de equilibrio entre una persona y su entorno socio-cultural que garantiza su participación laboral, intelectual y de relaciones para alcanzar un bienestar y calidad de vida. En esta investigación, es una dimensión de los estilos de vida saludables y que se expresan cuando el estudiante está satisfecho consigo mismo, se siente bien con los demás y satisface las demandas de su vida.

## **2.6. Programa basado en el deporte y recreación**

Según investigadores del Centro de Experimentación Escolar de Pedernales-Sukarrieta (2003) menciona que un programa es un conjunto de actividades organizadas secuencialmente. Por lo tanto, se puede decir que un programa educativo es un conjunto de sesiones de aprendizaje aplicado a estudiantes de la carrera profesional de educación inicial, cuyo proceso de enseñanza-aprendizaje está diseñado en torno a un tema en concreto; en este caso el estilo de vida y a través de juegos deportivos y recreativos. Además, debe tener un tiempo limitado y estar bien estructurado.

### **2.6.1. Sustento del programa**

Este programa educativo basado en lo deportivo y recreativo se encuentra sustentado por los siguientes aspectos:

#### **2.4.1.1. Sustento legal:**

Son todas aquellas leyes y normativas que dictamina en estado u órganos intermedios a beneficio del deporte y la recreación; entre ellas tenemos: en la Ley general de educación N° 28044: Capítulo V, en el artículo 21 manifiesta como rol del estado frente a la educación a la promoción de la recreación, educación física y deporte. Además la ley universitaria N° 30220 en el capítulo XIII artículo 131 manifiesta que la universidad debe promover la práctica del deporte y la recreación como factores educativos coadyuvantes a la formación y desarrollo de la persona. El deporte a través de las competencias individuales y colectivas para fortalecer la identidad y la integración de sus respectivas instituciones, siendo

obligatoria la formación de equipos y disciplinas olímpicas, además dentro de los mecanismos para el cuidado de la salud y la promoción del deporte, la universidad crea y administra proyectos y programas deportivos que promuevan el deporte de alta competencia, a efectos de elevar el nivel competitivo y participativo de los estudiantes. También la Ley de promoción y desarrollo del deporte N° 28036, Capítulo III, Resolución Ministerial N°968-2010 MINSA para promover universidades saludables.

#### **2.6.1.2. Sustento administrativo:**

Según la Resolución Rectoral N° 0318-06/UNT: El 23 de marzo de 2006, se aprobó la participación de los estudiantes en actividades deportivas y recreativas inter ciclos, inter escuelas, inter facultades y juegos universitarios. Por otro lado la Resolución de Consejo Universitario N°0813-2011/UNT (ART.95, 97, 98): Mediante esta resolución se aprobó el reglamento de organizaciones y funciones ROF-2011 donde se debe de planificar, organizar y ejecutar deporte y recreación, garantizar su cumplimiento. Por tanto, de acuerdo a las disposiciones de la Universidad Nacional de Trujillo, es factible promover la mejora de la calidad de vida de los estudiantes a través de programas de recreación y deportes.

#### **2.6.1.3. Sustento técnico:**

Este programa puede ser sostenible en el tiempo a través de los órganos universitarios; compete a la unidad de recreación y deportes perteneciente a bienestar universitario la coordinación de actividades deportivas, esta última a su vez está sujeta a un órgano de apoyo que rige el vicerrectorado administrativo. La oficina de bienestar universitario presenta el programa a vicerrectorado administrativo quien a su vez informa al rector (consejo universitario). Luego el programa va a las gerencias; cuyo rango es similar a un vicerrectorado, donde es analizada en gerencias de recursos y planificación y desarrollo y de donde se emitirá el visto bueno para su posterior aprobación.

#### **2.6.1.4. Sustento pedagógico:**

El proceso de enseñanza aprendizaje estará sustentado en las teorías del descanso y distracción de Claperede ya que mediante el juego deportivo y recreativo se fomentará los estilos de vida saludables, así mismo a través del mismo sustentaremos la práctica de los estilos de vida saludable en la teoría del aprendizaje social de Bandura.

Además, la secuencia didáctica de cada sesión de este programa se sustenta en los procesos pedagógicos de la motivación, recuperación de saberes previos, conflicto cognitivo, construcción del aprendizaje, consolidación, evaluación, metacognición y extensión. Estos procesos pedagógicos son:

La motivación: Es explicado con la teoría de las expectativas de Vroom (2002). La cual plantea que un individuo; en este caso el estudiante tiende a actuar de cierta forma con base a la expectativa de que a su actuar y disposición hacía la clase le seguirá un resultado, y en el atractivo que tiene dicho resultado para el individuo. Es por esta razón que el docente debe generar la expectativa en el estudiante la alegría de aprender, de conocer algo nuevo.

Esta teoría incluye tres variables que nosotros utilizaremos de la siguiente manera:

1. La expectativa o relación entre el esfuerzo y el desempeño: Es la probabilidad que el estudiante percibirá que con cierta cantidad de esfuerzo, atención y disposición suyo hacia la clase conseguirá un nivel de desempeño determinado
2. La instrumentalidad o relación entre el desempeño y la recompensa: Es el grado en el que el estudiante cree que mantener la expectativa, interés y deseo por aprender le permitirá obtener el resultado deseado.
3. La valencia o atractivo de la recompensa: Si bien es cierto cuando el estudiante siente placer por aprender, conocer algo nuevo, es la mayor satisfacción que se puede sentir, no podemos negar que el calificativo

producto de un esfuerzo contribuye a que la clase mantenga en el estudiante su expectativa, interés y motivación.

Por otro lado, se puede fundamentar en la teoría cognoscitiva de Stipek (2002), los individuos son considerados seres activos y curiosos que buscan información para resolver problemas que tienen una importancia personal. Así, los teóricos cognoscitivos hacen hincapié en la motivación intrínseca. En muchas formas, las teorías cognoscitivas de la motivación también se desarrollaron como una reacción ante las perspectivas conductistas. Los teóricos cognoscitivos creen que el comportamiento está determinado por nuestro pensamiento, y no sólo por el hecho de haber sido recompensados o castigados por ese comportamiento en el pasado.

La recuperación de saberes previos: Está fundamentada en la teoría de Ausubel, Novack y Hanesian (1983), donde sostienen que para lograr un aprendizaje significativo el conocimiento y experiencias previas son las piezas claves de la conducción del proceso de enseñanza. Literalmente decía: “Si se tuviese que reducir toda la psicología educativa a un solo principio; diría lo siguiente: el factor aislado más importante que influencia el aprendizaje es aquello que el aprendiz ya sabe. Averígüese esto y enséñese de acuerdo a ello”.

Para un aprendizaje significativo el estudiante relaciona de manera no arbitraria y sustancial la nueva información con los conocimientos y experiencias previas que se posee en la estructura cognitiva y de conocimientos. Por eso la importancia que el docente recupere los saberes previos del estudiante y a partir de él generar un aprendizaje significativo.

El conflicto cognitivo: Según Clifford (1982) manifiesta que Piaget, entiende que mientras que al estudiante no se le plantee un reto o desafío, entonces podría considerarse que sus estructuras cognitivas están en relativo equilibrio. En su teoría, los cambios reales

del pensamiento ocurren mediante el proceso de equilibrio: el acto de búsqueda de balance. Piaget señaló que los individuos continuamente prueban la adecuación de sus procesos de pensamiento para lograr ese equilibrio.

En síntesis, el proceso de equilibrio funciona así: si aplicamos un esquema particular a un acontecimiento o a una situación, y el esquema funciona, entonces se dice que hay equilibrio. Si el esquema no produce un resultado satisfactorio, entonces surge un desequilibrio y nos sentimos incómodos. Desde luego, el nivel de desequilibrio debe ser el correcto u óptimo; si es muy bajo entonces no interesará hacer un cambio, y si es muy alto podría desanimar y generar ansiedad, lo que nos llevaría a evitar el cambio. Como señala Piaget dentro de su Teoría del Aprendizaje, es en el momento del desequilibrio que se produce un conflicto cognitivo.

Entonces es ahí donde el docente, mediante el proceso de enseñanza y aprendizaje debe persigue la consecución de un equilibrio, tratando que el estudiante halle respuestas, plantee interrogantes, investiga, construya su aprendizaje, hasta que alcanza el punto de conocimiento que lo restablece.

La construcción y consolidación del aprendizaje: Se puede mencionar a 3 teorías que fundamentan la construcción del aprendizaje; la primera es la de Gagné (1971); del procesamiento de información; que sostiene que, los conocimientos se adquieren al construir una representación del mundo externo. La enseñanza directa, la retroalimentación y la explicación afectan el aprendizaje. Los conocimientos son precisos de acuerdo con el grado en que reflejan la “forma en que realmente son las cosas” en el mundo externo. La de Piaget; según Clifford (1982), sostiene que, los conocimientos se construyen al transformar, organizar y reorganizar conocimientos previos. Los conocimientos no son un espejo del mundo exterior, aun cuando la experiencia afecta el pensamiento, y éste afecta los conocimientos. La exploración y el descubrimiento son más importantes que la enseñanza.

Finalmente, Mendoza (2001) menciona a la teoría de Vygotsky y plantea que los conocimientos se construyen con base en las interacciones sociales y en la experiencia. Los conocimientos reflejan el mundo externo, filtrado e influido por la cultura, el lenguaje, las creencias, las interacciones con los demás, la enseñanza directa y el modelamiento.

La evaluación del aprendizaje: Según Linn y Miller (2005); los especialistas en medición cada vez utilizan con mayor frecuencia el término evaluación para describir el proceso de recopilación de información acerca del aprendizaje de los alumnos. La evaluación es más general que la medición y la aplicación de pruebas, ya que incluye todo tipo de métodos para observar y obtener muestras de las habilidades, conocimientos y capacidades de los estudiantes.

Así mismo en la ejecución de las sesiones de aprendizaje de este programa se busca utilizar a la evaluación como medición para conocer el nivel de desarrollo de sus habilidades, conocimientos, capacidades y actitudes.

La metacognición: Se sustenta en los estudios de Donald Meichenbaum y sus colaboradores (1985), y lo describen a la metacognición como la conciencia que tienen las personas sobre su propia maquinaria cognoscitiva y sobre la forma en que funciona esta maquinaria en otras palabras es una cognición de alto nivel que se utiliza para supervisar y regular procesos cognoscitivos como el razonamiento, la comprensión, la resolución de problemas, el aprendizaje, etcétera. De esta forma se busca que el estudiante reflexione sobre que aprendió, que procesos siguió para construir su aprendizaje y como lo hizo.

La extensión: Basado en los estudios de Woolfolk (2010), quien manifiesta, que siempre que algo que se aprendió previamente afecta el aprendizaje actual, o cuando la resolución de un problema anterior afecta la manera en que se resuelve un problema nuevo, ocurre transferencia. Es por eso que en adelante se busca que los estudiantes transfieran lo

aprendido a situaciones de su vida cotidiana, a través de la práctica de hábitos de vida saludables.

## **2.6.2. Características del programa educativo basado en el deporte y recreación**

### **2.4.2.1. Estructura del programa educativo**

Está estructurado en un conjunto de sesiones de aprendizaje donde a través del juego deportivo y recreativo busca promover los estilos de vida saludables a través del conocimiento, práctica y actitudes saludables.

Los conocimientos de cada sesión toman en cuenta sobre hábitos alimenticios, actividad física, sueño, recreación, salud mental. Es decir sobre aquellas dimensiones que caracterizan al estilo de vida saludable.

El juego deportivo y recreativo es el medio de acción por el que se busca brindar los conocimientos que se utilizan en cada sesión de aprendizaje.

La duración de la aplicación del programa es de 2 meses y cada sesión de aprendizaje tiene una duración de 90 minutos y una frecuencia de dos veces por semana. Por lo tanto se habla de un conjunto de 12 sesiones de aprendizaje, donde durante la práctica de los juegos deportivos y recreativos las cinco primeras sesiones se incluyen temas sobre hábitos alimenticios, una sobre la importancia del sueño, tres siguientes sobre salud mental y finalmente las tres últimas sobre actividad física y recreación.

#### **A) Determinación de las actividades de organización:**

Según Rodríguez (2005), las actividades de organización son los pasos que se tienen que dar o las negociaciones que se tienen que realizar, para asegurar el emprendimiento de las acciones previstas. Es posible que se tenga que negociar algunas de las acciones que se propone con colegas, alguna autoridad cuyas actividades pueden verse influidas por los efectos de los cambios propuestos, al grado que incluso puedan intervenir de manera destructiva si no se les consulta previamente. Es lógico pensar que en algunas ocasiones las

actividades de organización no requerirán de entablar mayores negociaciones, pero la habilidad para la negociación adquirirá cada vez mayor importancia en la medida que las actividades a realizar correspondan a acciones más complejas, que supongan cambios más significativos y que, en los mismos, impliquen a una cantidad mayor y más diversa de actores educativos.

#### B) Estrategias de enseñanza-aprendizaje del programa:

Según el documento emitido por el Ministerio de Educación del Perú (2010); “Orientaciones para el trabajo pedagógico para el área de educación física”, cuando se habla de estilos de enseñanza se alude a la expresión “estrategia didáctica o pedagógica”, que también guarda similitud con la intervención didáctica, el método. El estilo de enseñanza entonces indica la forma particular de conducir una sesión de aprendizaje o la forma particular en la que se interactúa con los estudiantes. En Educación Física, deportes y actividades afines se ha investigado, sistematizado y probado en la práctica un conjunto de estrategias, de las cuales se consideran en el presente programa.

Estilos dirigidos: Se caracterizan por el mayor control del docente sobre lo que se va a enseñar, cómo va a ser enseñado y cómo se va a evaluar, ya que él dispone del conocimiento y la experiencia necesarios. Asimismo, los estilos dirigidos son recomendables para la enseñanza de habilidades específicas. Se identifican dos tipos: enseñanza mediante instrucción directa y mediante la asignación de tareas.

La Enseñanza mediante instrucción directa: Conocida como “comando” o “mando directo”, se caracteriza porque trata de provocar respuesta en uno o más estudiantes, sobre un asunto determinado. Está basada en dos premisas básicas: debe existir una solución claramente definida y eficaz, y el docente debe tener la capacidad de comunicar oportunamente la solución a los estudiantes. En la práctica se traduce en lo siguiente: el docente brinda la información y el estudiante realiza en forma inmediata el modelo descrito

por el docente. No existe otra opción motriz posible. El estilo consiste en pasar por las siguientes etapas: Primero a la explicación, por parte del docente, de lo que se tiene que aprender. Segundo a la demostración, hecha por el docente o el estudiante (visión global de la tarea). Tercero a la práctica (ejecución organizada), de todo el grupo que interviene en la sesión. Finalmente, a la evaluación, generalmente se produce en forma inmediata, sobre todo cuando el docente realiza las correcciones durante la propia ejecución.

Por lo tanto, se considera que este estilo se utiliza en la enseñanza de gestos técnicos relacionados con los deportes. Lo cual resulta útil para el programa educativo.

La Asignación de tareas: Este estilo posibilita la progresiva autonomía del estudiante con respecto al docente y sus decisiones en la acción educativa. La práctica autónoma se produce cuando, tras la explicación o demostración, se inicia la ejecución de las tareas motrices por parte del estudiante. Los estudiantes realizan las tareas de acuerdo con su voluntad. Esto significa que inician y cesan el movimiento, determinan el número de veces y el uso del tiempo.

La asignación de tareas se concreta mediante el siguiente procedimiento: Primero, el docente reúne a los estudiantes y explica o demuestra la tarea. Segundo, los estudiantes se ubican libremente en un espacio determinado e inician la realización de la tarea motriz. Tercero, el docente puede organizar a las estudiantes en forma individual, parejas, tríos o grupos más numerosos. Finalmente el docente observa el trabajo de los estudiantes, hace los comentarios o correcciones necesarias.

b) Estilos participativos: Se orientan a conseguir que los estudiantes participen activamente, tanto en su propio proceso de aprendizaje, como en el de sus compañeros. Esta participación requiere de orientaciones y ayuda transitoria, que proporcionarán el docente o los compañeros con los que trabaja el estudiante. El carácter transitorio de la ayuda se debe a que tal apoyo se irá retirando gradualmente, a medida que el estudiante va asumiendo

mayor grado de autonomía y control de su aprendizaje. Estos estilos son adecuados cuando el docente no puede atender a todos los estudiantes. Se debe buscar la colaboración entre ellos, para que se observen y realicen retroalimentaciones inmediatas. De este modo, el estudiante se involucrará en el aprendizaje de sus compañeros, asumiendo mayores responsabilidades.

La Microenseñanza: Se caracteriza por la presencia de un núcleo central (grupo de estudiantes) alrededor del cual gira todo el proceso de enseñanza. La estrategia de microenseñanza consiste en lo siguiente: Primero, de toda la clase se organiza un grupo central con unos cinco o seis participantes, a los que el docente les comunica lo que van a aprender y algunos aspectos para la organización, por ejemplo: distribución, corrección de errores, refuerzos, etc., segundo, este grupo central, luego de saber cómo hará la tarea, realiza la réplica con los demás compañeros. Entonces en este estilo, generalmente el docente interactúa con los integrantes del grupo central, y estos a su vez con el resto de sus compañeros.

Podemos decir que los estilos mencionados son útiles como estrategias didácticas de conducción del proceso de enseñanza aprendizaje del programa educativo.

#### C) Previsión de los recursos:

De acuerdo a Rodríguez (2005), el desarrollo de toda actividad requiere de la provisión de recursos de distinta clase, entre los que podemos identificar como los más importantes a los recursos humanos (responsables en términos de la ejecución de un proyecto) recursos materiales (medios y materiales), los recursos financieros y el tiempo para la ejecución de acciones y actividades. Tanto las acciones como las actividades y los recursos deben ser articulados en una programación de actividades.

### **2.6.3. Plan de acción del programa**

#### **2.6.3.1. Implementación de las acciones**

Según Rodríguez (2005), nos manifiesta que este proceso es un procedimiento que requiere dar los siguientes pasos:

1. Identificar la acción o acciones que se van a implementar en primer término, lo importante es que queden identificadas.
2. Realizar las negociaciones necesarias para lograr la aceptación institucional.
3. Abastecerse de los recursos materiales y establecer el tiempo necesario para la ejecución de las acciones.
4. Definir un programa de actividades que incluya acciones, actividades organizativas, responsables, recursos y tiempos.

El Plan de actividades se refiere a la previsión y organización, a grandes rasgos, de los elementos principales que se desarrollarán y está compuesto por la unidad de aprendizaje y sesiones.

a) Unidad de aprendizaje: Según el documento emitido por el ministerio de educación del Perú (2010); “Orientaciones para el trabajo pedagógico para el área de educación física”, la unidad de aprendizaje se puede entender como la unidad básica de la programación, que adopta una forma pedagógica, mediante la cual se organizan y secuencian con sentido lógico los aprendizajes (capacidades, conocimientos y actitudes). El cual tendrá el siguiente esquema:

-Nombre de la unidad de aprendizaje

-Datos generales: Se consigna los datos en donde se aplica el programa, así como los responsables

-Justificación: Se explica brevemente el porqué y el para qué de la unidad didáctica, además de como permite abordar el o los temas

-Tema transversal: Son respuestas ante problemáticas por resolver, en este caso será: Educación para la salud y la calidad de vida

- Valores: Se toma en cuenta los que tenga más relación con la problemática a resolver
- Organización de la unidad: Se organizan las capacidades, conocimientos, actividades y tiempo
- Matriz de evaluación: Permite a través de los aprendizajes esperados de las sesiones verificar el cumplimiento en términos de indicadores.

b) La sesión de aprendizaje: Según el documento emitido por el ministerio de educación del Perú (2010); “Orientaciones para el trabajo pedagógico para el área de educación física”, la sesión de aprendizaje es la unidad mínima de programación de los elementos curriculares. Tiene una duración muy corta en relación con la unidad de aprendizaje. Se desarrolla mediante un conjunto de interacciones que se generen entre el docente, estudiantes, el objeto de aprendizaje y el material educativo. Estas interacciones se responden a una intencionalidad pedagógica y por eso deben estar organizadas didácticamente.

La sesión es el lugar donde se produce el proceso de enseñanza-aprendizaje, en el que se concretan las intenciones educativas y se materializa, en última instancia, el desarrollo integrado de los aprendizajes (capacidades, conocimientos y actitudes).

Por lo tanto, debe ser planeada y conducida considerando principios psicopedagógicos, fisiológicos y didácticos, para garantizar una intervención pedagógica auténtica. Se desarrolla sobre un conjunto organizado y secuenciado de actividades de enseñanza-aprendizaje, en las cuales concurren estrategias de aprendizaje (procesos cognitivos) y estrategias de enseñanza (procesos pedagógicos). La sesión de aprendizaje debe tener cuatro elementos básicos: su aprendizaje esperado, la secuencia didáctica, la evaluación y sus anexos.

## CAPITULO III

### 3.0 ANALISIS E INTERPRETACION DE LOS DATOS

#### 3.1. Análisis e interpretación de la encuesta a los estudiantes del Nivel Inicial

**TABLA N. ° 01 Consideradas tu estado de salud como:**

Estado de salud	F	%
Muy bueno	03	07.5
Bueno	10	25.0
Regular	19	47.5
Malo	08	20.0
Muy Malo	00	00.0
Total	40	100.0

FUENTE: Aplicada 23- 10-2017 por Elí Oblitas

Según los datos mostrados en la tabla N.º 01, el 47.5% de los estudiantes del nivel inicial consideran que su estado de salud es regular, el 25% considera que es bueno, el 20.0% sostiene que es malo y un 07.5% considera que el muy bueno.

Estos datos nos permiten inducir que por varios factores el estado de salud de los estudiantes del primer año de la escuela profesional de nivel inicial de la Universidad Nacional de Trujillo, y uno de los esos factores serían la falta de ejercicios y programas de recreación

**TABLA N.º 02. Sales de noche.**

Veces a la semana	F	%
Siempre	22	55.0
A veces	10	25.0
Nunca	08	20.0
Total	40	100.0

FUENTE: Aplicada 23- 10-2017 por Elí Oblitas

El 55% de los estudiantes, salen de noche a la semana, el 25% lo hacen a veces y el 20% nunca sale de noche.

Estos datos no permiten inducir que, al salir de noche, los estudiantes no descansan las horas adecuada para tener un buen estado de salud, y les dificulta la práctica de ejercicios y de recreación.

**TABLA N. ° 03 Descansa lo suficiente con las horas que duermes.**

Opciones	F	%
Siempre	12	30.0
A veces	17	42.5
Nunca	11	27.5
Total	40	100.0

FUENTE: Aplicada 23- 10-2017 por Elí Oblitas

Los datos muestran que el 42.5% de los estudiantes del nivel inicial a veces descansan lo suficiente, el 30% lo hace siempre y un 27.5% sostiene que no descansa lo suficiente.

De estos datos podemos inferir que la mayoría de los estudiantes del primer año de la escuela profesional de Educación Inicial no descansa lo suficiente porque, sale por las noches de sus hogares, con ello dificulta su vida saludable

**TABLA N. ° 04 Relación de la estatura con el peso corporal**

Relación	F	%
Bastante superior al normal	06	15.0
Algo superior a lo normal	10	25.0
Normal	17	42.5
Inferior a lo normal	07	17.5
Total	40	100.0

FUENTE: Aplicada 23- 10-2017 por Elí Oblitas

Cuando se les pregunto a los estudiantes sobre la relación de su estatura con su peso corporal, el 42.5% sostiene que es normal, el 17.5% dice que es inferior a lo normal, el 25% sostienen que es algo superior a lo normal y el 17.5% dice que es inferior a lo normal.

Si se tiene en cuenta los resultados que sostiene que la relación de la estatura con el peso corporal, está en lo normal y algo superior a lo normal, podemos colegir que la relación es

la adecuada en la mayoría de los estudiantes del primer año de la escuela profesional de Educación Inicial

**TABLA N. ° 05 Control de peso corporal**

Relación	F	%
Diariamente	00	000.0
Semanal	08	20.0
Mensual	06	15.0
Anual	03	07.5
Nunca	23	57.5
Total	40	100.0

FUENTE: Aplicada 23- 10-2017 por Elí Oblitas

La tabla N: ° 05 muestra que el 57.5% de los estudiantes nunca controlan su peso corporal, el 20% lo hace semanalmente, el 15% lo hace mensualmente y un 07.5% lo hace anualmente.

