

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

ESCUELA DE EDUCACIÓN



TESIS

**Programa de ejercicios físicos para mejorar la calidad de vida de los
estudiantes del Tercer grado de secundaria Institución Educativa
Consorcio La Inmaculada, Chiclayo.**

Presentada para obtener el Título Profesional de Licenciada en Educación, especialidad
de Educación Física.

Investigador: Yocya Maco Verónica

Asesor : Guevara Servigón Dante

Lambayeque- Perú

2024

Programa de ejercicios físicos para mejorar la calidad de vida de los estudiantes del tercer grado de secundaria Institución Educativa consorcio la Inmaculada-Chiclayo.

Presentada para obtener el Título Profesional de Licenciada en Educación, especialidad de Educación Física.



Yocya Maco Verónica
Investigador



Mg. Juan Carlos Granados Barreto
Presidente



Mg. Manay Sáenz Luis Alfonso Secretario



Dra. Altamirano Delgado Laura Isabel.
Vocal



Dr. Dante Guevara Servigón
Asesor

Acta de sustentación

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



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS
N° 072-2024

Siendo las 2:00 horas, del día viernes 23 de febrero de 2024 en los Ambientes de la FACHSE: Lab. Computo 1
SLO1LA 140, por mandato de la Resolución N° 0354-2024-V-D-FACHSE de fecha 16 de febrero de 2024 que autoriza la sustentación, se reunieron los miembros del Jurado designado según Resolución N° 0765-2022-V-D-FACHSE de fecha 1 de abril de 2022; Jurado integrado por los siguientes miembros:

Presidente(a) : M. Sc. Juan Carlos Granados Barreto
Secretario(a) : M.Sc. Luis Alfonso Manay Sáenz
Vocal : Dra. Laura Isabel Altamirano Delgado
Asesor(es) : Dr. Dante Alfredo Guevara Servigón



Con la finalidad de evaluar la(el) Tesis titulada(o): **"PROGRAMA DE EJERCICIOS FÍSICOS PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DEL TERCER GRADO DE SECUNDARIA INSTITUCIÓN EDUCATIVA CONSORCIO LA INMACULADA, CHICLAYO"**. Presentada por YOCYA MACO VERONICA ISABEL para obtener el Título Profesional de Licenciada en Educación, especialidad de Educación Física.

Leída la resolución de autorización, se inicia el acto sustentación, al término del cual y de conformidad con el Reglamento General de Investigación de la UNPRG (Res. N° 184-2023-CU de fecha 24 de abril de 2023) y el Reglamento de Grados y Títulos de la UNPRG (Res. N° 267-2023-CU de fecha 20 de junio de 2023), los miembros del jurado realizaron la evaluación respectiva, haciendo las preguntas, observaciones y recomendaciones al/los sustentante(s), quien(es) respondió(eron) las interrogantes planteadas.

Dada la deliberación correspondiente por parte del jurado, se sucedió la valoración, **obteniendo el calificativo de 14 en la escala vigesimal, que equivale a la mención de Regular**. Siendo las 13:00 horas del mismo día, se dio por concluido el acto académico, con la lectura del acta y la firma de los miembros del jurado.


M. Sc. Juan Carlos Granados Barreto
PRESIDENTE(A)


M.Sc. Luis Alfonso Manay Sáenz
SECRETARIO(A)


Dra. Laura Isabel Altamirano Delgado
VOCAL

OBSERVACIONES: _____

DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD

Yo, Yocya Maco Verónica autora principal, y Guevara Servigón Dante asesor del trabajo de investigación **“Programa de ejercicios físicos para mejorar la calidad de vida de los estudiantes del tercer grado de secundaria Institución Educativa consorcio la Inmaculada, Chiclayo.”** declaramos bajo juramento que este trabajo no ha sido plagiado, ni contiene datos falsos. En caso se demostrará lo contrario, asumo responsablemente la anulación de este informe y por ende el proceso administrativo a que hubiera lugar. Que pueda conducir a la anulación del título o grado emitido como consecuencia de este informe.