Estos resultados nos permiten inducir que los estudiantes del primer año de la escuela profesional de Educación Inicial, no tienen nociones sobre la vida saludable y el control de su peso corporal con fines de prevención, sobre alimentación y actividades Físicas, para una mejor formación profesional

**TABLA N. ° 06 Realizas actividades físicas**

Alternativas	F	%
Siempre	05	12.5
A veces	10	25.0
Nunca	25	62.5
Total	40	100.0

FUENTE: Aplicada 23- 10-2017 por Elí Oblitas

El 62.5% de los estudiantes del primer año de educación inicial nunca realiza actividades físicas, el 25.0% lo hace a veces y un 12.5% lo realiza siempre

De los datos podemos colegir que los estudiantes del primer año tienen un estilo de vida muy sedentaria, agregando a ello las pocas horas que duermen, todo ello determina que no tiene un estilo de vida saludable

**TABLA N.07 Que actividades físicas practicas**

Actividad	Siempre		A veces		Nunca		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%
Caminatas	05	12.5	10	25.0	25	62.5	40	100
Trotar o correr	00	00.0	09	22.5	31	77.5	40	100
Bicicleta	00	00.0	10	25.0	30	75.0	40	100
Nadar	02	05.0	12	30.0	26	65.0	40	100
Tenis	00	00.0	00	00.0	40	100.0	40	100
Fútbol o futbito	19	47.5	11	27.5	10	25.0	40	100
Baloncesto	05	12.5	08	20.0	27	67.5	40	100
Aeróbicos o baile	00	00.0	09	22.5	31	77.5	40	100
Artes marciales	00	00.0	02	05.0	38	95.0	40	100
Voleibol	03	07.5	18	45.0	19	47.5	40	100
Patinaje	00	00.0	00	00.0	40	100.0	40	100
Gimnasia o pesas	00	00.0	00	00.0	40	100.0	40	100

FUENTE: Aplicada 23- 10-2017 por Elí Oblitas

Los estudiantes del primer año de educación inicial, las actividades que mayormente practican están el fútbol o futbito 47.5% siempre, 45.0% a veces voleibol, 30.0% a veces nadar, 25.0% a veces manejan bicicletas, 25.0% a veces hacen caminatas, 22.5% a veces tratan y corren.

El 100.0% de los estudiantes nunca practica las actividades de gimnasia o pesas, patinaje y tenis, el 95.0% no practican baloncesto, 77.5% nunca trotan ni corren, el 75.0% no monta bicicleta.

Las respuestas de los estudiantes del primer año de educación inicial, no muestran, que no practican actividades físicas: recreativas y deportivas, por lo tanto no tienen un estilo de una vida saludable.

**TABLA N. ° 08 tiempo dedicaste a las siguientes actividades los últimos meses**

Actividad	Siempre		A veces		Nunca		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%
Ver televisión o cine	24	60.0	14	35.0	02	05.0	40	100
Usar laptop o pc	22	55.0	10	25.0	08	20.0	40	100
Dormir	09	22.5	20	50.0	11	27.5	40	100
Salir con amigos	18	45.0	13	32.5	09	22.5	40	100
Act. académicas	19	47.5	13	32.5	08	20.0	40	100
Act. voluntarias	05	12.5	09	22.5	26	65.0	40	100
Otros	00	00.0	09	22.5	31	77.5	40	100

FUENTE: Aplicada 23- 10-2017 por Elí Oblitas

El 60.0% de los estudiantes del primer año de educación inicial siempre ven televisión o ir al cine, el 55.0% siempre están dedicados usar la laptop o el pc., el 45.0% siempre salen con sus amigos, el 47.5% se dedican a las actividades académicas. El 50.0% a veces se dedican a dormir, el 65.0% nunca se dedican a las actividades voluntarias.

Las actividades a las que dedican los estudiantes del primer año de educación inicial, según los datos mostrados, no permite inducir que dichas actividades generan sedentarismo, y perjudica su vida saludable, y se comparamos con los datos anteriores, sobre las actividades físicas, podemos afirmar que unos influyen en las otras, por lo tanto, la práctica de los deportes y de la recreación en los estudiantes del primer año de educación inicial se hace prioritario.

**TABLA N. ° 09 Hábito de fumar**

Alternativas	F	%
Siempre	02	05.0
A veces	10	25.0
Nunca	28	70.0
Total	40	100.0

FUENTE: Aplicada 23- 10-2017 por Elí Oblitas

La tabla N. ° 09, nos muestra que el 70.0% de los estudiantes nunca fuman cigarrillos, el 25.0% a veces lo hace y el 05.0% siempre fuma

Por los resultados mostrados en los datos podemos colegir, que los estudiantes del primer año de educación inicial, no tiene mayormente el hábito de fumar, esto es muy beneficiosos para su vida saludables,

**TABLA N. ° 10 Has estado expuesto al humo ambiental de tabaco en actividades de ocio, cafeterías, discotecas.**

Alternativas	F	%
Si	24	60.0
No	16	40.0
Total	40	100.0

FUENTE: Aplicada 23- 10-2017 por Elí Oblitas

El 60.0% de los estudiantes manifiestan que si han estado expuesto al humo ambiental y el 40.0% sostiene que no.

Si comparamos estos datos con los datos de la tabla N.º 02, guardan una relación estrecha. Ya que el 55.0% de ellos salen de noche, esto es perjudicial para una vida saludable, agregando a ello la falta de actividades físicas, como el deporte y a recreación

**TABLA N. ° 11 Consumes bebidas alcohólicas.**

Alternativas	F	%
Siempre	12	30.0
A veces	18	45.0
Nunca	10	25.0
Total	40	100.0

FUENTE: Aplicada 23- 10-2017 por Elí Oblitas

El 45.0% de los estudiantes manifiestan que a veces consumen bebidas alcohólicas, el 30.0% sostienen que a veces y el 25.0% dicen que nunca

Los datos nos permiten prejuizar, que los estudiantes, cuando asisten al as fiestas o reuniones, no consumen bebidas alcohólicas, que redundaría en una buena actitud frente a una vida saludable que deben tener para una buena formación profesional

**TABLA N° 12.-Señala el número de veces que has consumido los siguientes alimentos:**

Actividad	Siempre		A veces		Nunca		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%
1.-Leche/Yogurt(1taza-1 yogurt)	04	10.0	09	22.5	27	67.5	40	100
2.-Quesos (1 porción)	03	07.5	10	25.0	27	67.5	40	100
3.-Helados (1)	02	05.0	06	15.0	32	80.0	40	100
4.-Huevos de gallina (1)	12	30.0	18	45.0	10	25.0	40	100
5.-Carne de res (una ración de 150gr.)	16	40.0	11	27.5	13	32.5	40	100
6.-Carne de pollo/pavo (una ración)	22	55.0	08	20.0	10	25.0	40	100
7.-Carne de cerdo, cordero (una unidad)	05	12.5	09	22.5	26	65.0	40	100
8.-Hamburguesa/embutidos (unidad)	17	42.5	12	30.0	11	27.5	40	100
9.-Pescado blanco y azul (una ración)	16	40.0	18	45.0	06	15.0	40	100
10.-Frutas cítricas (1 pieza o ración)	10	25.0	16	40.0	14	35.0	40	100
11.-Frutas no cítricas (1 pieza o ración)	05	12.5	15	37.5	20	50.0	40	100
12.-Zum de frutas fresca (una taza)	10	25.0	14	35.0	16	40.0	40	100
13.-Frutos secos: almendras, maní, nueces, pecanas (un puñado)	02	05.0	21	52.5	17	42.5	40	100
14.-Verduras y hortalizas cocidas (un plato)	14	35.0	12	30.0	14	35.0	40	100
15.-Verduras y hortalizas frescas (un plato)	06	15.0	13	32.5	21	52.5	40	100
16.-Legumbres: lenteja, garbanzo (un plato)	18	45.0	10	25.0	12	30.0	40	100

FUENTE: Aplicada 23- 10-2017 por Elí Oblitas

El 55.0 % de los estudiantes consumen carne de pollo siempre, el 42.5 siempre consumen hamburguesas, verduras y hortalizas cocidas siempre, el 35.0% y huevos de gallina a veces consumen el 45.0% y siempre el 30.0%.

El 67.5% de los estudiantes nunca consumen leche no yogurt, el 67.5% nunca consumen queso, así mismo el 65.0% de los estudiantes nunca consumen carne de cerdo y cordero, el 40.0% nunca consumen zumo de frutas, el 50.0% nunca consumen frutas no cítricas, el 52.5% nunca consumen verduras y hortalizas frescas.

Los resultados nos permiten inducir que la alimentación de los estudiantes del primer año de educación inicial es de mala calidad, los productos lácteos, no figuran en sus dietas

diarias, antes más bien su alimentación es a base de carne de pollo y hamburguesas, con lo que demuestra que sus estilos de vida no son los adecuados para tener una buena formación profesional, la actitud para la recreación y los deportes.

**TABLA N. ° 13 Señala la frecuencia con la que consumes o realizas las siguientes acciones**

Actividad	Siempre		A veces		Nunca		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%
Desayuno	31	77.5	08	20.0	01	02.5	40	100
Comer entre comidas	19	47.5	14	35.0	07	17.5	40	100
Comer frituras	18	45.0	13	32.5	09	22.5	40	100
Comer alimentos hervidos	24	60.0	13	32.5	03	07.5	40	100
Comer alimentos asados	15	37.5	12	30.0	13	32.5	40	100

FUENTE: Aplicada 23- 10-2017 por Elí Oblitas

Los estudiantes del primer año de educación inicial de la Universidad Nacional de Trujillo, dicen que el, 77.5% siempre ingieren el desayuno, el 47.5% siempre consumen tres comidas, el 60.0% siempre consumen alimentos hervidos, el 37.5% comen alimentos asados, el 45% siempre consumen frituras, el 35% a veces comen entre comidas, el 32.5% a veces comen entre comidas, el 32.5% a veces comen frituras.

Los resultados nos muestran que la ingesta de alimentos no es el adecuado, en algunos casos hay exceso de consumo, como es el caso de comer entre comidas y comer demasiadas frituras, y alimentos hervidos, porque podemos inducir que el consumo de alimentos, no es adecuado para un estilo de vida saludable.

**TABLA N. 14 Cuántas comidas ingieres al día**

Alternativas	F	%
Uno	00	00.0
Dos	02	05.0
Tres	25	62.5
Cuatro	08	20.0
Más de cuatro	05	12.5
Total	40	100.0

FUENTE: Aplicada 23- 10-2017 por Elí Oblitas

El 62.5% de los estudiantes del primer año de educación inicial, ingieren tres comidas al día, el 20.0% lo hace cuatro veces al día y un 12.5% ingieren cuatro comidas al día.

Los resultados muestran que la mayoría de los estudiantes del primer año de educación inicial, al ingerir tres comidas al día están en un régimen adecuado, y esto puede ser un incentivo para promover un estilo de vida saludable que beneficie a su formación profesional.

### **3.2 Programa Educativo basado en el deporte y la recreación para promover los estilos de vida saludable de los estudiantes del primer año de la escuela profesional de inicial de la Universidad Nacional de Trujillo**

#### **PRESENTACIÓN**

El presente modelo teórico nace producto de la necesidad de dar solución a la problemática que afecta a gran parte de la población peruana y que por tal razón la universidad puede contribuir a parte de la solución desde su campo de acción. Este modelo diseñado de este programa, está sustentado en autores como Álvarez que habla del juego como medio educativo y recreativo. En este caso, este tipo de juego cumple un rol de tener siempre objetivos previstos de antemano y la ordenación y presentación de éste, está en función de dichos objetivos que constituyen a su finalidad

Otro sustento está en Giraldes quien se refiere a los juegos deportivos, y considera al deporte útil como una experiencia ideal de aprendizaje, por eso el programa educativo basado en el juego se orienta a la promoción de los estilos de vida saludables entre ellos la salud mental.

Además, tenemos el aporte teórico del aprendizaje social de Bandura, mediante el cual nuestro modelo busca que los individuos moldean sus conductas, llámese práctica de hábitos a través del aprendizaje. Por lo tanto, a través del programa educativo se puede cambiar las de conductas sedentarias por unas saludables.

Por otro lado, el programa educativo promueve estilos de vida saludables mediante las sesiones de aprendizaje con una secuencia didáctica de acuerdo a procesos pedagógicos. Estos procesos pedagógicos se detallan a continuación. Primero, para despertar el interés y crear expectativa sobre el tema en el estudiante se considera la teoría de las expectativas de Vroom. Segundo; fundamentado en los aportes de Ausubel, una vez que el estudiante despertó el interés y la expectativa sobre el tema se recoge los saberes previos; es decir mediante preguntas se indaga cuanto sabe el estudiante sobre el tema. Tercero; de acuerdo a Piaget, cuando se confronta lo que el estudiante sabe con lo que aprenderá se genera un conflicto cognitivo. Cuarto, de acuerdo a Vygotsky, el estudiante construye su aprendizaje sobre estilos de vida saludables a través de las interacciones de los juegos deportivos y recreativos. Quinto, se busca comprobar cuál fue el nivel de aprendizaje logrado, para ello de acuerdo a Linn y Miller debe realizarse medición (evaluación). Sexto, de acuerdo a los estudios de Donald Meichenbaum y sus colaboradores, se busca que el estudiante reflexione sobre que aprendió, que procesos siguió para construir su aprendizaje y como lo hizo. Séptimo, según los estudios de Woolfolk, se busca que los estudiantes transfieran lo aprendido a situaciones de su vida cotidiana, a través de la práctica de hábitos de vida saludables.

Finalmente se construye, se diseña el programa educativo en base al modelo teórico de los estilos de vida saludables de Mamani, que involucra hábitos alimenticios, actividad física y recreación, hábitos de sueño y la salud mental, los cuales se conjugan y hacen sinergia para el enriquecimiento del programa.

Es así que, sustentados en los diferentes psicólogos, psicopedagogos es que diseñamos el programa educativo basado en el deporte y la recreación con la finalidad de que a través de un conjunto de sesiones de aprendizaje se promueva los estilos de vida saludables en los estudiantes.

## **FUNDAMENTO TEÓRICO**

El modelo teórico bajo el cual está diseñado el programa educativo, y que se encuentra sustentado en Álvarez respecto al juego educativo y recreativo, en Giraldes relacionado al juego deportivo, es así que el modelo teórico que lo sustenta concuerda por unanimidad con el criterio de nuestros expertos, además nuestros expertos consideran por unanimidad que el programa educativo es factible de aplicar y que a su vez sería novedoso por combinar teoría y juego dentro de una misma sesión de aprendizaje. Por otro lado, la tesis de las investigadoras Acuña y Cortez (2012) titulada “Promoción de estilo saludable área de salud de Esparza” que considero muy enriquecedora en cuanto al sustento teórico del programa sin embargo no es muy significativa para el aprendizaje de hábitos conductuales, ya que se promueve en forma práctica el estilo de vida, sino básicamente en charlas, exposiciones y sin un sustento psicopedagógico para el aprendizaje.

También a raíz de los resultados del estudio de Becerra (2013), en su tesis titulada "Rol del estrés percibido y su afrontamiento en las conductas de salud de estudiantes universitarios" manifiesta en relación al caso de actividad física y deporte manifiesta la dificultad de los estudiantes para organizar su tiempo para mantener la práctica, básicamente por las barreras de la restricción del tiempo causadas por la carga académica por consiguiente obstaculizan la realización de actividad física y deporte. Por consiguiente, este resultado afirma la necesidad de que sea la universidad quien promueva la práctica de uno de los estilos de vida saludables. Así mismo teniendo en cuenta el criterio de nuestros expertos es que se afirma la factibilidad, éxito y acuerdo en la propuesta de este programa educativo.

De acuerdo a los investigadores Rosas y Siegel (2011) titulada “Promoción de salud y estilos de vida saludables en jóvenes universitarios: “hacia un currículo integral”, se desarrolló en tres módulos desglosados en un taller semanal con una duración de dos horas pedagógicas, centrándose en tres ejes; alimentación, actividades deportivo recreativas y

psicoeducación, para lo cual se conjugó actividades dentro y fuera del aula. En el caso del eje de alimentación, los estudiantes conocieron el valor nutricional de los alimentos, aprendieron a interpretar el etiquetado nutricional, a cocinar pensando en sus requerimientos nutricionales y a conocer cómo se afecta el entorno con nuestros estilos de vida y hábitos de consumo. El eje de psicoeducación abordó temáticas relacionadas con manejo del estrés, identificando fortalezas y debilidades en relación a su desarrollo personal y social. Las actividades deportivo-recreativas, consistieron en sesiones de entre 60 y 90 minutos, desarrolladas mayoritariamente al aire libre, centradas en el desarrollo de juegos, caminatas, acondicionamiento físico, fútbol –tenis, voleibol, actividades de kayak, etc. En la que da como resultado que, la inclusión en el currículo de temas transversales como la psicoeducación, actividad física y alimentación saludable induce cambios positivos en la actitud (autocuidado) y en los estilos de vida de los estudiantes intervenidos, aumentando la cantidad de actividad y ejercicio físico y disminuyendo el consumo de tabaco, alcohol y comida chatarra; favoreciendo a mejorar el nivel de la calidad de vida de los mismos, tal como pudimos observar al finalizar la intervención, reduciendo así factores de riesgo cardiovascular en los estudiantes. A diferencia de Acuña y Cortez, los investigadores Rosas y Siegel si incluyen sesiones de carácter práctico, lo cual resulta mucho más significativo en la promoción de estilos de vida saludables, similar a lo que se propone con el programa educativo basado en el deporte y recreación. Por otro lado, también se coincide con Rosas y Siegel, en que la inclusión en el currículo de temas transversales como la psicoeducación, actividad física y alimentación saludable induce cambios positivos en la actitud (autocuidado) y en los estilos de vida de los estudiantes intervenidos, aumentando la cantidad de actividad y ejercicio físico y disminuyendo el consumo de tabaco, alcohol y comida chatarra; favoreciendo a mejorar el nivel de la calidad de vida de los mismos, tal como

podimos observar al finalizar la intervención, reduciendo así factores de riesgo cardiovascular en los estudiantes.

### **Presentación de la propuesta formulada en la solución teórica**

El modelo teórico para esta propuesta se presenta mediante una unidad de aprendizaje y un conjunto de sesiones de aprendizaje que busca promover estilos de vida saludables en los estudiantes del primer año de la escuela académico profesional de educación inicial de la Universidad Nacional de Trujillo.

La unidad de aprendizaje está orientada a lograr que los estudiantes conozcan y desarrollen estilos de vida saludables, tomen conciencia de ellas para comprender y mejorar su calidad de vida, adquieran conocimientos sobre hábitos alimenticios, actividad física, sueño, recreación y salud mental a través de la práctica del juego deportivo y recreativo. Todo ello servirá para que los estudiantes asuman estos aprendizajes en su vida cotidiana. Esto responde a la capacidad de promover la interacción social en el marco del amor, el respeto y la sensibilidad. El compromiso con su ambiente socio cultural. Ser congruente con su pensamiento y acción. Asumir compromiso con su medio sociocultural.

Los juegos deportivos que se toman en cuenta son el voleibol y el baloncesto, divididos en 6 sesiones de aprendizaje cada una y que a su vez incluyen dentro de la misma sesión juegos recreativos orientados hacia un mismo fin. Estos juegos cooperativos serán el medio que encaminen a la adquisición de los conocimientos sobre estilos de vida saludable y responden a la habilidad de promover la interacción social en el marco del amor, el respeto y la sensibilidad, el compromiso con su ambiente socio cultural y ser congruente con su pensamiento y acción, finalmente asumir compromiso con su medio sociocultural.

Por otro lado, el modelo teórico de esta propuesta promueve estilos de vida saludables y se traducen en formas específicas de actuar, de acuerdo a Villa y Poblete (2007), se relaciona al desarrollo de competencias transversales, es decir al desarrollo de la

capacidad individual para una buena y exitosa vida, lo que traducido a la propuesta del ministerio de educación de Perú se refiere a los enfoques transversales. De este modo los enfoques transversales, se impregnan en las competencias que se busca que se desarrollen orientando el trabajo pedagógico.

El presente programa considera desarrollar las capacidades de: conocer la importancia de los estilos de vida saludables para su vida y participar con responsabilidad en los juegos recreativos y deportivos. Así mismo, contenidos como: Nociones de alimentación, actividad física, sueño, recreación y salud mental, juegos recreativos y deportivos del voleibol y baloncesto. Por otro lado, la actitud para valorar el cuidado de su cuerpo, la salud y la práctica de actividades físicas. Estas capacidades, contenidos y actitud están distribuidos en el programa a lo largo de doce sesiones de aprendizaje. Cada sesión está en función de la variable estilos de vida saludables y recibe las siguientes denominaciones: Aprendiendo sobre los carbohidratos a través de juegos recreativos y del voleibol, aprendiendo sobre las proteínas través de juegos recreativos y del voleibol, aprendiendo sobre las grasas través de juegos recreativos y del voleibol, aprendiendo sobre los minerales través de juegos recreativos y del voleibol, aprendiendo sobre las vitaminas través de juegos recreativos y del voleibol, conociendo la importancia del sueño a través de juegos recreativos y del voleibol, aprendiendo a sentirse bien con uno mismo a través de juegos recreativos y del baloncesto, aprendiendo a sentirse bien con los demás a través de juegos recreativos y del baloncesto, aprendiendo a sentirse bien con las demandas de la vida a través de juegos recreativos y del baloncesto, concientizándonos sobre la importancia de la recreación a través de juegos del baloncesto, conociendo los beneficios de la actividad física a través de los juegos del baloncesto, asumiendo la práctica de los juegos recreativos y deportivos.

Además, el programa evalúa el impacto en los estudiantes en el proceso de promoción de estilos de vida saludables con indicadores tales como: valora el consumo de los macro y micronutrientes, valora la práctica de los juegos de los juegos deportivos y recreativos, valora la importancia del sueño, valora la importancia de sentirse bien con uno mismo, valora la importancia de sentirse bien con los demás, valora las demandas de la vida.

## **ELABORAR LAS RECOMENDACIONES PARA LA APLICACIÓN DE LA PROPUESTA**

- En la aplicación de las sesiones de aprendizaje, los juegos deportivos y recreativos que se consideran no deben tener un grado de dificultad técnico ni motriz muy elevado.
- En la aplicación de las sesiones de aprendizaje, durante los juegos deportivos y recreativos hacer más hincapié en la cooperación que en la competitividad
- En la aplicación de las sesiones de aprendizaje, no solo hacer hincapié en la motivación como una expectativa para despertar el interés, sino también la motivación de logro.

### **UNIDAD DE APRENDIZAJE**

**“Mejorando mi estilo de vida a través del juego deportivo y recreativo”**

#### **I. INFORMACIÓN GENERAL:**

- Universidad : “Universidad Nacional de Trujillo”.
- Área : Deporte y recreación
- Carrera profesional : Escuela profesional de educación. inicial
- Investigador : Lic. Elí David Oblitas Millán
- Año Lectivo : 2017

#### **II. JUSTIFICACIÓN**

La presente unidad de aprendizaje está orientada a lograr que los estudiantes conozcan y desarrollen estilos de vida saludables, tomen conciencia de ellas para comprender y mejorar su calidad de vida, adquieran conocimientos sobre hábitos alimenticios, actividad física, sueño, recreación y salud mental a través de la práctica del juego deportivo y recreativo. Todo ello servirá para que los estudiantes asuman estos aprendizajes en su vida cotidiana. Esto responde a la capacidad de promover la interacción social en el marco del amor, el respeto y la sensibilidad. El compromiso con su ambiente socio cultural. Ser congruente con su pensamiento y acción. Asumir compromiso con su medio sociocultural.

Los juegos deportivos que se toman en cuenta son el voleibol y el baloncesto, divididos en 6 sesiones de aprendizaje cada una y que a su vez incluyen dentro de la misma sesión juegos recreativos orientados hacia un mismo fin. Estos juegos cooperativos serán el medio que encaminen a la adquisición de los conocimientos sobre estilos de vida saludable y responden a la habilidad de promover la interacción social en el marco del amor, el respeto y la sensibilidad, el compromiso con su ambiente socio cultural y ser congruente con su pensamiento y acción, finalmente asumir compromiso con su medio sociocultural.

### **III. TEMAS TRANSVERSALES Y VALORES**

<b>TEMA</b>	<b>VALORES</b>	<b>ACTITUDES</b>
• Educación para la salud y la calidad de vida	Responsabilidad	. Valora el cuidado de su cuerpo, la salud y la práctica de actividades físicas

### **IV. ORGANIZACIÓN DE LAS UNIDADES:**

<b>CAPACIDADES</b>	<b>CONTENIDOS</b>	<b>SESIONES DE APRENDIZAJE</b>	<b>TIEMPO</b>
Conoce la importancia de los estilos de vida saludables para su vida	Nociones de alimentación, actividad física, sueño, recreación y salud mental	1.-Aprendiendo sobre los carbohidratos a través de juegos recreativos y del voleibol. 2.- Aprendiendo sobre las proteínas través de juegos recreativos y del voleibol. 3.- Aprendiendo sobre las grasas través de juegos recreativos y del voleibol. 4.- Aprendiendo sobre los minerales través de juegos recreativos y del voleibol. 5.- Aprendiendo sobre las vitaminas través de juegos recreativos y del voleibol.	

CAPACIDADES	INDICADORES	%	PUNTAJE	TECNICAS E INSTRUMENTOS
<p>Conoce la importancia de los estilos de vida saludables para su vida</p> <p>Participa con responsabilidad en los juegos recreativos y deportivos</p>	-Valora el consumo de los macro nutrientes.	10%	1	<p>-Guía de observación</p> <p>- Análisis documental</p> <p>- Encuesta</p>
	-Valora el consumo de los micronutrientes.	10%	1	
	-Valora la práctica de los juegos deportivos y recreativos.	20%	2	
	-Valora la importancia del sueño.	15%	1.5	
	-Valora la importancia de sentirse bien consigo mismo.	15%	1.5	
	-Valora la importancia de sentirse bien con los demás.	15%	1.5	
	-Valora las demandas de la vida.	15%	1.5	
	-Valora el cuidado de su cuerpo, la salud y la práctica de actividades físicas	15%	1.5	

Participa con responsabilidad en los juegos recreativos y deportivos	Juegos recreativos y deportivos del voleibol y baloncesto	<p>6.-Conociendo la importancia del sueño a través de juegos recreativos y del voleibol.</p> <p>7.-Aprendiendo a sentirse bien con uno mismo a través de juegos recreativos y del baloncesto.</p> <p>8.- Aprendiendo a sentirse bien con los demás a través de juegos recreativos y del baloncesto.</p> <p>9.- Aprendiendo a sentirse bien con las demandas de la vida a través de juegos recreativos y del baloncesto.</p> <p>10.-Concientizandonos sobre la importancia de la recreación a través de juegos del baloncesto.</p> <p>11.-Conociendo los beneficios de la actividad física a través de los juegos del baloncesto.</p> <p>12.-Asumiendo la práctica de los juegos recreativos y deportivos.</p>	24horas
<p><b>ACTITUDES</b></p> <p>Valora el cuidado de su cuerpo, la salud y la práctica de actividades físicas</p>			

## **VI. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS**

- Alvárez, J. (1993). Desarrollo curricular para la formación de maestros especialistas en educación física: temario desarrollado de oposiciones. (1ºed.). Madrid. Editorial Gymnos.
- García-Fógeda, A. (1982). El juego predeportivo en la educación física y el deporte. (1ºEd.). Madrid. Editorial Augusto Pila Teleña.
- Gispert, Carlos. (2009). Manual de educación física y deportes. Barcelona. Editorial Océano.

Giraldes, M. (1994). Didáctica de una cultura de lo corporal. (1°ed.). Buenos Aires. Editorial BP.

Ministerio de Educación - Área de Educación física, orientaciones para el trabajo Pedagógico. (2010). Lima.

## MODELO DE SESIÓN DE APRENDIZAJE N°1

### I. DATOS GENERALES:

- 1.1. **Universidad** : **Universidad Nacional de Trujillo**
- 1.2. **Investigador** : **Lic. Elí David Oblitas Millán**
- 1.3. **Grupo de estudio** : **Estudiantes del primer año de la carrera profesional de Educación Inicial**
- 1.4. **Temporalización** : **2 Horas**
- 1.5. **Lugar y fecha** :

### II. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

Aprendiendo sobre los carbohidratos a través de juegos recreativos y del voleibol.

### III. PROPÓSITO

Lograr que los estudiantes al finalizar la sesión conozcan los carbohidratos y los grupos de alimentos.

### IV. SELECCIÓN DE COMPETENCIAS Y CAPACIDADES

Capacidad	Conocimiento	Indicador	Instrumento
Conoce la importancia de los estilos de vida saludables para su vida	Nociones de alimentación: Carbohidratos y grupos de alimentos	-Valora el consumo de los macro nutrientes.	Guía de observación
Participa con responsabilidad en los juegos recreativos y deportivos	Juegos recreativos y deportivos del voleibol	-Valora la práctica de los juegos deportivos y recreativos.	-Análisis documental
<b>Actitud:</b> -Valora el cuidado de su cuerpo, la salud y la práctica de actividades físicas			

### V. APRENDIZAJES ESPERADOS

Conoce los carbohidratos a través de la práctica de juegos recreativos y orientados al voleibol valorando su importancia.

**VI. CONDICIONES DEL APRENDIZAJE**

Que los estudiantes demuestren disposición y responsabilidad en la ejecución de las actividades programadas y contar con los medios y materiales.

**VII. SITUACIÓN PROBLEMÁTICA**

Escasa practica de estilos de vida saludables

## VIII. SECUENCIA DIDÁCTICA

MOMENTOS	PROCESOS PEDAGÓGICOS	MATERIALES	TIEMPO
<b>NICIO</b>	<p>El docente saluda a los estudiantes y les explica la intencionalidad y logro de aprendizajes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Motivación:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.- El docente mediante la estrategia de asignación de tareas reúne a los estudiantes en círculo con dos balones, distanciados uno de otro y realizan el siguiente juego recreativo: el docente da la señal de inicio y se pasan cada balón en el mismo sentido, pero solo al pasar un balón (el que el docente indique) deberán mencionar el nombre de un alimento, mientras que el balón en el cual no mencionan alimento intentará alcanzarlo al otro.</li> </ol> </li> <li>• <b>Saberes previos</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>2.-El docente mediante la estrategia de interrogación, pregunta a los estudiantes, si saben cuál de los alimentos mencionados corresponden a grupo de los carbohidratos. Además pregunta que acción han realizado con el balón. Luego se socializan las respuestas llegando a concluir que hay alimentos mencionados que son carbohidratos y otros no y que serán tema de aprendizaje, además la acción de pasar como se realiza en el voleibol.</li> <li>3.-El docente mediante la estrategia de mando directo, dirige e ejercicios de movimiento articular de la cabeza a los pies, además mientras realizan los ejercicios les entrega una ficha donde se visualiza los alimentos que corresponden a los carbohidratos.</li> <li>4.-El docente mediante la estrategia de asignación de tareas, organiza en columnas a los estudiantes para realizar el juego la pelota capitana para pasarla con ambas manos sobre la cabeza, antes de pasar el balón deberá mencionar el nombre de uno de los alimentos.</li> </ol> </li> <li>• <b>Conflicto cognitivo</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>5.-El docente mediante la estrategia de interrogación, reúne y pregunta a los estudiantes cual creen de los alimentos mencionados tiene mayor valor nutritivo. Además, se pregunta en base al juego la pelota capitana como debería pasarse en balón con las manos en el voleibol. Se socializan las respuestas.</li> <li>6.-El docente mediante la estrategia de asignación de tareas, organiza a las estudiantes para el juego la pelota capitana, pero en la net.</li> </ol> </li> </ul>	<p><b>Balones</b></p> <p><b>Ficha de alimentos de carbohidratos</b></p> <p><b>Net</b></p>	<b>20min.</b>

<b>PROCESO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Construcción del aprendizaje</b>  7.- El docente organiza a los estudiantes en equipos de 5 o 6 estudiantes y les reparte una ficha de lectura a cada grupo sobre la clasificación de los carbohidratos. Luego mediante asignación de tareas explica la técnica del voleo con la que deberán realizar el juego diez toques. El equipo que acabe los 10 toques primero deberá mencionar una clasificación (carbohidratos simples), el otro equipo la otra (carbohidratos complejos).  8.-El docente organiza a los estudiantes en equipos de 5 o 6 estudiantes y les reparte una ficha de lectura a cada grupo sobre las principales funciones de los carbohidratos en el organismo. Luego mediante asignación de tareas realizan el juego de ¿Quién da más toques?. El equipo que dure más deberá decir una importancia de los carbohidratos, luego así sucesivamente hasta el que dure menos.  9.- El docente organiza a los estudiantes en equipos de formación círculos y mediante mando directo deberán volear el balón en sentido horario o anti-horario. El equipo que no caiga el balón al piso deberá decir una importancia de los carbohidratos, luego así sucesivamente hasta el que dure menos. Luego uno de cada equipo se ubica al centro y volea a sus compañeros.  10.- El docente organiza a los estudiantes en equipos de 5 o 6 estudiantes y les reparte una ficha de lectura a cada grupo sobre las recomendaciones de consumo. Luego mediante asignación de tareas mientras dos equipos realizan el juego de ¿Quién hace la canasta? Los demás leen la información. Al cabo de un tiempo los que jugaron la canasta leen la información y viceversa</li>   <li>• <b>Consolidación de lo aprendido</b>  11.- El docente mediante asignación de tareas, organiza a los estudiantes en equipos de 3 o 4 estudiantes enfrentados uno a cada lado de la net, deberán volear sin dejar que caiga el balón. Está permitido que un mismo estudiante realice hasta tres voleo continuos antes de pasar el balón.</li> </ul>	<p><b>Balones</b></p> <p><b>Ficha de clasificación, funciones y recomendaciones de consumo de los carbohidratos</b></p> <p><b>Net</b></p>	<b>50min.</b>
----------------	--	---	---------------

<b>SALIDA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Evaluación</b> 12.-El docente mediante asignación de tareas, organiza a los estudiantes en equipos de 5 o 6, y enfrentan dos equipos por espacio de 3 a 5 min. La condición es que cuando un equipo pasa la pelota al otro campo, deberá mencionar un alimento del grupo de los carbohidratos. Mientras el resto de estudiantes elaboran un esquema sobre los carbohidratos como su importancia, funciones, tipos y comidas se puede preparar que sean ricos en carbohidratos. Luego cambian los papeles</li> </ul>	<b>Balones</b>  <b>Papelotes</b>  <b>Plumones</b>	<b>20min.</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Extensión y Metacognición</b> 13.-El docente mediante la estrategia de interrogación pregunta a los estudiantes que aprendieron hoy, como lo aprendieron y para que les servirá en la vida. 14.- El docente felicita el desempeño de los estudiantes y les indica realizar su aseo personal 15.- El docente solicita a los estudiantes investigar sobre alimentos típicos con contenidos de carbohidratos</li> </ul>	<b>Net</b>	

## IX. BIBLIOGRAFÍA

Gispert, Carlos. (2009). Manual de educación física y deportes. Barcelona. Editorial Océano.

García-Fógeda, A. (1982). El juego predeportivo en la educación física y el deporte. (1°Ed.). Madrid. Editorial Augusto Pila Teleña.

## X. ANEXOS

### Guía de observación

APELLIDOS Y NOMBRE	Conoce la importancia de los estilos de vida saludables para su vida			Participa con responsabilidad en los juegos recreativos y deportivos		NOTA
	-Valora el consumo de los macro nutrientes.			-Valora la práctica de los juegos deportivos y recreativos.		
	-Conoce la importancia del consumo de carbohidratos	-Conoce las funciones de los carbohidratos	-Propone alimentos típicos ricos en carbohidratos	-Menciona los alimentos ricos en carbohidratos al momento de jugar	-Demuestra responsabilidad por el cuidado de su cuerpo	
1.-						
2.-						
3.-						

4.-						
5.-						
6.-						
PUNTAJES						

Si/Favorable=2pts.

A veces/Medianamente favorable=1pt.

No/Desfavorable=0pts.

### **FICHA DE ANALISIS DOCUMENTAL**

**Denominación de la Sesión de Aprendizaje:**

.....

**I. OBSERVACIONES Y SUGERENCIAS:**

**1.1. Al plan de Aprendizaje**

.....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....

**1.2. Sobre el desempeño del investigador**

**a. LOGROS:**

.....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....

**2. DIFICULTADES**

.....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....

**3. COMPROMISOS ASUMIDOS:**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Fecha:.....

### FUNCIONES

Los carbohidratos son también llamados glúcidos y constituyen uno de los grupos de nutrientes a partir de los cuales el organismo obtiene, a modo de combustible, la energía necesaria para sus reacciones metabólicas. Puesto que las reservas orgánicas son limitadas y su utilización es constante, el aporte de carbohidratos tiene que ser frecuente; por ello deben ser el componente más abundante de una dieta equilibrada.

### CLASIFICACIÓN

- 1.-Carbohidratos simples: Aquellos monosacáridos que provocan una secreción rápida de insulina, causando el aumento del apetito, con lo que su ingesta debe ser mayor para satisfacer las necesidades del organismo.
- 2.-Carbohidratos complejos: Aquellos polisacáridos, como el almidón, el glucógeno y las fibras de los que no es necesario una ingestión excesiva para satisfacer las necesidades del organismo. Se encuentran los cereales, legumbres, tubérculos, etc.

### RECOMENDACIONES SOBRE SU CONSUMO

Se aconseja que el 55% de la energía total corresponda a carbohidratos y que la mayor parte sean del grupo de los complejos, es decir, almidones, que se encuentran en los cereales, tubérculos, legumbres, verduras. Los carbohidratos simples tan sólo tendrían que aportar como máximo un 10% del total. En cuanto a la fibra, la cantidad recomendable es de 30g. al día

## LOS CARBOHIDRATOS NO SON EL "ENEMIGO". SI LOS APRENDES A COMER!



### BUENOS

Vegetales  
Frutas  
Batata  
Plátano  
Arroz Integral  
Quinoa  
Avena  
Granos  
Amaranto

### MALOS

Harinas refinadas  
Bollería  
Pan  
Galletas de soda  
Pasta blanca  
Papas fritas  
Dulces  
Azúcar/sacarosa  
Jarabe de maíz, lactosa,  
Glucosa etc)  
Jugos y gaseosas  
\*Papa hervida (alto IG)  
Cereal azucarado



## MODELO DE SESIÓN DE APRENDIZAJE N°2

### I. DATOS GENERALES:

- a. **Universidad** : Universidad Nacional de Trujillo
- b. **Investigador** : Lic. Elí David Oblitas Millán
- c. **Grupo de estudio** : Estudiantes del primer año de la carrera profesional de Educación Inicial
- d. **Temporalización** : 2 Horas
- e. **Lugar y fecha** :

### II. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

Aprendiendo sobre las proteínas a través de juegos recreativos y del voleibol.

### III. PROPÓSITO

Lograr que los estudiantes al finalizar la sesión conozcan las proteínas y los grupos de alimentos.

### IV. SELECCIÓN DE COMPETENCIAS Y CAPACIDADES

<b>Capacidad</b>	<b>Conocimiento</b>	<b>Indicador</b>	<b>Instrumento</b>
Conoce la importancia de los estilos de vida saludables para su vida	Nociones de alimentación: Proteínas y grupos de alimentos	-Valora el consumo de los macro nutrientes.	Guía de observación
Participa con responsabilidad en los juegos recreativos y deportivos	Juegos recreativos y deportivos del voleibol	-Valora la práctica de los juegos deportivos y recreativos.	-Análisis documental
<b>Actitud:</b> -Valora el cuidado de su cuerpo, la salud y la práctica de actividades físicas			

#### **V. APRENDIZAJES ESPERADOS**

Conoce las proteínas a través de la práctica de juegos recreativos y orientados al voleibol valorando su importancia.

#### **VI. CONDICIONES DEL APRENDIZAJE**

Que los estudiantes demuestren disposición y responsabilidad en la ejecución de las actividades programadas y contar con los medios y materiales.

#### **VII. SITUACIÓN PROBLEMÁTICA**

Escasa practica de estilos de vida saludables

### VIII. SECUENCIA DIDÁCTICA

MOMENTOS	PROCESOS PEDAGÓGICOS	MATERIALES	TIEMPO
<b>INICIO</b>	<p>El docente saluda a los estudiantes y les explica la intencionalidad y logro de aprendizajes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Motivación:</b> 1.- El docente mediante la estrategia de asignación de tareas reúne a los estudiantes para jugar la “Guerra de balones”, donde se lanzan los balones de un campo a otro y deberán evitar que el balón caiga al piso (puede ser cogiéndolo). Antes de lanzar su balón deberá mencionar el nombre del plato típico averiguado en la clase anterior. Y el profesor va tomando nota de los platos típicos que contienen alimentos proteicos.</li> <li>• <b>Saberes previos</b> 2.-El docente dice que de los platos típicos mencionados también hay algunos que contienen proteínas y mediante la estrategia de interrogación se pide que mencionen cuales podrían ser y se designa un alimento proteico para cada estudiante. Luego si en el juego anterior alguien no solo a cogido el balón con ambas manos, sino que lo hizo con los antebrazos, se pregunta qué fundamento del voleibol es, entonces servirá de ejemplo para utilizar la recepción en el “Juego del stop” utilizando los nombres de los alimentos proteicos. mediante la estrategia de interrogación, pregunta a los estudiantes, si saben cuál de los alimentos mencionados corresponden a grupo de los carbohidratos.</li> <li>• <b>Conflicto cognitivo</b>  3.- El docente mediante la estrategia de asignación de tareas, organiza a las estudiantes en equipos de 4 o 5 y se entrega a cada uno una ficha con diferente tipo de alimentos entonces. Deberán estar sentados uno al costado de otro, marcando los alimentos de su ficha que son proteínas, mientras que otro estudiante que tiene el balón a su espalda deberá mencionar el nombre de uno de ellos y deberá dejar su ficha y girar rápido para contestar de antebrazos.</li> </ul>	<p><b>Balones</b></p> <p><b>Ficha de alimentos de las proteínas</b></p> <p><b>Net</b></p>	<b>20min.</b>

<b>PROCESO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Construcción del aprendizaje</b> 4.- El docente organiza a los estudiantes en equipos de 3 o 4 estudiantes y les reparte una ficha de lectura a cada grupo sobre la clasificación de las proteínas, sus funciones e importancia. Luego de la lectura realizada mediante asignación de tareas explica la técnica de antebrazos con la que deberán realizar el juego “Se va Se va”, donde cada equipo de organiza en fila, a tras de la línea de saque y se designa un equipo para que pase por turnos el balón al otro campo. Empieza el juego cuando el equipo designado pasa el balón (puede ser con los antebrazos) al otro campo y el primer equipo del otro campo deberá recepcionar el balón. El equipo que no recepcione adecuadamente tendrá un punto en contra, el equipo que acumule punto en contra. El equipo que llegue a acumular 10 puntos en contra primero deberá explicar que son los carbohidratos, el segundo sobre sus funciones y el tercero su importancia.</li> <li>• <b>Consolidación de lo aprendido</b> 5.- El docente mediante asignación de tareas, organiza a los estudiantes en equipos de 3 o 4 estudiantes enfrentados uno a cada lado de la net, deberán pasarse la pelota con los antebrazos o voleo sin dejar que caiga el balón. Está permitido que un mismo estudiante realice hasta tres voleo continuos antes de pasar el balón.</li> </ul>	<p><b>Balones</b></p> <p><b>Ficha de clasificación, funciones y recomendaciones de consumo de las proteínas</b></p> <p><b>Net</b></p>	<b>50min.</b>
<b>SALIDA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Evaluación</b> 6.-El docente mediante asignación de tareas, organiza a los estudiantes en equipos de 5 o 6, y enfrentan dos equipos por espacio de 3 a 5 min. La condición es que cuando un equipo pasa la pelota al otro campo, deberá mencionar un alimento del grupo de las proteínas (sino lo hace punto al otro equipo). Mientras el resto de estudiantes elaboran un esquema sobre los carbohidratos como su importancia, funciones, tipos y comidas se puede preparar que sean ricos en proteínas. Luego cambian los papeles</li> <li>• <b>Extensión y Metacognición</b> 7.-El docente mediante la estrategia de interrogación pregunta a los estudiantes que aprendieron hoy, como lo aprendieron y para que les servirá en la vida. 8.- El docente felicita el desempeño de los estudiantes y les indica realizar su aseo personal 9.- El docente solicita a los estudiantes visitar establos y granjas para conocer sobre alimentos ovo lácteos ricos en proteínas.</li> </ul>	<p><b>Balones</b></p> <p><b>Papelotes</b></p> <p><b>Plumones</b></p> <p><b>Net</b></p>	<b>20min.</b>

## IX. BIBLIOGRAFÍA

- Gispert, Carlos. (2009). Manual de educación física y deportes. Barcelona. Editorial Océano.
- García-Fógeda, A. (1982). El juego predeportivo en la educación física y el deporte. (1°Ed.). Madrid. Editorial Augusto Pila Teleña.

## X. ANEXOS

### Guía de observación

APELLIDOS Y NOMBRE	Conoce la importancia de los estilos de vida saludables para su vida			Participa con responsabilidad en los juegos recreativos y deportivos		NOTA
	-Valora el consumo de los macro nutrientes.			-Valora la práctica de los juegos deportivos y recreativos.		
	-Conoce la importancia del consumo de proteínas	-Conoce las funciones de las proteínas	-Propone alimentos típicos ricos en proteínas	-Menciona los alimentos ricos en proteínas al momento de jugar	-Demuestra responsabilidad por el cuidado de su cuerpo	
1.-						
2.-						
3.-						
4.-						
5.-						
6.-						
PUNTAJES						

Si/Favorable=2pts.

A veces/Medianamente favorable=1pt.

No/Desfavorable=0pts.

### FICHA DE ANALISIS DOCUMENTAL

Denominación de la Sesión de Aprendizaje:

.....

I. OBSERVACIONES Y SUGERENCIAS:

1.1. Al plan de Aprendizaje

.....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....

1.2. Sobre el desempeño del investigador

**a. LOGROS:**

.....  
.....  
.....

**2. DIFICULTADES**

.....  
.....  
.....

**3. COMPROMISOS ASUMIDOS:**

.....  
.....  
.....

**Fecha:**.....

HOJA INFORMATIVA SOBRE LAS PROTEINAS

**DEFINICIÓN**

Las Proteínas son compuestos orgánicos de C, H, O y N, formados por uniones múltiples de aminoácidos. Existen 20 aminoácidos distintos, 9 de los cuales el ser humano es incapaz de sintetizar y, por lo tanto, deben ser obtenidos a través de la dieta.

**FUNCIONES**

- 1.-Estructural: Es decir que conforman nuestra estructura, por ejemplo de la queratina (piel, pelos, uñas), del colágeno (hueso, tendones y cartílagos) y de la elastina (en ligamentos)
- 2.-Reguladora: Regula las hormonas, enzimas y neurotransmisores; y un aporte energético de 4 Kcal.

**RECOMENDACIONES SOBRE SU CONSUMO**

Las recomendaciones de ingesta proteica se sitúan entre 0,8% y 1% g/kg de peso al día (12-15% en la dieta diaria), cantidad que puede llegar hasta 2 g/kg. De peso diario en aquellas personas que practican actividades deportivas en las que se necesita desarrollar una importante masa muscular.

## MARCA LOS ALIMENTOS RICOS EN PROTEINAS

Carne de pollo	Palta	Papa	Salmón a la plancha
Lechuga	Carne de vaca	Peras	Agua
Tomate	Queso	Manzana	Pescado
Huevo	Fresas	Aceituna	Naranja
Higos	Yogurt	Piña	Mango
Leche	Soya	Camote	Oyuco
Fideos	Quinoa	Trigo	Pan
Lentejas	Espinaca	Lenteja	Zanahorita
Tofu	Nabo	Uvas	Papaya
Frijoles	Cebada	Guisantes	Avena

## MODELO DE SESIÓN DE APRENDIZAJE N°3

### I. DATOS GENERALES:

- a. **Universidad** : Universidad Nacional de Trujillo
- b. **Investigador** : Lic. Elí David Oblitas Millán
- c. **Grupo de estudio** : Estudiantes del primer año de la carrera profesional de Educación Inicial
- d. **Temporalización** : 2 Horas
- e. **Lugar y fecha** :

### II. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

Aprendiendo sobre las grasas a través de juegos recreativos y del voleibol.

### III. PROPÓSITO

Lograr que los estudiantes al finalizar la sesión conozcan las grasas y los grupos de alimentos.

### IV. SELECCIÓN DE COMPETENCIAS Y CAPACIDADES

Capacidad	Conocimiento	Indicador	Instrumento
-----------	--------------	-----------	-------------

### V. APRENDIZAJES ESPERADOS

s			
Conoce las grasas a través de la práctica de juegos recreativos y orientados al voleibol valorando su importancia.			
Participa con responsabilidad en los juegos recreativos y deportivos	Juegos recreativos y deportivos del voleibol	-Valora la práctica de los juegos deportivos y recreativos.	-Análisis documental
<b>Actitud:</b> -Valora el cuidado de su cuerpo, la salud y la práctica de actividades físicas			

## VI. CONDICIONES DEL APRENDIZAJE

Que los estudiantes demuestren disposición y responsabilidad en la ejecución de las actividades programadas y contar con los medios y materiales.

## VII. SITUACIÓN PROBLEMÁTICA

Escasa practica de estilos de vida saludables

### VIII. SECUENCIA DIDÁCTICA

MOMENTOS	PROCESOS PEDAGÓGICOS	MATERIALES	TIEMPO
<b>INICIO</b>	<p>El docente saluda a los estudiantes y les explica la intencionalidad y logro de aprendizajes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Motivación:</b> <p>1.- El docente mediante la estrategia de interrogación, pide que los estudiantes le mencionen alimentos que consideran que no son saludables (si es que dos de ellos no mencionan, los ubica a cada línea extrema, si es que todos responden, llama al azar dos tipos de alimentos mencionados y los ubica a los extremos), entonces mediante asignación de tareas; una vez que cada estudiante representa a un alimento no saludable, ellos se ubicaran al centro del campo y jugaran al "Mata gente" con los que están a los extremos, quienes serán lo que buscaran contactarles con un balón. Si lo logran, entonces intercambiaran papeles.</p> </li> <li>• <b>Saberes previos</b> <p>2.- De acuerdo al juego anterior, si es que ninguno lanzo la pelota con "mate" entonces el docente mediante la estrategia de interrogación, les pregunta; con que técnica del voleibol podrían hacerlo más fuerte (para que den como respuesta al mate). Pero si es que alguno lo realizo entonces se le pregunta, que técnica del voleibol empleo. Por otro lado, pregunta cuál de los alimentos mencionados serán grasas.</p> </li> <li>• <b>Conflicto cognitivo</b> <p>3.- El docente organiza a los estudiantes en equipos de 4 o estudiantes para realizar el juego de la colchoneta protectora y mediante la asignación de tareas, ubica a un grupo de un extremo del campo y deberán utilizar la técnica del mate (imaginando que la pelota es un alimento con grasa) a los demás, los cuales deberán pasar equipo por equipo a lo ancho del campo protegidos con una colchoneta para evitar que les caiga la pelota. Luego de esto se reúne a los estudiantes y se pregunta si creen que todas las grasas no son saludables. Reflexionando a partir de esto se concluye que no todas las grasas son inadecuadas, pero hay que saber que alimentos contienen las grasas buenas.</p> </li> </ul>	<p><b>Balones</b></p> <p><b>Ficha de alimentos de las grasas</b></p> <p><b>Net</b></p> <p><b>Colchonetas</b></p>	<b>20min.</b>

<b>PROCESO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Construcción del aprendizaje</b> 4.- El docente organiza a los estudiantes en equipos de 5 o 6 estudiantes y les reparte una ficha de lectura a cada grupo sobre las grasas, su concepto, recomendaciones en su consumo y tipos. Luego de la lectura realizada mediante asignación de tareas explica la técnica del mate y realizan el juego "Yo consumo grasas buenas", que consiste ubicar a un estudiante de cada equipo frente a la net y a los demás frente a ellos pero atrás de la net, los que están al frente deberán realizar el mate a sus compañeros (uno por uno) que están al frente después que menciona un alimento saludable con contenido graso y este deberá recepcionar con antebrazos.</li> <li>5.- El docente organiza a los estudiantes y mediante asignación de tareas realizan el juego "Súmame puntos a tu dieta" que consiste en colocar colchonetas de un lado del campo y del otro lado se ubican los estudiantes en columnas, y uno por uno mediante la técnica del mate deberán hacer pasar la pelota al otro campo, intentando que la pelota caiga dentro la colchoneta para sumar un punto, quien acumule menos puntos expondrá sobre las grasas</li> <li>• <b>Consolidación de lo aprendido</b> 5.- El docente mediante la estrategia de interrogación, realiza preguntas y disipa dudas sobre los aspectos expuestos</li> </ul>	<p><b>Balones</b></p> <p><b>Ficha de clasificación, funciones y recomendaciones de consumo de las grasas</b></p> <p><b>Net</b></p>	<b>50min.</b>
<b>SALIDA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Evaluación</b> 6.-El docente mediante asignación de tareas, organiza a los estudiantes en equipos de 5 o 6, y enfrentan dos equipos por espacio de 3 a 5 min. La condición es que cuando un equipo pasa la pelota al otro campo, deberá mencionar un alimento del grupo de las grasas (sino lo hace punto al otro equipo). Mientras el resto de estudiantes elaboran un esquema sobre las grasas como su importancia, funciones, tipos y comidas se puede preparar que sean ricos en grasas. Luego cambian los papeles</li> <li>• <b>Extensión y Metacognición</b> 7.-El docente mediante la estrategia de interrogación pregunta a los estudiantes que aprendieron hoy, como lo aprendieron y para que les servirá en la vida. 8.- El docente felicita el desempeño de los estudiantes y les indica realizar su aseo personal 9.- El docente solicita a los estudiantes investigar sobre alimentos típicos ricos en grasas</li> </ul>	<p><b>Balones</b></p> <p><b>Papelotes</b></p> <p><b>Plumones</b></p> <p><b>Net</b></p>	<b>20min.</b>

## IX. BIBLIOGRAFÍA

- Gispert, Carlos. (2009). Manual de educación física y deportes. Barcelona. Editorial Océano.
- García-Fógeda, A. (1982). El juego predeportivo en la educación física y el deporte. (1ºEd.). Madrid. Editorial Augusto Pila Teleña.

## X. ANEXOS

### Guía de observación

APELLIDOS Y NOMBRE	Conoce la importancia de los estilos de vida saludables para su vida			Participa con responsabilidad en los juegos recreativos y deportivos		NOTA
	-Valora el consumo de los macro nutrientes.			-Valora la práctica de los juegos deportivos y recreativos.		
	-Conoce la importancia del consumo de grasas	-Conoce las funciones de las grasas	-Propone alimentos típicos ricos en grasas	-Menciona los alimentos ricos en grasas al momento de jugar	-Demuestra responsabilidad por el cuidado de su cuerpo	
1.-						
2.-						
3.-						
4.-						
5.-						
6.-						
PUNTAJES						

Si/Favorable=2pts.

A veces/Medianamente favorable=1pt.

No/Desfavorable=0pts.

### FICHA DE ANALISIS DOCUMENTAL

**Denominación de la Sesión de Aprendizaje:**

.....

**I. OBSERVACIONES Y SUGERENCIAS:**

**1.1. Al plan de Aprendizaje**

.....  
 .....  
 .....

**1.2. Sobre el desempeño del investigador**

**a. LOGROS:**

.....  
 .....

## 2. DIFICULTADES

.....  
.....  
.....

## 3. COMPROMISOS ASUMIDOS:

.....  
.....

Fecha:.....

## HOJA INFORMATIVA SOBRE LAS GRASAS

### DEFINICIÓN

Son compuestos orgánicos formados por C, H y O que se encuentran en los vegetales y animales. Proporcionan 9 Kcal/g, tienen una función estructural en sus membranas y una función reguladora de las hormonas sexuales y suprarrenales, además de realizar el transporte y la absorción de las vitaminas liposolubles y aporte de ácidos grasos esenciales

### CLASIFICACIÓN

- 1.- Las saturadas: No tienen enlaces dobles, se encuentran en alimentos como las carnes, huevos, lácteos, aceite de coco. Por su elevado contenido de colesterol, este tipo de grasas es responsable de la arterioesclerosis.
- 2.- Las insaturadas: Poseen un doble enlace, se denominan monoinsaturadas y si cuentan con dos o más de dos enlaces son poliinsaturados. En este último grupo se encuentran los ácidos grasos esenciales (el organismo no los puede sintetizar por sí solo), por ejemplo el ácido linoleico presente en alimentos como: la palta, linaza, soya, nueces, pecanas, semilla de girasol,

### RECOMENDACIONES SOBRE SU CONSUMO

Se recomienda que las grasas no superen el 30% de la energía total diaria, teniendo en cuenta que el aporte de grasa insaturada debe ser inferior al 8% de grasa monoinsaturada más del 12% y de grasa poliinsaturada un 10%

## MODELO DE SESIÓN DE APRENDIZAJE N°4

### I. DATOS GENERALES:

- a. **Universidad** : Universidad Nacional de Trujillo  
b. **Investigador** : Lic. Elí David Oblitas Millán  
c. **Grupo de estudio** : Estudiantes del primer año de la carrera profesional de Educación Inicial  
d. **Temporalización** : 2 Horas  
e. **Lugar y fecha** :

### II. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

Aprendiendo sobre los minerales a través de juegos recreativos y del voleibol.

### III. PROPÓSITO

Lograr que los estudiantes al finalizar la sesión conozcan los minerales y los grupos de alimentos.

### IV. SELECCIÓN DE COMPETENCIAS Y CAPACIDADES

Capacidad	Conocimiento	Indicador	Instrumento
Conoce la importancia de los estilos de vida saludables para su vida	Nociones de alimentación: Minerales y grupos de alimentos	-Valora el consumo del micro nutriente.	Guía de observación
Participa con responsabilidad en los juegos recreativos y deportivos	Juegos recreativos y deportivos del voleibol	-Valora la práctica de los juegos deportivos y recreativos.	-Análisis documental
<b>Actitud:</b> -Valora el cuidado de su cuerpo, la salud y la práctica de actividades físicas			

### V. APRENDIZAJES ESPERADOS

Conoce los minerales a través de la práctica de juegos recreativos y orientados al voleibol valorando su importancia.

### VI. CONDICIONES DEL APRENDIZAJE

Que los estudiantes demuestren disposición y responsabilidad en la ejecución de las actividades programadas y contar con los medios y materiales.

## VII. SITUACIÓN PROBLEMÁTICA

Escasa practica de estilos de vida saludables

## VIII. SECUENCIA DIDÁCTICA

MOMENTOS	PROCESOS PEDAGÓGICOS	MATERIALES	TIEMPO
<b>INICIO</b>	<p>El docente saluda a los estudiantes y les explica la intencionalidad y logro de aprendizajes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Motivación:</b> 1.- El docente organiza a los estudiantes en la mitad del campo de voleibol y en la línea de saque del otro campo ubica un grupo de 3 o 4 estudiantes, y realizan el juego "La lluvia de balones", los cuales deberán lanzar los balones al otro campo simultáneamente y los demás deberán recepcionarlos, si los balones no tienen letras escritas deberán devolverlos, caso contrario los dejaran a un costado de su campo. Hasta que todos los balones con letras se queden en el otro lado del campo. (cada letra escrita en los balones representan el símbolo químico de un mineral)</li> <li>• <b>Saberes previos</b> 2.- De acuerdo al juego anterior, si es que ninguno paso la pelota en forma de "saque" con "mate" entonces el docente mediante la estrategia de interrogación, les pregunta con que técnica del voleibol se inicia el juego. Además si saben que significa las letras escritas en los balones.</li> <li>• <b>Conflicto cognitivo</b> 3.- El docente mediante asignación de tareas realizan el juego "Consume minerales" que consiste en ubicar entre 4 o 5 estudiantes en la línea de saque, para efectuar la técnica del saque mientras que el resto de estudiantes que está en el otro campo deberá hacer que la pelota pase entre sus piernas (simbolizando su consumo) y luego debe mencionar que mineral consumió y ocupar el lugar de quien saco. Si no consigue pasar la pelota entre sus piernas o le topa al cuerpo deberá devolver el balón al compañero que saco.</li> </ul>	<p><b>Balones</b></p> <p><b>Ficha de alimentos ricos en minerales</b></p> <p><b>Net</b></p> <p><b>Colchonetas</b></p>	<b>20min.</b>

<b>PROCESO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Construcción del aprendizaje</b> 4.- El docente organiza a los estudiantes en equipos de 5 o 6 estudiantes y les reparte una ficha de lectura a cada grupo sobre los minerales. Luego de la lectura explica la técnica del saque y organiza a los estudiantes dos equipos para jugar "voleibol a ciegas", uno se ubica a un equipo en la línea de saque y por turnos al mencionar el nombre de un mineral deberán pasar inmediatamente el balón al otro campo para que sea recepcionado y devuelto en situación de juego, luego de un tiempo determinado los equipos intercambiaran funciones. Luego de un tiempo establecido el equipo que haya recibido más puntos en contra explicar sobre los minerales traza, los principales y sus funciones.</li> <li>• <b>Consolidación de lo aprendido</b> 5.- El docente mediante la estrategia de interrogación, realiza preguntas y disipa dudas sobre los aspectos expuestos</li> </ul>	<p><b>Balones</b></p> <p><b>Ficha de clasificación, funciones y recomendaciones de consumo de las grasas</b></p> <p><b>Net</b></p>	<b>50min.</b>
<b>SALIDA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Evaluación</b> 6.-El docente mediante asignación de tareas, organiza a los estudiantes en equipos de 5 o 6, y enfrentan dos equipos por espacio de 3 a 5 min. La condición es que cuando un equipo pasa la pelota al otro campo, deberá mencionar un alimento del grupo de las grasas (sino lo hace punto al otro equipo). Mientras el resto de estudiantes elaboran un esquema sobre los minerales como su importancia, funciones, tipos y comidas se puede preparar que sean ricos en minerales. Luego cambian los papeles</li> <li>• <b>Extensión y Metacognición</b> 7.-El docente mediante la estrategia de interrogación pregunta a los estudiantes que aprendieron hoy, como lo aprendieron y para que les servirá en la vida. 8.- El docente felicita el desempeño de los estudiantes y les indica realizar su aseo personal 9.- El docente solicita a los estudiantes visitar mercados para comprar alimentos típicos ricos en minerales</li> </ul>	<p><b>Balones</b></p> <p><b>Papelotes</b></p> <p><b>Plumones</b></p> <p><b>Net</b></p>	<b>20min.</b>

## IX. BIBLIOGRAFÍA

Gispert, Carlos. (2009). Manual de educación física y deportes. Barcelona. Editorial Océano.

García-Fógeda, A. (1982). El juego predeportivo en la educación física y el deporte. (1°Ed.). Madrid. Editorial Augusto Pila Teleña.

## X. ANEXOS

### Guía de observación

APELLIDOS Y NOMBRE	Conoce la importancia de los estilos de vida saludables para su vida			Participa con responsabilidad en los juegos recreativos y deportivos		NOTA
	-Valora el consumo de los micros nutrientes.			-Valora la práctica de los juegos deportivos y recreativos.		
	-Conoce la importancia del consumo de los minerales	-Conoce las funciones de los minerales	-Propone alimentos típicos ricos en minerales	-Menciona los alimentos ricos en minerales al momento de jugar	-Demuestra responsabilidad por el cuidado de su cuerpo	
1.-						
2.-						
3.-						
4.-						
5.-						
6.-						
PUNTAJES						

Si/Favorable=2pts.

A veces/Medianamente favorable=1pt.

No/Desfavorable=0pts.

### FICHA DE ANALISIS DOCUMENTAL

**Denominación de la Sesión de Aprendizaje:**

.....

**I. OBSERVACIONES Y SUGERENCIAS:**

**1.1. Al plan de Aprendizaje**

.....  
 .....  
 .....

**1.2. Sobre el desempeño del investigador**

**a. LOGROS:**

.....  
.....

**2. DIFICULTADES**

.....  
.....

**3. COMPROMISOS ASUMIDOS:**

.....  
.....

**Fecha:**.....

**HOJA INFORMATIVA SOBRE LOS MINERALES**

**DEFINICIÓN**

Son los elementos naturales no orgánicos que representan entre el 4 y el 5 por ciento del peso corporal del organismo. El ser humano los necesita para mantener el buen funcionamiento del cuerpo y garantizar, entre otros, la formación de los huesos, la regulación del ritmo cardiaco y la producción de las hormonas.

## CLASIFICACIÓN Y RECOMENDACIONES DE CONSUMO

1.- **TRAZA:** Son aquellos minerales que se necesitan menos de 100mg. Diarios. Estos son: -Ca (+o- 1200mg.): Presente en la leche, vegetales, legumbres secas y sus funciones son la formación de huesos, coagulación, transmisión nerviosa, su carencia produce osteoporosis, raquitismo, crecimiento impedido.

-P (+o- 1200mg): Presente en la leche, carne, pescado, cereales y sus funciones son la formación de huesos y equilibrio acidobásico, su carencia produce debilidad, desmineralización del hueso (perdida de Ca)

-K (2000mg): Presente en las verduras, plátanos, carnes, leche y sus funciones son equilibrar los líquidos, transmisión nerviosa y equilibrio acidobásico, su carencia produce calambres musculares, ritmo cardiaco irregular, confusión mental, inapetencia.

-S: Se obtiene de las proteínas, sus principales funciones son el equilibrio acidobásico y función hepática, y es difícil su deficiencia en la dieta.

-Na (1100-3300mg): Se encuentra en la sal común y sus funciones son equilibrio acidobásico y del agua corporal, función nerviosa, su carencia produce calambres, apatía mental, reducción del apetito, su exceso eleva la presión sanguínea.

-Cl (700mg): Se encuentra presente en vegetales, frutas, cereales integrales y su función es conformar los líquidos extracelulares, es poco probable su carencia.

-Mg (350-280): Se encuentra en los cereales, frutos secos y vegetales y su función es activar las enzimas de la síntesis de proteínas, su carencia produce crecimiento insuficiente, trastornos del comportamiento, debilidad, espasmos

2.- **PRINCIPALES:** Los que necesitan cantidades superiores a 100mg. Diarios. Y son:

- Fe (10-15mg): Está presente en las carnes, huevos, legumbres, cereales, verduras, es un constituyente de la hemoglobina y en las enzimas del metabolismo energético, su déficit produce anemia, debilidad, disminución a la resistencia a la infección

- Fluoruro (1.5-4): Está presente en el agua, mariscos, su función puede contribuir a mantener la estructura ósea, su carencia puede producir la pérdida de la dentadura

-Zn (15-12mg): Se encuentra extensamente distribuido en los alimentos, constituyente de las enzimas digestivas, su carencia genera crecimiento insuficiente de las glándulas sexuales.

- Cu (1.5-3mg): Se encuentra en las carnes y el agua, es constituyente de enzimas asociadas al metabolismo del hierro, su carencia produce anemia, cambios óseos.

- Se (0.070-0.055): Presente en los mariscos, carnes, cereales, actúa estrechamente asociado a la vitamina E, a veces su carencia genera anemia.

- I (150mg): Está presente en los peces, mariscos, lácteos, verduras y sal yodada, constituyente de las hormonas tiroideas, su carencia produce bocio

-Cr (0.075-0.25): Presente en las legumbres, cereales, grasas, aceites vegetales, carnes, constituyente de enzimas, implicado en el metabolismo de la glucosa.

## MODELO DE SESIÓN DE APRENDIZAJE N°5

### I. DATOS GENERALES:

a. **Universidad** : Universidad Nacional de Trujillo

- b. Investigador : Lic. Elí David Oblitas Millán
- c. Grupo de estudio : Estudiantes del primer año de la carrera profesional de Educación Inicial
- d. Temporalización : 2 Horas
- e. Lugar y fecha :

## II. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

Aprendiendo sobre las vitaminas a través de juegos recreativos y del voleibol.

## III. PROPÓSITO

Lograr que los estudiantes al finalizar la sesión conozcan las vitaminas y los grupos de alimentos.

## IV. SELECCIÓN DE COMPETENCIAS Y CAPACIDADES

Capacidad	Conocimiento	Indicador	Instrumento
Conoce la importancia de los estilos de vida saludables para su vida	Nociones de alimentación: Vitaminas y grupos de alimentos	-Valora el consumo de los micros nutrientes.	Guía de observación
Participa con responsabilidad en los juegos recreativos y deportivos	Juegos recreativos y deportivos del voleibol	-Valora la práctica de los juegos deportivos y recreativos.	-Análisis documental
<b>Actitud:</b> -Valora el cuidado de su cuerpo, la salud y la práctica de actividades físicas			

## V. APRENDIZAJES ESPERADOS

Conoce las vitaminas a través de la práctica de juegos recreativos y orientados al voleibol valorando su importancia.

## VI. CONDICIONES DEL APRENDIZAJE

Que los estudiantes demuestren disposición y responsabilidad en la ejecución de las actividades programadas y contar con los medios y materiales.

## VII. SITUACIÓN PROBLEMÁTICA

Escasa practica de estilos de vida saludables

## VIII. SECUENCIA DIDÁCTICA

MOMENTOS	PROCESOS PEDAGÓGICOS	MATERIALES	TIEMPO
<b>INICIO</b>	<p>El docente saluda a los estudiantes y les explica la intencionalidad y logro de aprendizajes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Motivación:</b> <p>1.- El docente mediante la estrategia de asignación de tareas organiza en equipos de 6 estudiantes en una zona cuadrangular cada equipo y con un balón, un estudiante deberá estar al centro de la zona cuadrangular, 1 en cada una de las tres esquinas deberán pasarse el balón y lanzarle al que esta al centro, también hay otro estudiante que protege y evita que le caiga el balón.</p> </li> <li>• <b>Saberes previos</b> <p>2.- El docente mediante la estrategia de interrogación, pregunta a los estudiantes, cual es la técnica defensiva que evita que la pelota pase a nuestro campo. Al responder el bloqueo. De igual manera se menciona que hay unas sustancias nutritivas que previenen o nos bloquean de las enfermedades. Para lo cual deberían responder las vitaminas</p> </li> <li>• <b>Conflicto cognitivo</b> <p>3.- Se fusiona 2 nets a lo largo del campo y se ubica un elástico de un extremo a otro a 50cm. sobre cada una de las net y el docente mediante asignación de tareas indica que se organicen los estudiantes en 4 equipos, uno de cada de lado del campo y para cada net y mediante la estrategia de asignación de tareas deberán pasar la pelota al otro campo entre la net y el elástico (imaginando que cada pelota es una enfermedad producto de la deficiencia de una vitamina) Los del otro equipo deberán evitar que la pelota pase a su campo empleando el bloqueo</p> </li> </ul>	<p><b>Balones</b></p> <p><b>Ficha de alimentos ricos en vitaminas</b></p> <p><b>Net</b></p> <p><b>elástico</b></p>	<b>20min.</b>

<b>PROCESO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Construcción del aprendizaje</b> 4.- El docente reparte a cada equipo una ficha de lectura a cada grupo sobre las vitaminas. Luego de la lectura explica la técnica del bloqueo y realizan los siguientes ejercicios -Organizados en 8 equipos, frente a la net se ubica un banco sueco y a 5 mt. atrás deberá ubicarse cada columna. Entonces se deberá acercar trotando, luego se impulsa en el banco y hace la técnica del bloqueo frente a la net, luego de ejecutado regresa al final de su columna -Organizados en 6 equipos detrás de la zona de ataque y un compañero al otro lado del campo con el balón, intenta pasar la pelota entre la net y el elástico y el primero de cada columna sale al bloqueo. Cada bloqueo equivale a un punto, el equipo que menos puntos obtenga explicara sobre las vitaminas, luego sus tipos y cada una de ellas.</li> <li>• <b>Consolidación de lo aprendido</b> 5.- El docente mediante la estrategia de interrogación, realiza preguntas y disipa dudas sobre los aspectos expuestos</li> </ul>	<p><b>Balones</b></p> <p><b>Ficha de clasificación, funciones y recomendaciones de consumo de vitaminas</b></p> <p><b>Net elastico</b></p>	<b>50min.</b>
<b>SALIDA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Evaluación</b> 6.-El docente mediante asignación de tareas, organiza a los estudiantes en equipos de 5 o 6, y enfrentan dos equipos por espacio de 3 a 5 min. La condición es que cuando un equipo pasa la pelota al otro campo y realiza el bloqueo, deberá mencionar una vitamina (sino lo hace punto al otro equipo). Mientras el resto de estudiantes elaboran un esquema sobre las vitaminas como su importancia, funciones, tipos y comidas se puede preparar que sean ricos en minerales. Luego cambian los papeles</li> <li>• <b>Extensión y Metacognición</b> 7.-El docente mediante la estrategia de interrogación pregunta a los estudiantes que aprendieron hoy, como lo aprendieron y para que les servirá en la vida. 8.- El docente felicita el desempeño de los estudiantes y les indica realizar su aseo personal 9.- El docente solicita a los estudiantes organizar un compartir con el consumo balanceado de alimentos saludables.</li> </ul>	<p><b>Balones</b></p> <p><b>Papelotes</b></p> <p><b>Plumones</b></p> <p><b>Net</b></p>	<b>20min.</b>

## IX. BIBLIOGRAFÍA

Gispert, Carlos. (2009). Manual de educación física y deportes. Barcelona. Editorial Océano.

García-Fógeda, A. (1982). El juego predeportivo en la educación física y el deporte. (1ºEd.). Madrid. Editorial Augusto Pila Teleña.

## X. ANEXOS

### Guía de observación

APELLIDOS Y NOMBRE	Conoce la importancia de los estilos de vida saludables para su vida			Participa con responsabilidad en los juegos recreativos y deportivos		NOTA
	-Valora el consumo de los micros nutrientes.			-Valora la práctica de los juegos deportivos y recreativos.		
	-Conoce la importancia del consumo de las vitaminas	-Conoce las funciones de las vitaminas	-Propone alimentos típicos ricos en vitaminas	-Menciona los alimentos ricos en vitaminas al momento de jugar	-Demuestra responsabilidad por el cuidado de su cuerpo	
1.-						
2.-						
3.-						
4.-						
5.-						
6.-						
PUNTAJES						

Si/Favorable=2pts.

A veces/Medianamente favorable=1pt.

No/Desfavorable=0pts.

### FICHA DE ANALISIS DOCUMENTAL

Denominación de la Sesión de Aprendizaje:

.....

I. OBSERVACIONES Y SUGERENCIAS:

1.1. Al plan de Aprendizaje

.....  
 .....

1.2. Sobre el desempeño del investigador

a. LOGROS:

.....  
 .....

## 2. DIFICULTADES

.....  
.....

## 3. COMPROMISOS ASUMIDOS:

.....  
.....

Fecha:.....

### HOJA INFORMATIVA SOBRE LAS VITAMINAS

#### DEFINICIÓN

Son sustancias orgánicas sin valor energético, pero que resultan indispensables para el organismo humano e intervienen en distintos procesos metabólicos. Las vitaminas se clasifican en función de su solubilidad en el agua. Las vitaminas solubles reciben el nombre de hidrosolubles (vitaminas del grupo A y C) y las no solubles son las vitaminas liposolubles (Vitaminas A, D, E y K)

#### VITAMINAS HIDROSOLUBLES Y LIPOSOLUBLES

1.- Vitaminas Hidrosolubles: Corresponden a las siguientes

-C: Presente en las frutas, tomates, pimientos, favorece la absorción del Fe, actúa como antioxidante, la síntesis de colágeno, formación de glóbulos rojos, su carencia produce escorbuto.

-B1: Presente en la carne, cereales, legumbres, frutos secos e interviene en el metabolismo de los carbohidratos, su carencia produce el Beri-Beri.

-B2: Presente en el hígado, lácteos, cereales, legumbres y frutos secos, cumple en la formación de anticuerpos y glóbulos rojos, sus carencias producen problemas oculares

-B3: Presente en el hígado, carnes, cereales, legumbres e interviene en el metabolismo de los carbohidratos, grasas, síntesis de glucógeno, producción de hormonas sexuales, y su carencia produce pelagra.

-B5: Presente en la mayoría de alimentos y contribuye a la formación de anticuerpos, interviene en el metabolismo de los carbohidratos, grasas y proteínas. Su carencia produce.

-B6: Presente en las legumbres, vegetales y carnes y contribuyen en el metabolismo de las grasas, proteínas y carbohidratos, interviene en el metabolismo de los carbohidratos, su carencia produce fatiga, depresión, dermatitis.

-B9: Está presente en las verduras de hoja, legumbres y cereales y contribuye en la formación de glóbulos rojos, ARN y ADN, su carencia produce anemia.

-B12: Presente en las carnes, huevos y productos lácteos y contribuye a la formación de los glóbulos rojos y el metabolismo de las proteínas, su carencia produce anemia.

2.- Vitaminas Liposolubles: Corresponden a las siguientes:

-A: Presente en los vegetales, frutas, lácteos, hígado y huevos y contribuye al mantenimiento y formación de los tejidos vegetales, el buen funcionamiento del sistema nervioso y como antioxidante. Su carencia produce ceguera nocturna

-D: Presente en los productos lácteos, huevos, hígado de bacalao y contribuye a la absorción del calcio y el fósforo para la mineralización de los huesos. Su carencia genera raquitismo

-E: Presente en las semillas, aceite de oliva, verduras de hoja, y protege las membranas celulares gracias a su acción antioxidante, previene la anemia.

-K: Presente en los vegetales de hojas verdes, yema de huevo, hígado y es necesaria para la síntesis de protrombina y otros factores de coagulación, su carencia produce hemorragias.

### **Validación de la propuesta**

Respecto a la validación del sustento teórico del programa y la validación del programa educativo basado en el deporte y recreación para promover estilos de vida saludables, se recurrió al método de juicio de expertos mediante una encuesta (Ver anexo 3).

Para la validación del sustento teórico del programa, por unanimidad nuestros expertos manifestaron que nuestro programa tiene un sustento teórico, las teorías propuestas son vigentes y aplicables al modelo, está adecuado a la realidad de la Universidad Nacional de Trujillo, tiene relación con las teorías que la sustentan, el esquema es representativo de la descripción del modelo y finalmente están de acuerdo con el modelo teórico.

Por otro lado, para la validación del programa educativo basado en el deporte y la recreación para promover estilos de vida saludables, por unanimidad nuestros expertos están de acuerdo con la estructura del programa educativo, consideran que hoy en día es pertinente su fundamento, los objetivos tienen relación con el programa educativo, es factible la aplicación del programa aunque con ciertas recomendaciones que figuran en las recomendaciones para la aplicación, el programa educativo se promoverá los estilos de vida saludables y finalmente está de acuerdo con el programa educativo.

## CONCLUSIONES

- El programa educativo basado en el deporte y la recreación promueven estilos de vida saludables en los estudiantes en estudio
- -Los estudiantes en estudio, evidenciaron la presencia de un estilo de vida desfavorable, los cuales a largo plazo pueden producir enfermedades crónicas no transmisibles.
- El proceso de formación de estilos saludables no solo requiere de un procesamiento de información sobre temas alimentación, actividad física, sueño, salud mental y recreación, sino que demanda que sea un proceso pedagógico significativo y por competencias.
- -El proceso de formación de estilos saludables requiere de un programa educativo que lo promueva. Por tanto, el programa educativo basado en el deporte contribuye a ello.
- De acuerdo a lo manifestado anteriormente, considero que hacen falta programas educativos y efectivos, no solo dentro del currículo universitario sino a nivel de educación básica que motiven, promuevan e inculquen los estilos de vida saludables en los estudiantes.

## RECOMENDACIONES

- -Ampliar el programa educativo basado en el deporte y la recreación a las demás escuelas profesionales o facultades.
- -Capacitar a los docentes para que diagnostiquen y promuevan a través de sus áreas, estilos de vida saludables mediante actividades deportivas o recreativas o como enfoques transversales.
- -En la aplicación de las sesiones de aprendizaje, los juegos deportivos y recreativos que se consideran no deben tener un grado de dificultad técnico ni motriz muy elevado, haciendo mayor hincapié en la cooperación que en la competición, así mismo capacitar a los docentes para que promuevan el juego desde su espacio.
- No solo hacer hincapié en la motivación para despertar el interés, sino motivación de logro, concientizando en forma permanente a los estudiantes sobre la importancia de practicar hábitos saludables, ya que su comportamiento influirá como modelo en los demás.

## Referencias Bibliográficas

- Aguado y Ramos (2013). Factores sociodemográficos y estilos de vida en estudiantes de la escuela de enfermería Padre Luis Tezza-2013. Tesis de licenciatura no publicada, Universidad Ricardo Palma, Lima, Perú.
- Álvarez, J. (1993). Desarrollo curricular para la formación de maestros especialistas en educación física: temario desarrollado de oposiciones. (1ºed.). Madrid. Editorial Gymnos.
- Alvarado, L. y García, M. (2008). Características más relevantes del paradigma socio-crítico. Sapiens. Revista Universitaria de Investigación, 9 (2), 190. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=41011837011>.
- Ausubel, D., Novack, J., y Hanesian, H. (1983). Psicología educativa. (1ºed.). Mexico.Trillas.
- Botero, E. (2011). Crianza y salud, consejo del pediatra para su familia. (1ºed.). Colombia. SPC.
- Bowman, A. (2003). Conocimientos actuales sobre nutrición. (1ºed.) Washington. Editorial ILSI.
- Bandura, A. (1987). Teoría del aprendizaje social. (3ºed.). Madrid. Editorial Espasa-Calpe.
- Becerra, S. (2013). Rol de estrés percibido y su afrontamiento en las conductas de salud de estudiantes universitarios de Lima. Tesis de maestría no publicada, Universidad Católica del Perú, Lima, Perú.
- Centro de Experimentación Escolar de Pedernales-Sukarrieta (2003). Modelo de programa educativo y evaluación formadora. Barcelona.
- Colás Bravo, M. (1994). Colección Ciencias de la Educación Investigación Educativa. (2da. edición). Sevilla: Ed. Alfar.
- Cook, T. y Campbell, D. (1979). Quasi-experimentation. Design and analysis issues for field settings. Chicago, IL: Rand McNally.

- Clifford, M. (1982). Enciclopedia práctica de la pedagogía. (1°ed.). España. Ediciones Océano.
- Escott, S. (2001). Nutrición y dietoterapia. (1°ed.). México. Editorial Mc Graw Interamericana.
- Fuste, E. (2006). Comportamiento y salud. (1°ed.). Barcelona. Editorial Academica.
- Gagné, R. M. (1971). Las condiciones del aprendizaje. Madrid. Ed. Aguilar.
- García-Fógeda, A. (1982). El juego predeportivo en la educación física y el deporte. (1°Ed.). Madrid. Editorial Augusto Pila Teleña.
- Giraldes, M. (1994). Didáctica de una cultura de lo corporal. (1°ed.). Buenos Aires. Editorial BP.
- Instituto Nacional de Salud. Informe Ejecutivo La Libertad – Situación Nutricional. Disponible en: [http://www.ins.gob.pe/repositorioaps/0/5/jer/resu\\_sist\\_cena/LA%20LIBERTAD.pdf](http://www.ins.gob.pe/repositorioaps/0/5/jer/resu_sist_cena/LA%20LIBERTAD.pdf)
- Ley General de educación N°28044. Diario Oficial El Peruano. Julio 28, 2003.
- Ley Universitaria N°30220. Diario Oficial El Peruano. Julio 9, 2014.
- Ley del promoción y desarrollo del deporte N°28036. Portal web del instituto peruano del deporte. Julio 23, 2003.
- Linn, R. & Miller, M. (2005). Measurement and Assessment in Teaching (9th Ed.). Florida. Merrill-Prentice Hall.
- Maya, L. (2011). Los estilos de vida saludables. (1°ed.). Costa Rica.
- Meichenbaum, D., Burland, S., Gruson, L. y Cameron, R. (1985). Metacognitive Assessment. Orlando, FL: Academic Press.
- Mendoza, C. (2001). Corrientes Psicopedagógicas Contemporáneas. Trujillo. Editorial Vallejana.
- Menéndez, E. (1998). Estilos de riesgos y construcción social. Conceptos similares y significados diferentes. En: Estudios sociológicos. (Cap. XVI) [En

línea].Disponible en:<http://aleph.academica.mx/jspui/bitstream/56789/24227/1/16-0419980037.pdf>

- Ministerio de Educación - Área de Educación física, orientaciones para el trabajo Pedagógico. (2010). Lima.
- Ministerio de Salud - Dirección general de promoción para la salud. (2010). Documento Técnico: Promoviendo Universidades Saludables. Lima.
- Organización Mundial de la Salud. (2001). Fortaleciendo la promoción de la salud mental. Ginebra.
- Organización Mundial de la Salud. (2008). Aplicación de la estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Una Guía de enfoques basados en población para incrementar los niveles de actividad física. Ginebra.
- Oblitas, L. (2006). Psicología de la salud. (1°ed.). México. Editorial Internacional.
- Rojas y Chumpitaz (2008). Estrategias para la promoción de estilos de vida saludables (1°ed.). Lima. Asociación Kallpa.
- Rodríguez, Jorge (2005). Investigación Acción Educativa. ¿Qué es? ¿Cómo se hace?. (1°ed.). Lima. Auspiciado por Doxa.
- Sánchez, A., Poblete, M. (2007). Aprendizaje basado en competencias. Una propuesta para la evaluación de competencias genéricas. (1° ed.). Bilbao. Ediciones mensajero.
- Segura, A. (2003). Diseños cuasiexperimentales. Facultad Nacional de Salud Pública. Universidad de Antioquia.
- Soto, N. (2016). Evolución de los estilos de vida relacionados con factores de riesgo cardiovascular en estudiantes universitarios en Navarra. Tesis doctoral no publicada. Universidad Pública de Navarra, España.
- Stipek, D. J. (2002). Motivation to learn: Integrating theory and practice (4a. ed.). Boston: Allyn & Bacon.
- Universidad Nacional de Trujillo-Escuela académico profesional de educación inicial. (2013). Plan estratégico 2013-2017. Trujillo.

- Universidad Nacional de Trujillo-Estatuto Ley n°30220. (2014). Trujillo.
- Universidad Nacional de Trujillo-Manual de organización y funciones de asuntos jurídicos. (2006). Trujillo.
- Universidad Nacional de Trujillo-Rectorado. (2006). Resolución Rectoral N°0318-06/UNT. Trujillo.
- Universidad Nacional de Trujillo-Consejo Universitario. (2011) Resolución de Consejo N°0813-2011/UNT. Trujillo.
- Vroom, V. (1979): Motivación y alta dirección. (1° ed.).México, Trillas.
- Woolfolk, A. (2010). Psicología Educativa. (11°ed.). México. Pearson Educación.

# *Anexos*

ENCUESTA SOBRE ESTILOS DE VIDA A LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA  
PROFESIONAL DE EDUCACIÓN INICIAL DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE  
TRUJILLO

JOVEN ESTUDIANTE: A continuación, te presentamos una serie de interrogantes, que te pedimos respondas con mucha sinceridad, ya que tus respuestas nos permitirán mejor la formación profesional

INSTRUCCIONES: marca con un aspa (X), según tu criterio es la respuesta adecuada

1.-Consideras que tu estado general de salud es:

Muy bueno ( ) Bueno ( ), Regular ( ), Malo ( ), Muy malo ( )

2...- ¿Cuántas veces a la semana sueles salir de noche?

Siempre ( ) A veces ( ) Nunca ( )

3.- ¿Las horas que duermes te permiten descansar lo suficiente?

Si ( ) No ( )

4.- teniendo en cuenta que la estatura guarda relación con el peso, dirías que tu peso es:

Bastante superior a lo normal ( ) Algo superior a lo normal ( ), Normal ( ), Inferior a lo normal ( )

5.-Cada cuanto tiempo controlas tu peso:

Diariamente ( ) Semanalmente ( ) Mensualmente ( ) Anualmente ( ),  
Nunca ( ).

6.- ¿Realizas actividades físicas y deporte?

Si ( ), A veces ( ), .No ( )

7- Las actividades físicas que aparecen en la tabla, cual o cuales prácticas.

Actividad	Siempre	A veces	Nunca
Caminatas			
Trotar o correr			
Bicicleta			
Nadar			
Tenis			
Futbol o fulbito			
Baloncesto			
Aeróbicos o baile			
Artes marciales			
Voleibol			
Patinaje			
Gimnasia o pesas			

8. ¿Cuánto tiempo dedicaste a las siguientes actividades los últimos meses?

Actividad	Siempre	A Veces	Nunca
Ver televisión o cine			
Usar laptop o pc			
Dormir			
Salir con amigos			
Act. académicas			
Act. voluntariados			
Otros			

9-Fumas cigarrillos durante el día

Siempre ( ) A veces ( ) Nunca ( )

10.- ¿Has estado expuesto al humo ambiental de tabaco en actividades de ocio, cafeterías, discotecas, etc.?

Si ( ) No ( )

11. ¿Consumes alguna bebida alcohólica?

Siempre ( ) A veces ( ) Nunca ( )

12.-Señala el número de veces que has consumido los siguientes alimentos:

consumo	Siempre	A veces	Nunca
1.-Leche/Yogurt (1taza-1 yogurt)			
2.-Quesos (1 porción)			
3.-Helados (1)			
4.-Huevos de gallina (1)			
5.-Carne de res (una ración de 150gr.)			
6.-Carne de pollo/pavo (una ración)			
7.-Carne de cerdo, cordero (una unidad)			
8.-Hamburguesa/embutidos (unidad)			
9.-Pescado blanco y azul (una ración)			
10.-Frutas cítricas (1 pieza o ración)			
11.-Frutas no cítricas (1 pieza o ración)			
12.-Zum de frutas fresca (una taza)			
13.-Frutos secos: almendras, maní, nueces, pecanas (un puñado)			
14.-Verduras y hortalizas cocidas (un plato)			
15.-Verduras y hortalizas frescas (un plato)			
16.-Legumbres: lenteja, garbanzo (un plato)			
17.-Pan blanco (3 rodajas-50gr.)			
18.-Pan integral (3rodajas-60gr.)			

19.-Cereales integrales: trigo, quinua, arroz, maíz, cebada, avena, etc. (60gr.)			
20.-Pastas: fideos, macarrones, etc. (60gr.)			
21.-Sopas-caldos (un plato)			
22.-Aceite de oliva (una cucharadita)			
23.-Mantequilla (una cucharadita)			
24.-Azúcar (una cucharadita)			
25.-Miel			
26.-Golosinas y bocaditos			
27.-Bebidas carbonatadas con azúcar (gaseosas, zumos de frutas, etc.)			
28.-Café			

13.- Señala la frecuencia con la que consumes o realizas las siguientes acciones

	Siempre	A veces	Nunca
Desayuno			
Comer entre comidas			
Comer frituras			
Comer alimentos hervidos			
Comer alimentos asados			

14- ¿Cuántas comidas ingieres al día?

Uno ( ), Dos ( ), Tres ( ), Cuatro ( ), Más de cuatro ( )

**ANEXO N° 2**  
**UNIVERSIDAD NACIONAL DE TRUJILLO**  
**Ficha de Análisis Documental de la formación de estilos de vida**  
**Escuela Profesional de Educación inicial de la UNT**

**OBJETIVO:** Caracterizar los estilos de vida de los estudiantes del primer año de la escuela profesional de educación inicial.

**1. Documento.**

<b>Universidad</b>	Universidad Nacional de Trujillo		
<b>Documento</b>	Plan estratégico de la Escuela académico Profesional de educación inicial		
<b>Dependencia</b>	Facultad de educación y ciencias de la comunicación		
<b>Tipo de Documento</b>	<b>Categoría</b>	<b>Nombre de la Categoría</b>	<b>Tipo</b>
	A	Políticas Institucionales	A
	B	Normativos	
	C	Instructivos	
<b>Edición</b>	Virtual		
<b>Aprobación</b>	2013		
<b>Año de publicación</b>	2013		
<b>Nº de páginas</b>	45		

**2. Análisis Documental.**

**Análisis**

- **Marco de Referencia:** el sistema universitario actualmente no promueve la practica estilos saludables. Es así, que los estilos de vida inadecuados puede provocar enfermedades en los estudiantes.
- **Marco Conceptual:** se conceptualiza como una profesión que busca formar profesionales calificados en la carrera de Educación Inicial para garantizar la formación integral del niño.
- **Marco Estructural:** primero, establece las áreas curriculares: ciencias básicas, formativas y complementarias. Enumera las asignaturas, ponderando el número de horas de teoría, de práctica y los créditos. Dentro de dichas áreas curriculares no se promueve la práctica de estilos de vida saludables
- **Marco Estratégico:** en esta sección se aborda el factor de la gestión de la carrera, el proceso de enseñanza-aprendizaje, la investigación, las actividades de extensión y proyección social, el personal docente, la infraestructura y equipamiento y el bienestar. Se aspira a que el proceso de enseñanza aprendizaje promueva los estilos de vida saludables preparando a los futuros profesionales hacia un desarrollo.

**Caracterización**

El plan estratégico abarcan los objetivos de toda la escuela académica profesional de Educ. Inicial Tiene una vigencia del 2013 al 2017, con objetivos estratégicos claros, uno de ellos relacionados a la formación integral pero sin consideración de la promoción de estilos de vida saludables

- **El Marco Estructural** no considera en ninguna de las áreas curriculares, especialmente en la formativa un curso orientado a la promoción de los estilos de vida saludables. Es así, que ningún Sílabo incorpora en sus contenidos, metodología o evaluación aprendizajes referentes a la promoción de estilos de vida saludables.
- **El Marco Estratégico:** las estrategias de aprendizaje no consideran el proceso de formación integral del estudiante, su metodología del proceso de enseñanza aprendizaje no toma en cuenta enfoques transversales relacionados a la práctica de hábitos saludables, por ende la evaluación del aprendizaje mide los logros en función de los objetivos propuestos, pero toma en cuenta aspectos relacionados a los hábitos saludables de los estudiantes

**ANEXO N° 3**  
**UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO**  
**Encuesta a Expertos en Programas educativos basados en el deporte y recreación**

**OBJETIVOS:**

Validar la propuesta de un Programa educativo basado en el deporte y la recreación para promover estilos de vida saludables en los estudiantes del primer año de la escuela académico profesional de Educación Inicial de la UNT

**DATOS GENERALES:**

Apellidos y nombres: Collazos Ortega Albarto D.N.I. 18172537  
 Años de experiencia docente: 28 Grado académico más alto: Doctor en Educación  
 Cargos desempeñados con relación Programas educativos relacionados al deporte y la recreación:  
coordinador Regional de Educación Física 2 L

Adjunto al presente formato se le alcanza un Modelo Teórico de un Programa educativo (sustentado en el modelo) para promover estilos de vida saludables en los estudiantes del primer año de la escuela académico profesional de Educación Inicial de la UNT

Dicho programa podrá adaptarse y aplicarse a la Escuela Académico Profesional de Educación Inicial

Después de la lectura de los documentos adjuntos, le solicitamos pueda responder las siguiente encuesta marcando con un aspa X en la parte valorativa de las siguientes tablas:

N°	SUSTENTO TEORICO DEL PROGRAMA	No	En poca medida	En gran medida	Si
1	¿Tiene fundamento teórico?				✓
2	¿Las teorías propuestas son vigentes o aplicables al modelo?				✓
3	El modelo ¿está elaborado para la realidad Libertense?				✓
4	Las características del modelo ¿tienen relación con las teorías que la sustentan?				✓
5	¿El esquema es representativo de la descripción del modelo?				✓
6	¿Usted está de acuerdo con el Modelo?				✓

N°	PROGRAMA EDUCATIVO PARA PROMOVER ESTILOS DE VIDA SALUDABLE	No	En poca medida	En gran medida	Si
1	¿Está de acuerdo con la estructura del Programa?				✓
2	¿Es pertinente el fundamento del Programa?				✓
3	¿Los objetivos del Programa son adecuados?				✓
4	¿Es factible la aplicación del Programa?				✓
5	¿Considera que el Programa tendrá éxito en su aplicación?				✓
6	¿Usted está de acuerdo con el Programa?				✓

¡Muchas gracias por su colaboración!

Fecha: 18-03-2018

Firma: [Firma manuscrita]

**ANEXO N° 3**  
**UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO**  
**Encuesta a Expertos en Programas educativos basados en el deporte y recreación**

**OBJETIVOS:**

Validar la propuesta de un Programa educativo basado en el deporte y la recreación para promover estilos de vida saludables en los estudiantes del primer año de la escuela académico profesional de Educación Inicial de la UNT

**DATOS GENERALES:**

Apellidos y nombres: DÍAZ VARGAS NELSON MANUEL DNI 17971517

Años de experiencia docente 23, Grado académico más alto: DOCTOR EN EDUCACIÓN

Cargos desempeñados con relación Programas educativos relacionados al deporte y la recreación:  
DOCENTE DE LA FACULTAD CIENCIAS DEL DEPORTE DE LA  
UNIVERSIDAD CEJAR VALLEJO

Adjunto al presente formato se le alcanza un Modelo Teórico de un Programa educativo (sustentado en el modelo) para promover estilos de vida saludables en los estudiantes del primer año de la escuela académico profesional de Educación Inicial de la UNT

Dicho programa podrá adaptarse y aplicarse a la Escuela Académico Profesional de Educación Inicial

Después de la lectura de los documentos adjuntos, le solicitamos pueda responder las siguiente encuesta marcando con un aspa X en la parte valorativa de las siguientes tablas.

N°	SUSTENTO TEORICO DEL PROGRAMA	No	En poca medida	En gran medida	Si
1	¿ Tiene fundamento teórico?				✓
2	¿ Las teorías propuestas son vigentes o aplicables al modelo?				✓
3	El modelo ¿ está elaborado para la realidad?				✓
4	Las características del modelo ¿ tienen relación con las teorías que la sustentan?				✓
5	¿ El esquema es representativo de la descripción del modelo?				✓
6	¿ Usted está de acuerdo con el Modelo?				✓

N°	PROGRAMA EDUCATIVO PARA PROMOVER ESTILOS DE VIDA SALUDABLE	No	En poca medida	En gran medida	Si
1	¿ Está de acuerdo con la estructura del Programa?				✓
2	¿ Es pertinente el fundamento del Programa?				✓
3	¿ Los objetivos del Programa son adecuados?				✓
4	¿ Es factible la aplicación del Programa?				✓
5	¿ Considera que el Programa tendrá éxito en su aplicación?				✓
6	¿ Usted está de acuerdo con el Programa?				✓

¡Muchas gracias por su colaboración!

Fecha: 18-03-2018

Firma: 

**ANEXO N° 4**  
**UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO**  
**Encuesta a Expertos en Programas educativos basados en el deporte y recreación**

**OBJETIVOS:**

Validar la propuesta de Programa educativo basado en el deporte y la recreación para promover estilos de vida saludables en los estudiantes del primer año de la escuela académico profesional de Educación Inicial de la UNT

**DATOS GENERALES:**

Apellidos y Nombre: Guzmán Córdoba Miguel Antonio D.N.I. 18069783  
 Años de experiencia docente: ..... Grado académico más alto: Magister  
 Campos desempeñados con relación Programas educativos relacionados al deporte y la recreación:  
Docente de Educación Física

Adjunto al presente formato se le alcanza un Modelo Teórico y un Programa educativo (sustentado en el modelo) para promover estilos de vida saludables en los estudiantes del primer año de la escuela académico profesional de Educación Inicial de la UNT  
 Dicho programa podrá adaptarse y aplicarse a la Escuela Académico Profesional de Educación Inicial

Después de la lectura de los documentos adjuntos, le solicitamos pueda responder las siguiente encuesta marcando con un aspa X en la parte valorativa de las siguientes tablas:

N°	SUSTENTO TEORICO DEL PROGRAMA	No	En poca medida	En gran medida	Si
1	¿Tiene fundamento teórico?				✓
2	¿Las teorías propuestas son vigentes o aplicables al modelo?				✓
3	El modelo ¿está elaborado para la realidad?				✓
4	Las características del modelo ¿tienen relación con las teorías que la sustentan?				✓
5	¿El esquema es representativo de la descripción del modelo?				✓
6	¿Usted está de acuerdo con el Modelo?				✓

N°	PROGRAMA EDUCATIVO PARA PROMOVER ESTILOS DE VIDA SALUDABLES	No	En poca medida	En gran medida	Si
1	¿Está de acuerdo con la estructura del Programa?				✓
2	¿Es pertinente el fundamento del Programa?				✓
3	¿Los objetivos del Programa son adecuados?				✓
4	¿Es factible la aplicación del Programa?				✓
5	¿Considera que el Programa tendrá éxito en su aplicación?				✓
6	¿Usted está de acuerdo con el Programa?				✓

¡Muchas gracias por su colaboración!

Fecha: 18-03-2018

Firma: 

## Resultados de la encuesta a expertos para Validar la Propuesta

Nº	SUSTENTO TEORICO DEL PROGRAMA	No	En poca medida	En gran medida	Si
1	¿Tiene fundamento teórico?				3
2	¿Las teorías propuestas son vigentes o aplicables al modelo?				3
3	El modelo ¿está elaborado para la realidad Liberteña?				3
4	Las características del modelo ¿tienen relación con las teorías que la sustentan?				3
5	¿El esquema es representativo de la descripción del modelo?				3
6	¿Usted está de acuerdo con el Modelo?				3
RESULTADO PORCENTUAL		0%	0%	0%	100%

Nº	PROGRAMA EDUCATIVO PARA PROMOVER ESTILOS DE VIDA SALUDABLE	No	En poca medida	En gran medida	Si
1	¿Está de acuerdo con la estructura del Programa?				3
2	¿Es pertinente el fundamento del Programa?				3
3	¿Los objetivos del Programa son adecuados?				3
4	¿Es factible la aplicación del Programa?				3
5	¿Considera que el Programa tendrá éxito en su aplicación?				3
6	¿Usted está de acuerdo con el Programa?				3
RESULTADO PORCENTUAL		0%	0%	0%	100%

## ANEXO N° 5

### MODELO DE SESIÓN DE APRENDIZAJE N°6

#### I. DATOS GENERALES:

- a. **Universidad** : Universidad Nacional de Trujillo  
b. **Investigador** : Lic. Elí David Oblitas Millán  
c. **Grupo de estudio** : Estudiantes del primer año de la carrera profesional de Educación Inicial  
d. **Temporalización** : 2 Horas  
e. **Lugar y fecha** :

#### II. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

Aprendiendo sobre los hábitos de sueño a través de juegos recreativos y del voleibol.

#### III. PROPÓSITO

Lograr que los estudiantes al finalizar la sesión conozcan los hábitos de sueño.

#### IV. SELECCIÓN DE COMPETENCIAS Y CAPACIDADES

Capacidad	Conocimiento	Indicador	Instrumento
Conoce la importancia de los estilos de vida saludables para su vida	Nociones de sueño saludable	-Valora la práctica del sueño saludable.	Guía de observación
Participa con responsabilidad en los juegos recreativos y deportivos	Juegos recreativos y deportivos del voleibol	-Valora la práctica de los juegos deportivos y recreativos.	-Análisis documental
<b>Actitud:</b> -Valora el cuidado de su cuerpo, la salud y la práctica de actividades físicas			

#### V. APRENDIZAJES ESPERADOS

Conoce la importancia del sueño a través de la práctica de juegos recreativos y orientados al voleibol valorando su importancia.

## VI. CONDICIONES DEL APRENDIZAJE

Que los estudiantes demuestren disposición y responsabilidad en la ejecución de las actividades programadas y contar con los medios y materiales.

## VII. SITUACIÓN PROBLEMÁTICA

Escasa practica de estilos de vida saludables

## VIII. SECUENCIA DIDÁCTICA

MOMENTOS	PROCESOS PEDAGÓGICOS	MATERIALES	TIEMPO
INICIO	<p>El docente saluda a los estudiantes y les explica la intencionalidad y logro de aprendizajes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Motivación:</b> 1.- El docente mediante la estrategia de asignación de tareas en equipos de 4 o 5 estudiantes se ubican libremente por sectores del campo para realizar el juego: "Despierta y juega", que consiste en que cada equipo tendrá a un estudiante con un balón frente a sus compañeros, los cuales deberán estar acostados como si estuvieran durmiendo, cuando escuchan su nombre se ponen de pie y juegan con su compañero.</li> <li>• <b>Saberes previos</b> 2.- El docente mediante la estrategia de interrogación, se pregunta qué fundamentos técnicos se emplearon en el juego anterior y solicita que hablen sobre el sueño</li> <li>• <b>Conflicto cognitivo</b> 3.- Mediante la estrategia de asignación de tareas se reparte aros a 5 o 6 estudiantes deberán capturar con su aro al resto, que con un balón de voleibol hacen voleo, antebrazos, etc. pero para evitar ser atrapados pueden desplazarse o echarse como si estuvieran durmiendo y el balón se usa como almohada</li> </ul>	<p><b>Balones</b></p> <p><b>Ficha informativa del sueño</b></p> <p><b>Net elástico</b></p>	20min.

<b>PROCESO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Construcción del aprendizaje</b> 4.- El docente reparte a cada equipo una ficha de lectura a cada grupo sobre las vitaminas. Luego de la lectura explica los juegos que van a realizar: - Realizan el juego "El último paga", que consiste en que cada estudiante con su balón realizando toques de dedos y antebrazos y docente menciona un lugar donde deberán trasladar el balón lo más rápido posible. Gana el primero que llega -Realizan el juego "Relevo de pases" para lo cual se organizan en 6 equipos, 3 de cada lado del campo y frente al otro y realizan pases con el equipo que está al frente sin dejar que el balón caiga. Después de un tiempo determinado, el equipo que hizo que caiga el balón más veces al piso saldrá a explicar sobre el sueño</li> <li>• <b>Consolidación de lo aprendido</b> 5.- El docente mediante la estrategia de interrogación, realiza preguntas y disipa dudas sobre los aspectos expuestos</li> </ul>	<b>Balones</b>  <b>Ficha informativa sobre el sueño</b>  <b>Net elástico</b>	<b>50min.</b>
<b>SALIDA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Evaluación</b> 6.-El docente mediante asignación de tareas, organiza a los estudiantes en equipos de 5 o 6, y enfrentan dos equipos por espacio de 3 a 5 min. Mientras el resto de estudiantes elaboran un esquema sobre el sueño. Luego cambian los papeles</li> <li>• <b>Extensión y Metacognición</b> 7.-El docente mediante la estrategia de interrogación pregunta a los estudiantes que aprendieron hoy, como lo aprendieron y para que les servirá en la vida. 8.- El docente felicita el desempeño de los estudiantes y les indica realizar su aseo personal 9.- El docente solicita a los estudiantes investigar sobre técnicas de prevención del insomnio</li> </ul>	<b>Balones</b>  <b>Papelotes</b>  <b>Plumones</b>  <b>Net</b>	<b>20min.</b>

## IX. BIBLIOGRAFÍA

Gispert, Carlos. (2009). Manual de educación física y deportes. Barcelona. Editorial Océano.

García-Fógeda, A. (1982). El juego predeportivo en la educación física y el deporte. (1ºEd.). Madrid. Editorial Augusto Pila Teleña.

**X. ANEXOS**

**Guía de observación**

APELLIDOS Y NOMBRE	Conoce la importancia de los estilos de vida saludables para su vida		Participa con responsabilidad en los juegos recreativos y deportivos		NOTA
	-Valora la práctica del sueño		-Valora la práctica de los juegos deportivos y recreativos.		
	-Conoce la importancia del sueño	-Conoce los hábitos de sueño	-Menciona los alimentos ricos en vitaminas al momento de jugar	-Demuestra responsabilidad por el cuidado de su cuerpo	
1.-					
2.-					
3.-					
4.-					
5.-					
6.-					
PUNTAJES					

Si/Favorable=2pts.

A veces/Medianamente favorable=1pt.

No/Desfavorable=0pts.

## FICHA DE ANALISIS DOCUMENTAL

Denominación de la Sesión de Aprendizaje:

.....

### I. OBSERVACIONES Y SUGERENCIAS:

#### 1.1. Al plan de Aprendizaje

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

#### 1.2. Sobre el desempeño del investigador

##### a. LOGROS:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

#### 2. DIFICULTADES

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

#### 3. COMPROMISOS ASUMIDOS:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Fecha:.....

## HOJA INFORMATIVA SOBRE EL SUEÑO

### DEFINICIÓN

Es un estado transitorio, reversible y periódico, durante el cual se produce una disminución de la actividad psicológica y la conciencia. El ciclo del sueño suele progresar a través de 5 estadios, el primero es sueño ligero, y el estadio cinco es el de sueño profundo. Después de este último, se producen un intervalo con movimientos oculares rápidos de los ojos (REM), y a continuación se repite el ciclo.

### FASES E IMPORTANCIA DEL SUEÑO

Por electroencefalografía se identifican dos fases: de onda lenta y onda rápida (REM). El primero ocupa la mayor parte de la noche y se lo define como reparador, el sueño REM, se acompaña de movimientos oculares rápidos, su duración es inversamente proporcional al estado de fatiga; así pues, mientras más fatigado se encuentre la persona más breve es el sueño REM y por el contrario si esta más descansado es mayor. Es higiénicamente aconsejable en individuo normales varía según el ritmo vida y se duerma en promedio de 6 a 8 horas diarias en promedio, sin embargo es aconsejable que en deportistas duerma al menos 9 horas, lógicamente, cada deportista tiene sus hábitos y costumbres, mientras que para algunos resulte excesiva o adecuada puede para otros ser escasa.

Es aconsejable establecer una regularidad, durante las concentraciones y en la vida cotidiana, en la hora de inicio del sueño, que no debe variar en más de 30 minutos de un día a otro. Así mismo, es aconsejable acostarse a dormir al menos una hora después de haber cenado.

Es importante para el descanso dormir sobre una cama dura; para mantener el tronco alineado, con el fin de evitar alteraciones. En caso de insomnio evitar tomar café o té y desviar la mente de los problemas y preocupaciones cotidianas, a través de métodos de relajación, respiración y actividad física.

## MODELO DE SESIÓN DE APRENDIZAJE N°7

### I. DATOS GENERALES:

- a. **Universidad** : Universidad Nacional de Trujillo  
b. **Investigador** : Lic. Elí David Oblitas Millán  
c. **Grupo de estudio** : Estudiantes del primer año de la carrera profesional de Educación Inicial  
d. **Temporalización** : 2 Horas  
e. **Lugar y fecha** :

### II. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

Aprendiendo sobre como sentirse bien con uno mismo a través de juegos recreativos y del voleibol.

### III. PROPÓSITO

Lograr que los estudiantes al finalizar la sesión sepan cómo sentirse bien con uno mismo.

### IV. SELECCIÓN DE COMPETENCIAS Y CAPACIDADES

Capacidad	Conocimiento	Indicador	Instrumento
Conoce la importancia de los estilos de vida saludables para su vida	Nociones de salud mental	-Valora el sentirse bien con uno mismo.	Guía de observación
Participa con responsabilidad en los juegos recreativos y deportivos	Juegos recreativos y deportivos del baloncesto	-Valora la práctica de los juegos deportivos y recreativos.	-Análisis documental
<b>Actitud:</b> -Valora el cuidado de su cuerpo, la salud y la práctica de actividades físicas			

### V. APRENDIZAJES ESPERADOS

Conoce la importancia de sentirse bien con uno mismo a través de la práctica de juegos recreativos orientados al baloncesto y valora su importancia.

### VI. CONDICIONES DEL APRENDIZAJE

Que los estudiantes demuestren disposición y responsabilidad en la ejecución de las actividades programadas y contar con los medios y materiales.

## VII. SITUACIÓN PROBLEMÁTICA

Escasa practica de estilos de vida saludables

## VIII. SECUENCIA DIDÁCTICA

MOMENTOS	PROCESOS PEDAGÓGICOS	MATERIALES	TIEMPO
INICIO	<p>El docente saluda a los estudiantes y les explica la intencionalidad y logro de aprendizajes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Motivación:</b> 1.- El docente mediante la estrategia de asignación de tareas se organizan en círculo y uno al centro del circulo deberá evitar que los que están en el círculo se dan pases, luego de diez pases, entra al centro del circulo otro compañero, si el balón es interceptado antes de los diez pases, ingresa al centro del circulo el compañero que perdió la pelota</li> <li>• <b>Saberes previos</b> 2.- El docente mediante la estrategia de interrogación, pregunta sobre el fundamento técnico del baloncesto empleado en el juego anterior y además como se sentiría al no poder quitar el balón después de muchos intentos</li> <li>• <b>Conflicto cognitivo</b> 3.- Mediante la estrategia de resolución, se entrega una hoja de lectura para reflexionar a causa de la tolerancia a la frustración y luego se pregunta cómo deberían sentirse frente a la frustración.</li> </ul>	<p><b>Balones</b></p> <p><b>Hoja reflexiva sobre tolerancia a la frustración</b></p>	20min.

<b>PROCESO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Construcción del aprendizaje</b> 4.- El docente explica que mediante los juegos utilizarán los pases y explica cómo realizar el pase de pecho, pique, sobre la cabeza y propone los siguientes juegos: - Se organizan equipos de 4 o 5 estudiantes en fila y frente a ellos, separados a unos 5mt. Otro equipo de la misma cantidad, el equipo/fila poseedora del balón deberá pasar la pelota a sus compañeros que están a los costados, mientras que al estudiante poseedor solo podrá intentar quitarle la pelota al estudiante que se encuentre al frente de él.  -Se organizan en equipos de 5 estudiantes para jugar “El canta el número”, que consiste en que los jugadores asignados en cada equipo deberán representar un número, el que posee el balón deberá decir el número que corresponde al estudiante a quien quiere pasar el balón, los defensores deberán buscar interceptar el balón o tocar al jugador mencionado antes que reciba.</li> <li>• <b>Consolidación de lo aprendido</b> 5.- El docente mediante entrega una hoja informativa con consejos sobre cómo ser tolerantes consigo mismo ante la frustración</li> </ul>	<p><b>Balones</b></p> <p><b>Ficha informativa sobre tolerancia</b></p>	<b>50min.</b>
<b>SALIDA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Evaluación</b> 6.-El docente mediante asignación de tareas, organiza a los estudiantes en equipos de 5 o 6 , y enfrentan dos equipos por espacio de 3 a 5 min. Mientras el resto de estudiantes juegan, los demás crean frases positivas para ser más tolerante y de aliento a sus compañeros. Luego cambian los papeles</li> <li>• <b>Extensión y Metacognición</b> 7.-El docente mediante la estrategia de interrogación pregunta a los estudiantes que aprendieron hoy, como lo aprendieron y para que les servirá en la vida. 8.- El docente felicita el desempeño de los estudiantes y les indica realizar su aseo personal 9.- El docente solicita a los estudiantes investigar sobre estrategias para tolerar la frustración</li> </ul>	<p><b>Balones</b></p> <p><b>Papelotes</b></p> <p><b>Plumones</b></p> <p><b>Net</b></p>	<b>20min.</b>

## IX. BIBLIOGRAFÍA

- Gispert, Carlos. (2009). Manual de educación física y deportes. Barcelona. Editorial Océano.
- García-Fógeda, A. (1982). El juego predeportivo en la educación física y el deporte. (1ºEd.). Madrid. Editorial Augusto Pila Teleña.

**X. ANEXOS**

**Guía de observación**

APELLIDOS Y NOMBRE	Conoce la importancia de los estilos de vida saludables para su vida		Participa con responsabilidad en los juegos recreativos y deportivos		NOTA
	-Valora el sentirse bien con uno mismo		-Valora la práctica de los juegos deportivos y recreativos.		
	-Demuestra tolerancia consigo mismo	-Demuestra respeto a si mismo	-Menciona palabras que le hagan sentirse bien al momento de jugar	-Demuestra responsabilidad por el cuidado de su cuerpo	
1.-					
2.-					
3.-					
4.-					
PUNTAJES					

Si/Favorable=2pts.

A veces/Medianamente favorable=1pt.

No/Desfavorable=0pts.

## FICHA DE ANALISIS DOCUMENTAL

Denominación de la Sesión de Aprendizaje:

.....

### I. OBSERVACIONES Y SUGERENCIAS:

#### 1.1. Al plan de Aprendizaje

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

#### 1.2. Sobre el desempeño del investigador

##### a. LOGROS:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

#### 2. DIFICULTADES

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

#### 3. COMPROMISOS ASUMIDOS:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Fecha:.....

Miguel Ángel, de 20 años, estudia el segundo semestre de la carrera de Economía en una gran universidad pública. Ha iniciado un proceso de psicoterapia presionado por sus padres. De hecho, fue su madre la que llamó para concertar cita. Como es mi costumbre en estos casos, doy la información pertinente a quien lo solicita, pero insisto en que sea el propio paciente quien llame para acordar su primera sesión: es importante que desde el principio se haga responsable de su proceso terapéutico. ¿Por qué los padres de Miguel Ángel estaban tan interesados en el bienestar de su hijo?

Porque parece un niño chiquito –dijo la madre–. Por todo se molesta. No es normal que a su edad haga las cosas que hace. Insistió en aprender a tocar la guitarra, y lo dejó después de sus primeras clases porque no le salía un ejercicio. Lo oía practicar en su cuarto, y de repente se ponía a dar gritos y a manotear sobre las cuerdas. Un día rompió una de ellas y ya no quiso volver a clases. Ahí está la guitarra empolvándose. Le pasó lo mismo con el fútbol americano. Un día se peleó con su coach y dijo que ya no quería saber nada “de esos imbéciles”. Pero la última fue que le dio un manazo a su computadora y la descompuso. Nos la había estado pidiendo desde hacía varios meses y se molestaba porque no se la comprábamos rápido. Finalmente se la compramos y se la regalamos en su cumpleaños número veinte. Después de nueve días exactos –eso fue todo lo que le duró el gusto–, se enfureció porque no podía hacer algo o no dominaba alguna función, y no sé bien si la tiró al suelo o le dio un puñetazo. El caso es que la descompuso. Nosotros no estábamos, pero la sirvienta nos dijo que había estado llorando mucho rato en su cuarto. Esa noche nos pidió perdón y se comprometió a que ya no volvería a hacer cosas como esas, que ya maduraría y todo eso.

## HACIA UNA VISIÓN MADURA DE LA FRUSTRACIÓN

¿Cómo pensar de modo racional, de modo lógico, de modo científico, ante las frustraciones? A continuación encontrará algunos caminos de cambio. Comencemos con los pensamientos:

Pregúntese si la frustración es verdaderamente horrible o si nosotros la definimos así. La pregunta es retórica porque ya sabemos la respuesta: ninguna frustración será verdaderamente horrible. El propósito de que lo invite a hacerse tal pregunta es que, si no nos la hacemos, nos quedamos varados en la emoción perturbada. Si aún puede hacerse la pregunta (¿De verdad es horrible?), es que usted aún no se ha muerto, todavía está pensando: el mundo aún no se ha acabado. Por lo tanto, sea lo que sea, lo sucedido no es horrible aunque sea muy desagradable, muy perturbador, muy molesto. Lo horrible, según nuestra definición previa, es aquello que es peor que la muerte. Recuérdelo, no me cansaré de repetirlo: la neurosis es el sufrimiento falso que le agregamos al sufrimiento legítimo.

¿Le gusta sentirse tan mal ante la frustración? Si no le gusta, recuerde que usted puede elegir cómo sentirse. Una vez que haya elegido, hágase una nueva pregunta: ¿Qué me toca pensar para sentirme como quiero sentirme? No se diga mentiras acerca de lo insoportable que es la frustración. No es insoportable: aun con molestia, usted está soportando el hecho frustrante. Y si sigue vivo es que ya lo soportó, ya lo aguantó, ya lo toleró. Estar en contacto con la realidad, por dura que sea, le hará sentirse mejor que cuando se envenena con mentiras del tipo “No soporto esta realidad tan terrible...”. ¿Qué sentido tiene decirse mentiras para sentirse mal? ¿Le parece sano, útil, inteligente? A menos que lo haga con propósitos terapéuticos, para demostrarse una vez más que el pensamiento torcido engendra sufrimiento, resulta una práctica insana, inútil y tonta.

Recuerde siempre que su furia (C) no se debe al acontecimiento frustrante (A), sino a su demanda infantil (B) de que tal hecho no debió suceder. ¿Cree usted que no debería ser frustrado y que la suya es la voluntad divina? ¿Tan infantil es su cabeza? Mientras lo siga creyendo estará atado irremediamente a la frustración, porque cada vez que formulamos un deseo cabe la posibilidad de que sea satisfecho o no. El ambiente puede darnos lo que deseamos o puede no darnoslo. Yo quisiera para mañana un día soleado y luminoso, de cielo azul y altas nubes blancas. Mi deseo es tan legítimo como todos los deseos; pero si llega a suceder o no, es algo que no depende de mí ni de la intensidad de mi deseo: depende de las condiciones atmosféricas.

En resumen: no se esfuerce peleando contra la frustración: esa es solo una consecuencia. Acéptela y ahorre energía para luchar contra las variables que la hicieron suceder. Y si no es posible luchar contra esas variables (como en el caso de la muerte), más razón aún para no desperdiciar su energía creadora. ¿No le parece?

## MODELO DE SESIÓN DE APRENDIZAJE N°8

### I. DATOS GENERALES:

- a. **Universidad** : Universidad Nacional de Trujillo
- b. **Investigador** : Lic. Elí David Oblitas Millán
- c. **Grupo de estudio** : Estudiantes del primer año de la carrera profesional de Educación Inicial
- d. **Temporalización** : 2 Horas
- e. **Lugar y fecha** :

### II. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

Aprendiendo sobre como sentirse bien con los demás a través de juegos recreativos y del baloncesto.

### III. PROPÓSITO

Lograr que los estudiantes al finalizar la sesión sepan cómo sentirse bien con los demás.

### IV. SELECCIÓN DE COMPETENCIAS Y CAPACIDADES

Capacidad	Conocimiento	Indicador	Instrumento
Conoce la importancia de los estilos de vida saludables para su vida	Nociones de salud mental	-Valora el sentirse bien con los demás.	Guía de observación
Participa con responsabilidad en los juegos recreativos y deportivos	Juegos recreativos y deportivos del baloncesto	-Valora la práctica de los juegos deportivos y recreativos.	-Análisis documental
<b>Actitud:</b> -Valora el cuidado de su cuerpo, la salud y la práctica de actividades físicas			

### V. APRENDIZAJES ESPERADOS

Conoce la importancia de sentirse bien con los demás a través de la práctica de juegos recreativos orientados al baloncesto y valora su importancia.

## VI. CONDICIONES DEL APRENDIZAJE

Que los estudiantes demuestren disposición y responsabilidad en la ejecución de las actividades programadas y contar con los medios y materiales.

## VII. SITUACIÓN PROBLEMÁTICA

Escasa practica de estilos de vida saludables

## VIII. SECUENCIA DIDÁCTICA

MOMENTOS	PROCESOS PEDAGÓGICOS	MATERIALES	TIEMPO
INICIO	<p>El docente saluda a los estudiantes y les explica la intencionalidad y logro de aprendizajes</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Motivación:</b> 1.- El docente mediante la estrategia de asignación de tareas se organizan en parejas tomados de la mano y rebotando un balón cada uno, mientras que otros estudiantes deberán con aros tomados de la mano, deberán capturar a las parejas que tengan balón, cuando lo capturen entonces intercambian aros con balones</li><li>• <b>Saberes previos</b> 2.- El docente mediante la estrategia de interrogación, pregunta sobre el fundamento técnico del baloncesto empleado en el juego anterior y además como se sentiría si fueron atrapados por causa de tu compañero. Probablemente el saber previo vendría a ser el rebote y conducción de balón y además de los sentimientos podría ser fastidiado, divertido, incomodo.</li><li>• <b>Conflicto cognitivo</b> 3.- Mediante la estrategia de resolución, se entrega una hoja de lectura para reflexionar a causa de la tolerancia a los demás y se pregunta, cuál de las dos personas del caso creen que sea más feliz. Se reflexionar a partir de que las personas valemos por nuestra forma de ser y no por nuestros rasgos, sin embargo se pregunta: cómo deberían hacer para sentirse bien con los demás a pesar de sus errores o fallas</li></ul>	<p><b>Balones</b></p> <p><b>Hoja reflexiva sobre tolerancia a los demás</b></p>	<p><b>20min.</b></p>

<b>PROCESO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Construcción del aprendizaje</b> 4.- El docente explica que mediante los juegos utilizarán los pases y explica cómo realizar hacer el dribling y propone los siguientes juegos: - Se organizan equipos de 6 o 7 estudiantes en círculo y sentados rebotando el balón y un compañero fuera del círculo haciendo dribling deberá tocar la cabeza de un compañero que está sentado, y este último se pondrá de pie y lo perseguirá una vuelta al círculo evitando que llegue antes a ocupar su lugar. Si lo logra continuará sentada en su sitio, caso contrario pasará a tocar la cabeza a otro estudiante.  -Se organizan en equipos de 10 estudiantes, cada uno de ellos numerados sucesivamente, para jugar: "Dribling al silbato" el docente toca el silbato, y quien posea el balón podrá hacer el dribling hasta la canasta libre de marca, pero no podrá lanzar, sin embargo podrá pasarle el balón a un compañero para que lo haga.</li> <li>• <b>Consolidación de lo aprendido</b> 5.- El docente mediante entrega una hoja informativa con consejos sobre cómo ser tolerantes con los demás ante los errores</li> </ul>	<p><b>Balones</b></p> <p><b>Ficha informativa sobre tolerancia</b></p>	<b>50min.</b>
<b>SALIDA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Evaluación</b> 6.-El docente mediante asignación de tareas, organiza a los estudiantes en equipos de 5 o 6 , y enfrentan dos equipos por espacio de 3 a 5 min. Mientras el resto de estudiantes juegan, los demás crean frases positivas para ser más tolerante y de aliento a sus compañeros. Luego cambian los papeles</li> <li>• <b>Extensión y Metacognición</b> 7.-El docente mediante la estrategia de interrogación pregunta a los estudiantes que aprendieron hoy, como lo aprendieron y para que les servirá en la vida. 8.- El docente felicita el desempeño de los estudiantes y les indica realizar su aseo personal 9.- El docente solicita a los estudiantes investigar sobre estrategias para tolerar la frustración</li> </ul>	<p><b>Balones</b></p> <p><b>Papelotes</b></p> <p><b>Plumones</b></p> <p><b>Net</b></p>	<b>20min.</b>

## IX. BIBLIOGRAFÍA

Gispert, Carlos. (2009). Manual de educación física y deportes. Barcelona. Editorial Océano.

García-Fógeda, A. (1982). El juego predeportivo en la educación física y el deporte. (1ª Ed.). Madrid. Editorial Augusto Pila Teleña.

**X. ANEXOS**

## Guía de observación

APELLIDOS Y NOMBRE	Conoce la importancia de los estilos de vida saludables para su vida		Participa con responsabilidad en los juegos recreativos y deportivos		NOTA
	-Valora el sentirse bien con los demás		-Valora la práctica de los juegos deportivos y recreativos.		
	-Demuestra tolerancia con los demás	-Demuestra conducta asertiva	-Menciona palabras que le hagan sentirse bien al momento de jugar	-Demuestra responsabilidad por el cuidado de su cuerpo	
1.-					
2.-					
3.-					
4.-					
5.-					
6.-					
PUNTAJES					

Si/Favorable=2pts.

A veces/Medianamente favorable=1pt.

No/Desfavorable=0pts.

## FICHA DE ANALISIS DOCUMENTAL

Denominación de la Sesión de Aprendizaje:

.....

### I. OBSERVACIONES Y SUGERENCIAS:

#### 1.1. Al plan de Aprendizaje

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

#### 1.2. Sobre el desempeño del investigador

##### a. LOGROS:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

#### 2. DIFICULTADES

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

#### 3. COMPROMISOS ASUMIDOS:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Fecha:.....

## HOJA REFLEXIVA SOBRE LA TOLERANCIA A LOS DEMAS

Es adorable la persona que no hace burla de los discapacitados, los enfermos o los que tienen defectos o limitaciones físicas. De los pobres, los ancianos, los homosexuales, los negros o los indígenas, y que nunca entra en conflicto por ellos por ser como son, ni manifiesta el menor signo de hostilidad. Los respeta por el hecho de tratarse de seres humanos. A propósito, escuche decir a una madre agobiada por los múltiples problemas de sus hijos: “No me falta sino que mi hija menor se case con un negro senegalés”. No solo suena feísimo sino que es aterrador que en pleno siglo XX la gente siga hablando de “ese indio desarrapado”, “ese retardado mental”, “ese enano acomplejado”, “esos negros inmundos”, etc.

## HOJA REFLEXIVA SOBRE LA TOLERANCIA A LOS DEMAS

Es adorable la persona que no hace burla de los discapacitados, los enfermos o los que tienen defectos o limitaciones físicas. De los pobres, los ancianos, los homosexuales, los negros o los indígenas, y que nunca entra en conflicto por ellos por ser como son, ni manifiesta el menor signo de hostilidad. Los respeta por el hecho de tratarse de seres humanos. A propósito, escuche decir a una madre agobiada por los múltiples problemas de sus hijos: “No me falta sino que mi hija menor se case con un negro senegalés”. No solo suena feísimo sino que es aterrador que en pleno siglo XX la gente siga hablando de “ese indio desarrapado”, “ese retardado mental”, “ese enano acomplejado”, “esos negros inmundos”, etc.

## TOLERANCIA A LOS DEFECTOS Y A LOS ERRORES INSTRASCENDENTES

Esta clase de personas es consciente de que nadie es perfecto y que las demás, como ella misma, se equivocan, porque así es la condición humana. Prefiere apreciar lo positivo de los individuos y las situaciones, ver el valor de las circunstancias y transformar los obstáculos en oportunidades. Es serena y amable al momento de llamar la atención sobre el comportamiento inadecuado y, al mismo tiempo, es firme para exigir un mejor desempeño. Su capacidad para pasar por alto lo insignificante le permite emplear sus energías en causas nobles y proyectos de importancia, y aprovechar las mayores facultades de quienes la acompañan.

Además defiende a las personas por sus valores y trata de evitar que otras se ensañen con ellas por el motivo más leve. No duda en realzar sus aciertos y cualidades, en apoyarlas y hacerlas sentir orgullosas de sí mismas. Por ser tolerantes, desaprensivos y conciliadores, estos hombres y mujeres son altamente eficaces, y muy deseables, en los diversos equipos humanos. A todo el mundo le gusta relacionarse y trabajar con personas que viven en armonía con la vida.

A propósito, fue una de las mayores lecciones aquella que dio a su familia un niño de 5 años cuando ésta, en pleno, despotricaba del primo Eduardo, ausente en ese momento. Éste era un hombre en quien se podían reconocer los valores más elevados, una persona magnífica en todos los aspectos. A pesar de que siempre había tenido una figura muy fina y elegante, en los últimos años había sufrido un problema de sobrepeso. Sus familiares hablan sin parar de lo gordo que se veía, empleaban en todos los términos peyorativos. Después de un largo rato sin que nadie dijera una sola cosa positiva sobre él, aprovechando una pausa, el niño dijo: “Ya ven. A mi Eduardo me parece como un ángel”. El grupo enmudeció y la lección les quedó aprendida para siempre.

## MODELO DE SESIÓN DE APRENDIZAJE N°9

### I. DATOS GENERALES:

- a. **Universidad** : Universidad Nacional de Trujillo  
b. **Investigador** : Lic. Elí David Oblitas Millán  
c. **Grupo de estudio** : Estudiantes del primer año de la carrera profesional de Educación Inicial  
d. **Temporalización** : 2 Horas  
e. **Lugar y fecha** :

### II. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

Aprendiendo a sentirse bien con las demandas de la vida a través de juegos recreativos y del baloncesto.

### III. PROPÓSITO

Lograr que los estudiantes sepan cómo sentirse bien con las demandas de la vida .

### IV. SELECCIÓN DE COMPETENCIAS Y CAPACIDADES

Capacidad	Conocimiento	Indicador	Instrumento
Conoce la importancia de los estilos de vida saludables para su vida	Nociones de salud mental	-Valora el sentirse bien con las demandas de la vida.	Guía de observación
Participa con responsabilidad en los juegos recreativos y deportivos	Juegos recreativos y deportivos del baloncesto	-Valora la práctica de los juegos deportivos y recreativos.	-Análisis documental
<b>Actitud:</b> -Valora el cuidado de su cuerpo, la salud y la práctica de actividades físicas			

### V. APRENDIZAJES ESPERADOS

Conoce la importancia de sentirse bien con las demandas de la vida a través de la práctica de juegos recreativos orientados al baloncesto y valora su importancia.

### VI. CONDICIONES DEL APRENDIZAJE

Que los estudiantes demuestren disposición y responsabilidad en la ejecución de las actividades programadas y contar con los medios y materiales.

## VII. SITUACIÓN PROBLEMÁTICA

Escasa practica de estilos de vida saludables

## VIII. SECUENCIA DIDÁCTICA

MOMENTOS	PROCESOS PEDAGÓGICOS	MATERIALES	TIEMPO
<b>INICIO</b>	<p>El docente saluda a los estudiantes y les explica la intencionalidad y logro de aprendizajes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Motivación:</b> 1.- El docente mediante la estrategia de asignación de tareas se organizan 4 equipos (2 de un sector del campo y 2 de otro sector), se enfrentan dos equipos y cada equipo con una pareja de estudiantes tomados de un aro (el arco), los cuales pueden moverse dentro de su sector y evitaran que el otro equipo pase la pelota entre el aro. El equipo que llegue a 15 puntos antes del tiempo finalizado gana. A propósito se deberá terminar el juego antes que lleguen a los 15 puntos.</li> <li>• <b>Saberes previos</b> 2.- El docente mediante la estrategia de interrogación, se pregunta, cual fundamento técnico del baloncesto se practicó al intentar pasar el balón dentro del aro. Por otro lado, como se sintieron (al no haber logrado el objetivo)</li> <li>• <b>Conflicto cognitivo</b> 3.- Mediante la estrategia de resolución, se entrega una hoja de lectura para reflexionar a causa de la tolerancia a los demás y se pregunta, cuál de las dos personas del caso creen que sea más feliz. Se reflexionar a partir de que las personas valemos por nuestra forma de ser y no por nuestros rasgos, sin embargo se pregunta: cómo deberían hacer para sentirse bien con los demás a pesar de sus errores o fallas</li> </ul>	<p><b>Balones</b></p> <p><b>Hoja reflexiva sobre las demandas de la vida</b></p>	<b>20min.</b>
<b>PROCESO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Construcción del aprendizaje</b> 4.- El docente explica que mediante los juegos utilizaran los pases y explica cómo realizar hacer el lanzamiento y propone los siguientes juegos: - Organizados en columnas, una frente a un aro, otro frente a la canasta y otro frente al aro deberán driblar entre las estacas y finalizar con un lanzamiento, luego se ubica al final de su columna - Organizados en 4 equipos, 2 equipos en un sector y los otros dos en otro se sector. Se enfrentan 1 equipo contra otro, deberán darse pases y a la señal del silbato el equipo poseedor del balón busca lanzar a la canasta de su sector. Luego lo hace de su sector contrario.</li> <li>• <b>Consolidación de lo aprendido</b> 5.- El docente mediante entrega una hoja informativa con consejos sobre cómo sentirse feliz con las demandas de la vida.</li> </ul>	<p><b>Balones</b></p> <p><b>Estacas</b></p> <p><b>Hoja de consejos sobre las demandas de la vida</b></p>	<b>50min.</b>

<b>SALIDA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Evaluación</b> 6.-El docente mediante asignación de tareas, organiza a los estudiantes en equipos de 5 o 6 , y enfrentan dos equipos por espacio de 3 a 5 min. Mientras el resto de estudiantes juegan, los demás crean frases positivas para ser más feliz en la vida. Luego cambian los papeles</li> <li>• <b>Extensión y Metacognición</b> 7.-El docente mediante la estrategia de interrogación pregunta a los estudiantes que aprendieron hoy, como lo aprendieron y para que les servirá en la vida. 8.- El docente felicita el desempeño de los estudiantes y les indica realizar su aseo personal 9.- El docente solicita a los estudiantes investigar sobre la felicidad</li> </ul>	<b>Balones</b>  <b>Papelotes</b>  <b>Plumones</b>  <b>Net</b>	<b>20min.</b>
---------------	--	---	---------------

## IX. BIBLIOGRAFÍA

Gispert, Carlos. (2009). Manual de educación física y deportes. Barcelona. Editorial Océano.

García-Fógeda, A. (1982). El juego predeportivo en la educación física y el deporte. (1ºEd.). Madrid. Editorial Augusto Pila Teleña.

## X. ANEXOS

### Guía de observación

APELLIDOS Y NOMBRE	Conoce la importancia de los estilos de vida saludables para su vida		Participa con responsabilidad en los juegos recreativos y deportivos		NOTA
	-Valora el sentirse bien con los demás		-Valora la práctica de los juegos deportivos y recreativos.		
	-Demuestra tolerancia con los demás	-Demuestra conducta asertiva	-Menciona palabras que le hagan sentirse bien al momento de jugar	-Demuestra responsabilidad por el cuidado de su cuerpo	
1.-					
2.-					
3.-					
4.-					
5.-					
PUNTAJES					

Si/Favorable=2pts.

A veces/Medianamente favorable=1pt.

No/Desfavorable=0pts.

## FICHA DE ANALISIS DOCUMENTAL

Denominación de la Sesión de Aprendizaje:

.....

### I. OBSERVACIONES Y SUGERENCIAS:

#### 1.1. Al plan de Aprendizaje

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

#### 1.2. Sobre el desempeño del investigador

##### a. LOGROS:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

#### 2. DIFICULTADES

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

#### 3. COMPROMISOS ASUMIDOS:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Fecha:.....

## HOJA REFLEXIVA SOBRE LAS DEMANDAS DE LA VIDA

La Madre Naturaleza nos dio talentos y habilidades, pero los distribuyó de acuerdo sus normas: Así, estamos extraordinariamente bien dotados para algunas pocas actividades, extraordinariamente mal dotados para otras y medianamente dotados para la mayoría. Pretender tener todos los talentos es una exigencia irracional que va en contra de las leyes naturales y es, por eso mismo, algo inalcanzable. Quien lo pretenda estará entrando con el pie derecho al sendero de las frustraciones. ¡Y luego se lamentará de lo que él mismo eligió!

La cantidad de actividades humanas es tal en nuestro mundo, que no alcanzarían mil vidas para dominar, con niveles de excelencia, las ciencias, las artes, la filosofía, los deportes, los espectáculos, las finanzas, etc. Todas demandan tiempo de aprendizaje y práctica. ¿Cuántas horas dedica el novelista a su labor? ¿Cuántas el concertista o la bailarina? ¿Cuántas el financiero o el deportista? Para alcanzar los niveles de ejecución en que se mueven es necesario que le dediquen la vida a ello. Así, podremos ser muy buenos en una o en algunas escasas disciplinas, pero para las demás, sencillamente por razones de tiempo, solo alcanzaremos un conocimiento superficial, vago o nulo.

### UNA VISIÓN MADURA HACIA LAS DEMANDAS DE LA VIDA

Comience por aceptar que su deseo de perfección no concuerda con la realidad. ¿Se ha dado cuenta de que hay cosas que le salen muy fácilmente? ¿Ha notado que otras le cuestan un poco más de trabajo y que para otras parece naturalmente negado? Si se lo propone, puede mejorar en todas, pero acéptelo de una vez: la perfección no existe, no está entre las posibilidades humanas, no es algo alcanzable ni física ni psicológicamente.

Nadie tiene aptitudes e intereses para todo. ¿Conoce usted a alguien que sea al mismo tiempo un gran poeta, un gran científico, un gran filósofo, un gran lanzador de bala, un gran violinista, un gran luchador enmascarado, un gran dirigente, un gran tenor, un gran barítono, un gran bajo, un gran actor y, además, Miss o Mister Universo? La perfección no existe entre los humanos; pretender alcanzarla es empecinarse en escribir con tinta sobre las aguas del río.

Admitamos el hecho de que algunas personas están extraordinariamente mejor dotadas que el promedio para hacer muchas cosas. Muy bien, felicitémoslas. Tienen el don o el talento necesario para ello. Pero el hecho real es que desarrollar esos talentos requiere tiempo y para las ejecuciones de excelencia se requiere más tiempo aún. Y el día solo tiene 24 horas. Y los seres humanos se cansan y necesitan descansar. Y necesitan transportarse. Y alimentarse. Y para que funcionen sanamente también necesitan hacer ejercicio físico y asearse. Y dormir y orinar y defecar. Y, a veces, también necesitan reflexionar y meditar: detener el flujo del pensamiento analítico. ¿Cuánto tiempo consumen estas actividades naturales? A usted, ¿cuánto tiempo le quedará para el desarrollo de sus talentos y la adquisición de las habilidades que le interesan? ¿Le dará tiempo de hacer todo lo que quiere con perfección? Conteste sinceramente. No se quede callado. No se mienta a sí mismo.

## MODELO DE SESIÓN DE APRENDIZAJE N°10

### I. DATOS GENERALES:

- a. **Universidad** : Universidad Nacional de Trujillo  
b. **Investigador** : Lic. Elí David Oblitas Millán  
c. **Grupo de estudio** : Estudiantes del primer año de la carrera profesional de Educación Inicial  
d. **Temporalización** : 2 Horas  
e. **Lugar y fecha** :

### II. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

Concientizándonos sobre la importancia de la recreación a través de los juegos del baloncesto

### III. PROPÓSITO

Lograr que los estudiantes se concienticen sobre la importancia de la recreación .

### IV. SELECCIÓN DE COMPETENCIAS Y CAPACIDADES

Capacidad	Conocimiento	Indicador	Instrumento
Conoce la importancia de los estilos de vida saludables para su vida	Nociones sobre recreaciones	-Valora la importancia de la recreación	Guía de observación
Participa con responsabilidad en los juegos recreativos y deportivos	Juegos recreativos y deportivos del baloncesto	-Valora la práctica de los juegos deportivos y recreativos.	-Análisis documental
<b>Actitud:</b> -Valora el cuidado de su cuerpo, la salud y la práctica de actividades físicas			

### V. APRENDIZAJES ESPERADOS

Conoce la importancia de la recreación a través de la práctica de juegos recreativos orientados al baloncesto y valora su importancia.

## VI. CONDICIONES DEL APRENDIZAJE

Que los estudiantes demuestren disposición y responsabilidad en la ejecución de las actividades programadas y contar con los medios y materiales.

## VII. SITUACIÓN PROBLEMÁTICA

Escasa practica de estilos de vida saludables

## VIII. SECUENCIA DIDÁCTICA

MOMENTOS	PROCESOS PEDAGÓGICOS	MATERIALES	TIEMPO
INICIO	<p>El docente saluda a los estudiantes y les explica la intencionalidad y logro de aprendizajes</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Motivación:</b> 1.- El docente mediante la estrategia de asignación de tareas para organizarlos en fila, cada uno con su balón de baloncesto y uno al frente de los demás sin balón cantan la canción recreativa: "Queremos que x", una vez terminada la canción los estudiantes que tienen balón deberán pasar al otro extremo del campo sin dejarse atrapar por el que está al frente. Si son atrapados entonces intercambian papeles</li><li>• <b>Saberes previos</b> 2.- El docente mediante la estrategia de interrogación, reúne a los estudiantes y les pregunta: en el juego anterior, el estudiante que tiene la pelota representa un ataque o defensa?. Que otra forma de recreación hemos empleado en el juego anterior. Las respuestas deberían ser el ataque y la canción</li><li>• <b>Conflicto cognitivo</b> 3.- Mediante la estrategia de asignación de tareas, organiza a los estudiantes en 4 equipos en dos sectores, dos equipos enfrentados en cada sector. Para cada sector hay un jugador comodín, que juega para el equipo que tiene la posesión del balón dentro de un aro y que no recibe marca. Luego se reúne a los estudiantes y les pregunta: Que debes hacer para atacar mejor cuando tu equipo tiene el balón y cuando no la tiene?</li></ul>	<p><b>Balones</b></p> <p><b>aros</b></p>	<p><b>20min.</b></p>

<b>PROCESO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Construcción del aprendizaje</b> 4.- El docente entrega una hoja informativa sobre la recreación y luego explica en que consiste el ataque y la defensa, posteriormente propone los siguientes juegos: -Organizados en 4 equipos en dos sectores, dos equipos enfrentados en cada sector. En cada sector hay una canasta y 1 aros para hacer puntos. Cuando un equipo tiene la posesión del balón, puede hacer puntos a la canasta como al aro, mientras el equipo que no tiene la posesión del balón, entonces defiende al arco que es atacado -Organizados en 4 equipos con 4 arcos, entraran primero uno de cada equipo; (el resto de estudiantes esperara en la línea del costado donde se encuentra su canasta) cada quien defiende su canasta y busca hacer punto a cualquiera de las otras. A la señal del profesor, el equipo poseedor del balón puede dar pase a uno de sus compañeros que se encuentra en la línea del campo y puede entrar a jugar. El equipo que acumule menos puntos explicara sobre la recreación</li> <li>• <b>Consolidación de lo aprendido</b> 5.- El docente mediante la estrategia de interrogación, realiza preguntas y disipa dudas sobre los aspectos expuestos.</li> </ul>	<b>Balones</b> <b>Aros</b> <b>Hoja</b> <b>informativa</b> <b>sobre la</b> <b>recreación</b>	<b>50min.</b>
<b>SALIDA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Evaluación</b> 6.-El docente mediante asignación de tareas, organiza a los estudiantes en equipos de 5 o 6 , y enfrentan dos equipos por espacio de 3 a 5 min. Luego cambian los papeles</li> <li>• <b>Extensión y Metacognición</b> 7.-El docente mediante la estrategia de interrogación pregunta a los estudiantes que aprendieron hoy, como lo aprendieron y para que les servirá en la vida. 8.- El docente felicita el desempeño de los estudiantes y les indica realizar su aseo personal 9.- El docente solicita a los estudiantes investigar que otro tipo de actividades recreativas podrían realizar.</li> </ul>	<b>Balones</b>	<b>20min.</b>

## IX. BIBLIOGRAFÍA

Gispert, Carlos. (2009). Manual de educación física y deportes. Barcelona. Editorial Océano.

García-Fógeda, A. (1982). El juego predeportivo en la educación física y el deporte. (1°Ed.). Madrid. Editorial Augusto Pila Teleña.

**X. ANEXOS**

## Guía de observación

APELLIDOS Y NOMBRE	Conoce la importancia de los estilos de vida saludables para su vida		Participa con responsabilidad en los juegos recreativos y deportivos		NOTA
	-Valora la importancia de la recreación		-Valora la práctica de los juegos deportivos y recreativos.		
	-Entiende que significa creación	-Comprende la importancia de la recreación	-Practica en cada uno de los juegos propuestos.	-Demuestra responsabilidad por el cuidado de su cuerpo	
1.-					
2.-					
3.-					
4.-					
5.-					
6.-					
PUNTAJES					

Si/Favorable=2pts.

A veces/Medianamente favorable=1pt.

No/Desfavorable=0pts.

## FICHA DE ANALISIS DOCUMENTAL

Denominación de la Sesión de Aprendizaje:

.....

### I. OBSERVACIONES Y SUGERENCIAS:

#### 1.1. Al plan de Aprendizaje

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

#### 1.2. Sobre el desempeño del investigador

##### a. LOGROS:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

#### 2. DIFICULTADES

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

#### 3. COMPROMISOS ASUMIDOS:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Fecha:.....

## LA RECREACIÓN

De acuerdo al planteamiento de Giraldes (1994), la recreación viene a ser el subconjunto de actividades físicas que pueden realizarse durante el tiempo que deja libre el trabajo, así como todo el entorno que les afecta o se interesa por ellas. A menudo se usa la palabra recreación, ocio y tiempo libre como intercambiables. Para muchos, sin embargo la recreación lleva en sí un sentido de necesidad y propósito.

Por otro lado, según Aguado y Ramos (2013), la recreación son el conjunto de acciones que se puede realizan durante el uso del tiempo libre como proceso de relajación del cuerpo y la mente; implica una participación activa o pasiva del sujeto con el fin de obtener satisfacción o placer. Así mismo este conjunto de actividades favorece el equilibrio en las dimensiones físicas, mentales, emocionales, espirituales y sociales. Las principales actividades recreativas son los juegos en todas sus formas, actividades al aire libre, entre otras.

De acuerdo a Díaz, A. (1993), existen las sesiones recreativas que no pretenden un objetivo educativo, propiamente dicho, sino que son fundamentalmente de esparcimiento y recreo. Es tipo de sesiones no posee una estructura determinada, sino que esta varía en función del tiempo, del material disponible, del lugar, etc.

Sin embargo, creemos que toda actividad puede generar un beneficio o utilidad. Este beneficio y utilidad será quienes nosotros como maestros lo extraigamos de acuerdo a las necesidades e intereses de nuestros estudiantes.

## MODELO DE SESIÓN DE APRENDIZAJE N°11

### I. DATOS GENERALES:

- a. **Universidad** : Universidad Nacional de Trujillo  
b. **Investigador** : Lic. Elí David Oblitas Millán  
c. **Grupo de estudio** : Estudiantes del primer año de la carrera profesional de Educación Inicial  
d. **Temporalización** : 2 Horas  
e. **Lugar y fecha** :

### II. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

Conociendo los beneficios de la actividad física a través de los juegos del baloncesto

### III. PROPÓSITO

Lograr que los estudiantes conozcan los beneficios de la actividad física

### IV. SELECCIÓN DE COMPETENCIAS Y CAPACIDADES

Capacidad	Conocimiento	Indicador	Instrumento
Conoce la importancia de los estilos de vida saludables para su vida	Nociones sobre actividad física	-Valora la importancia de la actividad física	Guía de observación
Participa con responsabilidad en los juegos recreativos y deportivos	Juegos recreativos y deportivos del baloncesto	-Valora la práctica de los juegos deportivos y recreativos.	-Análisis documental
<b>Actitud:</b> -Valora el cuidado de su cuerpo, la salud y la práctica de actividades físicas			

### V. APRENDIZAJES ESPERADOS

Conoce la importancia de la actividad física a través de juegos recreativos orientados al baloncesto y valora su importancia.

## VI. CONDICIONES DEL APRENDIZAJE

Que los estudiantes demuestren disposición y responsabilidad en la ejecución de las actividades programadas y contar con los medios y materiales.

## VII. SITUACIÓN PROBLEMÁTICA

Escasa practica de estilos de vida saludables

## VIII. SECUENCIA DIDÁCTICA

MOMENTOS	PROCESOS PEDAGÓGICOS	MATERIALES	TIEMPO
INICIO	<p>El docente saluda a los estudiantes y les explica la intencionalidad y logro de aprendizajes</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Motivación:</b> 1.- El docente mediante la estrategia de mando directo hace que los estudiantes se desplacen libremente entre las sillas (caminando, saltando, trotando, bailar, lanzar a la canasta, etc.) con el balón al ritmo de la música "Activate Coldeportes" (<a href="https://www.youtube.com/watch?v=fjM4-1dJQec">https://www.youtube.com/watch?v=fjM4-1dJQec</a>) y cuando la música se detiene se sientan en una silla.</li><li>• <b>Saberes previos</b> 2.- El docente mediante la estrategia de interrogación, reúne a los estudiantes y les pregunta: de que trato la canción escuchada. Deben decir de la actividad física, luego se hace una segunda pregunta sobre qué tipos de actividad física conocen.</li><li>• <b>Conflicto cognitivo</b> 3.- Mediante la estrategia de asignación de tareas, se organiza a los estudiantes en columna para que se desplacen a través de un circuito donde tengan que caminar por la barra de equilibrio, saltando por el rayuelo y lanzando el balón a la canasta.</li></ul>	<p><b>Balones</b></p> <p><b>Aros</b></p> <p><b>Barra de equilibrio</b></p>	<p><b>20min.</b></p>

<b>PROCESO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Construcción del aprendizaje</b> 4.- El docente entrega una hoja informativa sobre la recreación y luego explica los siguientes juegos que se realizarán en forma rotativa: -Tumbaditas: 5 estudiantes caminan sobre la barra de equilibrio rebotando la pelota y evitando ser tocado por las pelotas de trapo, que es lanzado por otro estudiante ubicado a 10 metros aprox. -Peleita de gallos: 6 estudiantes saltan libremente en un pie rebotando la pelota y evitar perder la misma. Pueden descansar en alguno de los aros distribuidos en esa zona, pero siempre rebotando en balón y no permaneciendo dentro del aro por mucho tiempo -Baloncesto con net de voleibol: Que consiste en jugar en un campo de baloncesto y con una net de voleibol, juegan baloncesto 6 contra 6, en el que 3 jugadores de cada equipo se encuentran en el campo defensivo y los otros tres en el campo ofensivo. Ni uno ni otros podrán pasar de un campo al otro durante el desarrollo del juego. Sin embargo el balón puede ir de un lado a otro por encima del net situada al centro. Cada 3 a 4min. los jugadores de un mismo equipo intercambian roles</li> <li>• <b>Consolidación de lo aprendido</b> 5.- El docente mediante la estrategia de interrogación, realiza preguntas y disipa dudas sobre los aspectos leídos.</li> </ul>	<b>Balones</b> <b>Aros</b> <b>Hoja</b> <b>informativa</b> <b>sobre la</b> <b>actividad física</b> <b>net</b>	<b>50min.</b>
<b>SALIDA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Evaluación</b> 6.-El docente mediante asignación de tareas, organiza a los estudiantes en equipos de 5 o 6, y enfrentan dos equipos por espacio de 3 a 5 min. Luego cambian los papeles</li> <li>• <b>Extensión y Metacognición</b> 7.-El docente mediante la estrategia de interrogación pregunta a los estudiantes que aprendieron hoy, como lo aprendieron y para que les servirá en la vida. 8.- El docente felicita el desempeño de los estudiantes y les indica realizar su aseo personal 9.- El docente solicita a los estudiantes investigar que otro tipo de actividades físicas podrían realizar.</li> </ul>	<b>Balones</b>	<b>20min.</b>

## IX. BIBLIOGRAFÍA

- Gispert, Carlos. (2009). Manual de educación física y deportes. Barcelona. Editorial Océano.
- García-Fógeda, A. (1982). El juego predeportivo en la educación física y el deporte. (1°Ed.). Madrid. Editorial Augusto Pila Teleña.

**X. ANEXOS**

## Guía de observación

APELLIDOS Y NOMBRE	Conoce la importancia de los estilos de vida saludables para su vida		Participa con responsabilidad en los juegos recreativos y deportivos		NOTA
	-Valora la importancia de la actividad física		-Valora la práctica de los juegos deportivos y recreativos.		
	-Entiende que significa actividad física	-Comprende la importancia de la actividad física	-Practica en cada uno de los juegos propuestos.	-Demuestra responsabilidad por el cuidado de su cuerpo	
1.-					
2.-					
3.-					
4.-					
5.-					
6.-					
PUNTAJES					

Si/Favorable=2pts.

A veces/Medianamente favorable=1pt.

No/Desfavorable=0pts.

## FICHA DE ANALISIS DOCUMENTAL

Denominación de la Sesión de Aprendizaje:

.....

### I. OBSERVACIONES Y SUGERENCIAS:

#### 1.1. Al plan de Aprendizaje

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

#### 1.2. Sobre el desempeño del investigador

##### a. LOGROS:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

#### 2. DIFICULTADES

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

#### 3. COMPROMISOS ASUMIDOS:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Fecha:.....

## LA ACTIVIDAD FÍSICA

Es un movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, del que resulta un gasto energético que se añade al gasto del metabolismo basal. Se puede medir en Kilocalorias, consumo de oxígeno o en múltiplos de metabolismo basal (MET); otro indicador significativo es la frecuencia cardiaca.

Los efectos de la actividad física sobre la salud humana pueden enumerarse en una larga lista:

- Diversos estudios han demostrado que las personas que realizan una actividad física regular tienen una mortalidad global menor que las personas sedentarias.

- Diferentes investigaciones han dado como resultado que cuando individuos de edad avanzada realizan una actividad física pueden prolongar su vida de 10 a 25 años. El ejercicio, aunque sea realizado de forma moderada, puede retardar los efectos del envejecimiento. Algo más de 30min. De caminata rápida tres o cuatro veces por semana puede suponer 10 años de rejuvenecimiento. Es difícil encontrar una fuente de juventud tan óptima como el ejercicio.

- Los efectos de la actividad física sobre la salud se relacionan con la prevención primaria, es decir, pueden evitar la aparición de ciertas enfermedades, como la hipertensión, la cardiopatía coronaria, la osteoporosis e incluso algún tipo de enfermedad cancerosa.

- Produce beneficios mentales y psicológicos sobre el rendimiento académico, el nivel de confianza en uno mismo, sensación de bienestar, la eficacia en el trabajo, la satisfacción, la capacidad intelectual, entre otras, mejorando la calidad de vida.

## MODELO DE SESIÓN DE APRENDIZAJE N°12

### I. DATOS GENERALES:

- a. **Universidad** : Universidad Nacional de Trujillo  
b. **Investigador** : Lic. Elí David Oblitas Millán  
c. **Grupo de estudio** : Estudiantes del primer año de la carrera profesional de Educación Inicial  
d. **Temporalización** : 2 Horas  
e. **Lugar y fecha** :

### II. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

Asumiendo la práctica de los juegos del voleibol y baloncesto

### III. PROPÓSITO

Lograr que los estudiantes asuman la práctica de los juegos del voleibol y baloncesto

### IV. SELECCIÓN DE COMPETENCIAS Y CAPACIDADES

Capacidad	Conocimiento	Indicador	Instrumento
Conoce la importancia de los estilos de vida saludables para su vida	Nociones sobre actividad física	-Valora la importancia de la actividad física	Guía de observación
Participa con responsabilidad en los juegos recreativos y deportivos	Juegos recreativos y deportivos del baloncesto	-Valora la práctica de los juegos deportivos y recreativos.	-Análisis documental
<b>Actitud:</b> -Valora el cuidado de su cuerpo, la salud y la práctica de actividades físicas			

### V. APRENDIZAJES ESPERADOS

Asumen la práctica de los juegos del voleibol y baloncesto valorando el cuidado de su cuerpo

### VI. CONDICIONES DEL APRENDIZAJE

Que los estudiantes demuestren disposición y responsabilidad en la ejecución de las actividades programadas y contar con los medios y materiales.

## VII. SITUACIÓN PROBLEMÁTICA

Escasa practica de estilos de vida saludables

## VIII. SECUENCIA DIDÁCTICA

MOMENTOS	PROCESOS PEDAGÓGICOS	MATERIALES	TIEMPO
<b>INICIO</b>	<p>El docente saluda a los estudiantes y les explica la intencionalidad y logro de aprendizajes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Motivación:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.- El docente mediante la estrategia de mando directo hace que los estudiantes se desplacen libremente al ritmo de la canción "Congelado" (<a href="https://www.youtube.com/watch?v=E1Ww2E3yxR4">https://www.youtube.com/watch?v=E1Ww2E3yxR4</a>), los que llevan pelota de baloncesto deberán ir tomados de la mano de otro compañero y los que usan balón de voleibol utilizar toque de dedos o antebrazos. Al cambiar a la música: "El juego del calentamiento" (<a href="https://www.youtube.com/watch?v=aSha5__SgHk">https://www.youtube.com/watch?v=aSha5__SgHk</a>) deberán intercambiar los materiales</li> </ol> </li> <li>• <b>Saberes previos</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>2.- El docente mediante la estrategia de interrogación, reúne a los estudiantes y les pregunta: fundamentos técnicos utilizados en la actividad anterior</li> </ol> </li> <li>• <b>Conflicto cognitivo</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>3.- Mediante la estrategia de asignación de tareas, se organiza a los estudiantes en equipos y realicen un ejercicio con los fundamentos técnicos mencionados.</li> </ol> </li> </ul>	<p><b>Balones</b></p> <p><b>Aros</b></p> <p><b>música</b></p>	<b>20min.</b>
<b>PROCESO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Construcción del aprendizaje</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>4.- El docente mediante la estrategia de asignación de tareas, organiza a los estudiantes para realizar los siguientes juegos:           <ul style="list-style-type: none"> <li>- Voleibol en 4 campos: Se distribuyen un equipo en cada uno de los cuatro campos y con un balón un equipo puede jugar a cualquiera de los otros 3 campos.</li> <li>- Baloncesto con comodines: Se distribuyen para cada equipo 2 comodines en cada zona lateral del campo, ellos podrán driblear libremente y sin marca, más no podrán encestar sino deberán dar pase a su compañero. Luego de un tiempo determinado cambian de comodines.</li> </ul> </li> </ol> </li> <li>• <b>Consolidación de lo aprendido</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>5.- El docente mediante la estrategia de mando directo, organiza a los estudiantes para realizar de acuerdo a la señal el Juego de baloncesto y voleibol en el campo de baloncesto y con la net de voleibol, cambian de juego a la señal del profesor.</li> </ol> </li> </ul>	<p><b>Balones</b></p> <p><b>Aros</b></p> <p><b>net</b></p>	<b>50min.</b>

<b>SALIDA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Evaluación</b> 6.-El docente mediante asignación de tareas, organiza a los estudiantes en equipos para realizar los siguientes juegos:</li> <li>• <b>Extensión y Metacognición</b> 7.-El docente mediante la estrategia de interrogación pregunta a los estudiantes que aprendieron hoy, como lo aprendieron y para que les servirá en la vida. 8.- El docente felicita el desempeño de los estudiantes y les indica realizar su aseo personal 9.- El docente solicita a los estudiantes organizar un campamento de fin de semana en donde se ponga en práctica los estilos de vida saludables (alimentación, actividad física y recreación, sueño y salud mental).</li> </ul>	<b>Balones</b>	<b>20min.</b>
---------------	--	----------------	---------------

## IX. BIBLIOGRAFÍA

Gispert, Carlos. (2009). Manual de educación física y deportes. Barcelona. Editorial Océano.

García-Fógeda, A. (1982). El juego predeportivo en la educación física y el deporte. (1°Ed.). Madrid. Editorial Augusto Pila Teleña.

## X. ANEXOS

### Guía de observación

APELLIDOS Y NOMBRE	Conoce la importancia de los estilos de vida saludables para su vida		Participa con responsabilidad en los juegos recreativos y deportivos		NOTA
	-Valora la importancia de la actividad física		-Valora la práctica de los juegos deportivos y recreativos.		
	-Practica actividad física	-Realiza los juegos propuestos	-Propone en cada uno de los juegos propuestos.	-Demuestra responsabilidad por el cuidado de su cuerpo	
1.-					
2.-					
3.-					
4.-					
5.-					
6.-					
PUNTAJES					

Si/Favorable=2pts.

A veces/Medianamente favorable=1pt.

No/Desfavorable=0pts.

## FICHA DE ANALISIS DOCUMENTAL

Denominación de la Sesión de Aprendizaje:

.....

### I. OBSERVACIONES Y SUGERENCIAS:

#### 1.1. Al plan de Aprendizaje

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

#### 1.2. Sobre el desempeño del investigador

##### a. LOGROS:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

#### 2. DIFICULTADES

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

#### 3. COMPROMISOS ASUMIDOS:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Fecha:.....

### ***1.3. Manifestaciones y Características del Problema: La práctica de estilos de vida desfavorables de los estudiantes del primer año de la carrera de educación inicial.***

El problema detectado con respecto a la práctica de estilos de vida desfavorables o sedentarios se manifestó como resultado de una encuesta diagnóstica realizada a los estudiantes del primer año de la carrera de educación inicial

El análisis y discusión del resultado de las encuestas se muestran a continuación.

#### **Encuestas Diagnóstica a estudiantes del primer año de la carrera de educación inicial.**

Con la finalidad de conocer el estilo de vida, en los estudiantes del primero años de educación inicial, se realizó una encuesta a 80 estudiantes (ver Encuesta y Resultados en el Anexo N° 1).

La encuesta está dividida de acuerdo a los aspectos: hábitos alimenticios, actividad física y recreación, sueño y salud mental

Los resultados al aspecto de hábitos alimenticios:

En la primera pregunta: *En el momento actual, ¿sigues alguna dieta o régimen especial?* Cuya respuesta fue no corresponde a desfavorable por consumir alimentos (89,7%), la respuesta si, por problema de salud corresponde a medianamente favorable (6,8%) y favorable para perder peso (3,5%)

En la segunda pregunta: *En cuanto al número de veces promedio de los tipo de alimentos consumidos y se le presenta una lista,* cuya respuesta corresponde al consumo del tipo de alimentos favorables (25%), a los alimentos medianamente favorables (42,9%) y los alimentos desfavorables (32,15%)

DISCUSIÓN: los resultados de la encuesta evidenciaron que los estudiantes no consideran o toman cuidado de los alimentos que deben consumir en beneficio de su salud, estos hábitos alimenticios desfavorables de continuar, en algún momento serán los causantes de enfermedades crónicas no transmisibles.

Los resultados al aspecto de hábitos de descanso y sueño:

En la primera pregunta: *¿Las horas que duermes te permiten descansar lo suficiente?*, cuya respuesta “no” corresponde a desfavorable (86%), la respuesta “a veces” corresponde a medianamente favorable (7%) y la respuesta “sí” corresponde a favorable (7%)

En la segunda pregunta: *¿Cuántas veces has tenido dificultad para dormir en las últimas semanas?*, cuyas respuestas nunca y algún día corresponden a favorable (55.2%), varios días equivale a medianamente (31%) y la mayoría de días o todos los días a desfavorable (13.8)

DISCUSIÓN: La encuesta realizada a los estudiantes, también revelan que a pesar que la mayoría no descansa lo suficiente, un poco más de la mitad de estudiantes no tiene dificultades para conciliar el sueño.

Los resultados al aspecto de actividad física y recreación:

En la primera pregunta: *¿Si realiza deporte y/o ejercicio físico?*, cuya respuesta “no” corresponde a desfavorable (52,2%), la respuesta “a veces” corresponde a medianamente favorable (24,1%) y la respuesta “sí” corresponde a favorable (21,7%)

En la segunda pregunta: *¿Cuántas horas suele practicar deporte/ejercicio a la semana?*, cuya respuesta de una o menos resulta ser desfavorable (48,3%), de dos a tres resulta ser medianamente favorable (27,6%) y finalmente de cuatro a más que resulta ser favorable (24,1%)

En la tercera pregunta: *¿Hace que tiempo hace que realizas deporte/ejercicio*, cuya respuesta de más de un año resulta ser favorable (41,4%), de seis meses a un año resulta ser medianamente favorable (10,3%) y menos de seis meses resulta ser menos favorable (48,3%)

DISCUSIÓN: La encuesta realizada a los estudiantes, revela que más de la mitad de los estudiantes no practica actividad física, y de los que practican casi la mitad no lo hace el tiempo suficiente, solo un grupo reducido practica más de tres horas semanales, así pues; menos de la mitad lo practica continuamente más de un año, mientras que casi la mitad lo viene practicando desde los últimos 6 meses, ya que denota que no existe una práctica sostenida de mediano a largo plazo.

Los resultados al aspecto de salud mental:

En la primera pregunta: *¿Valora su nivel de estrés en el último mes?*, cuya respuesta muy alto y alto corresponde a un valor desfavorable (37,9%) y regular es medianamente favorable (55,1%), finalmente de muy bajo y bajo corresponde a un valor favorable (7%).

En la segunda pregunta: *¿Desde que estas estudiando en superior? Si dejo de hacer deporte/ejercicio* corresponde a desfavorable (62%), si hace menos ejercicio/deporte corresponde a medianamente favorable (20,1%), si hace más o igual ejercicio/deporte corresponde a favorable (17,2%)

DISCUSIÓN: La encuesta realizada a los estudiantes, revela que la mayoría de estudiantes sufre estrés y que causa y consecuencia de ello es que su estilo de vida, en este caso el estudio no contribuye favorablemente a reducirlo a través de la práctica de actividad física o deportes

### ***1.3.1 Caracterización del Objeto de Estudios: Proceso de formación de estilos de vida en los estudiantes del primer año de la escuela profesional de educación inicial***

El resultado de las encuestas diagnósticas, a los estudiantes, concluyó en la existencia de una problemática con respecto a los estilos de vida en los estudiantes del primer año de

la escuela profesional de educación inicial, problemática debida a la ausencia de promoción de los mismos. Por otro lado las encuestas a estudiantes permite concluir que la formación académica no está orientada ni tiene como finalidad el fomento de los mismos, pero que si corresponde inculcar las conductas que favorecen la práctica de estilos de vida saludables como parte de su formación profesional.

De lo expresado anteriormente, corresponde un análisis y caracterización de los estilos de vida. La técnica utilizada para el recojo de la información fue mediante las encuestas de los estilos de vida de los estudiantes del primer año de la carrera de educación inicial (ver encuestas en el Anexo N° 1).

### **Análisis Documental de la formación de estilos de vida los estudiantes del primer año de la carrera de educación inicial de la UNT.**

En la Universidad Nacional de Trujillo, se forman licenciados en educación inicial en la facultad de educación y ciencias de la comunicación. El 12 de septiembre de 1994 se crea la Escuela Profesional de educación inicial. La carrera tiene una duración de 5 años con un total de 210 créditos y teniendo como pilares más importantes a las 13 promociones egresadas a la fecha.

A continuación se transcribe un resumen de los marcos curriculares:

MARCO DE REFERENCIA: el sistema universitario actualmente no promueve la practica estilos saludables. Es así, que los estilos de vida inadecuados están provocando enfermedades, por tanto la Universidad debe replantear el rol que cumple en la sociedad tanto en el aspecto social, político, económico y educativo. Si bien es cierto, se viene dando el proceso para la reforma curricular bajo el enfoque por competencias, que forma a los estudiantes acorde a las demandas actuales del mercado social y empresarial, sin embargo muchas universidades que ya trabajan bajo este enfoque tampoco se orienta a la promoción

de estilos de vida saludables, cuya promoción se hace sustancial frente a nuestra sociedad actual.

**MARCO CONCEPTUAL:** se conceptualiza como una profesión que busca formar profesionales calificados en la carrera de Educación Inicial para garantizar la formación integral del niño y ser capaz de lograr la estimulación de las múltiples facultades, sentando las bases de una sólida personalidad en un contexto social humanista. Por eso, los profesionales deben formarse bajo competencias, capacidades y actitudes para la Investigación, Proyección Social y Extensión Universitaria, tendientes a contribuir desde su práctica a la solución de los problemas básicos de la sociedad.

**MARCO ESTRUCTURAL:** primero, establece las áreas curriculares: ciencias básicas, formativas y complementarias. Enumera las asignaturas, ponderando el número de horas de teoría, de práctica y los créditos. Luego presenta el Plan de Estudios con diez ciclos académicos, con un total de 212 créditos, y la obligación de 180 horas de prácticas pre profesional para la graduación. Finaliza estableciendo los requisitos de la promoción, los aspectos de la investigación, de la proyección social, actividades no cognoscitivas, la asesoría y consejería.

**MARCO ESTRATÉGICO:** en esta sección se aborda el factor de la gestión de la carrera, el proceso de enseñanza-aprendizaje, la investigación, las actividades de extensión y proyección social, el personal docente, la infraestructura y equipamiento y el bienestar. Se realiza el diagnóstico, identificando sus fortalezas y debilidades, así mismo se formulan sus ejes y objetivos estratégicos. Se aspira a que el proceso de enseñanza aprendizaje promueva los estilos de vida saludables preparando a los futuros profesionales hacia un desarrollo.

**MARCO NORMATIVO:** en esta parte final se establecen las normas legales que permiten que se promueva los estilos de vida saludables a través de la práctica deportiva y recreativa, sin embargo no son en forma constante.

**CONCLUSIÓN:** La formación del profesional de educación inicial si bien es cierto se enfoca al diseño por competencias, sin embargo no está promoviendo la práctica de estilos de vida saludables a pesar que se cuenta con la infraestructura para hacerlo, sobre todo desde el proceso de enseñanza-aprendizaje, según su curricula, en las áreas de carácter formativo no es tomado en cuenta. Principalmente porque los docentes no están formados para ello. Finalmente el deporte es promovido independientemente por cada facultad y no de una manera permanente que garantice el hábito constante

**Análisis del proceso de formación de estilos de vida en los estudiantes del primer año de la carrera de educación inicial de la UNT.**

Partiremos en nuestro análisis, por describir la organización de la Facultad, organización establecida en el Estatuto de la UNT:

En correspondencia con la organización establecida en el Estatuto de la UNT, observamos que está en sus posibilidades del consejo de facultad aprobar las políticas, objetivos y metas de la facultad, la formación académica, extensión y proyección; así mismo el decano es el responsable del cumplimiento de las mismas, a través de cada escuela profesional. Pero el departamento académico, es el responsable de enseñar, investigar, actualizar contenidos, mejorar estrategias pedagógicas y preparar los sílabos por cursos o materias, a requerimiento de las Escuelas Profesionales, en función de los requerimientos en las políticas, objetivos y metas de la facultad.

el proceso de formación de los estilos de vida está claramente vinculada al modelo normativo articulada con la cultura normativa y verticalista del sistema educativo tradicional de la universidad pública peruana, también se puede decir que los recursos materiales, humanos, metodológicos, no han sido orientados a conseguir los objetivos pedagógicos del currículo en este aspecto.

Hay solo una gestión curricular de competencias genéricas, sin embargo, no se toma en cuenta esta realidad problemática que contribuye a la formación integral de los estudiantes, si cabe reconocer que algunos docentes forman en valores y competencias genéricas a sus alumnos, pero constituyen intentos aislados sin organización alguna.

En cumplimiento del mandato de la Ley Universitaria N.º 30220, promulgada en julio de 2014, se debe constituido una Comisión encargada de la promoción de estilos de vida saludables en los estudiantes de la escuela académico profesional de educación inicial. El Programa deportivo y recreativo que se propone en la presente Tesis de maestría, propone el fomento de estilos de vida saludables. La de dichas actividades en el proceso de enseñanza aprendizaje de competencias genéricas, en currículos tradicionales, también es factible de llevarse a cabo, debido a que el Programa en mención se adapta a los currículos y no los modifica.

: ¿De qué manera el diseño de un programa educativo basado en el deporte y la recreación promueve estilos de vida saludables en los estudiantes del primer año de la carrera profesional de educación inicial de la Universidad Nacional de Trujillo en el año 2018?