Lambayeque, 10 de enero 2023

DEDICATORIA

A mis hijos que son el mayor regalo que Dios me ha dado y con su bendición pude terminar mi trabajo de investigación.

Verónica Isabel Yocya Maco.

AGRADECIMIENTOS

A mi asesor por ser tolerante y paciente en todo momento para poder culminar mi tesis.

Verónica Isabel Yocya Maco

ÍNDICE

Dedicatoria	05
Agradecimiento... ..	06
Índice de tablas... ..	07
Resumen... ..	09
Introducción.....	11
CAPITULO I	
1.0 DISEÑO TEÓRICO	12
1.1 Antecedentes.....	12
1.2 Bases Teóricas.....	14
1.2.1 Teoría Sociocultural	15
1.1.3 Teoría de la condición física.....	16
1.1.4 Marco conceptual.	17
CAPITULO II	
2.0 MÉTODOS Y MATERIALES.....	19
2.1 Tipo y diseño de la investigación	20
2.2 Población y muestra	21
2.3 Técnicas e instrumentos de recolección de datos	21
2.4 Métodos y procedimientos para la recolección de datos	21
2.5 Análisis de datos.....	21
CAPITULO III	
3.0 RESULTADOS Y DISCUSION.....	22
3.1 Análisis de los resultados del diagnóstico pre test	23
3.2 Resultados generales de acuerdo a las Dimensiones de la calidad de vida.....	24
3.3. Discusión.....	29
3.4 Programa	32
3.5 Fundamentación... ..	33
3.6 Propuesta.....	35
CAPITULO IV	
CONCLUSIONES.....	44
CAPITULO V.	
RECOMENDACIONES	45
BIBLIOGRAFÍA	46
ANEXOS.....	48

INDICE DE TABLAS

Contenido	Pág.
Tabla No 01 Test de fuerza muscular...	23
Tabla No 02 Test de agilidad...	23
Tabla No 03 Cuestionario salud física	23
Tabla No 04 Test de Composición corporal...	24
Tabla No 05 Test de Course Navette	24
Tabla No 06 Cuestionario de Entorno fisiológico...	24
Tabla No 07 Medición de la frecuencia cardiaca	25
Tabla No 08 Cuestionario de Entorno Social...	25

RESUMEN

En la presente Institución Educativa consorcio la Inmaculada, Chiclayo. Se observa en los estudiantes: Excesivo uso de pantallas y medios tecnológicos problemas de cuello y espalda, problemas de sueño. Sobrepeso. Cansancio. Sedentarismo. En efecto todo individuo requiere cierta una calidad de vida eficiente que procura mejorar la salud física con el fin de desarrollar sus tareas cotidianas, en el desarrollo de las capacidades físicas ocupa un lugar muy importante en la formación equilibrio psicológico estable para adaptarse a las condiciones del medio donde habita.

Como Objetivo general: Diseñar un programa de ejercicios físicos para mejorar la calidad de vida, a nivel físico, fisiológico y social en los estudiantes del Tercer grado de secundaria Institución Educativa Consorcio la Inmaculada, Chiclayo. Con la presente **Hipótesis:** Si se diseña y fundamenta un programa de ejercicios físicos para mejorar la calidad de vida de los estudiantes del, entonces los estudiantes del Tercer Grado de secundaria, mejorarían su calidad de vida. Según el establecimiento del problema de la presente investigación, es de **tipo investigación** descriptivo - propositivo. Como **resultados** obtenidos fueron en la dimensión de Estado físico evidencia un nivel muy bajo en un 54%. En la dimensión Estado Fisiológico un nivel bajo con 52%, En la dimensión Entorno Social manifiesta un nivel bajo con 78%, lo que se demuestra limitaciones en la calidad de vida de los estudiantes del tercer grado de secundaria Institución Educativa consorcio la Inmaculada, Chiclayo.

Palabras claves: Programa, Ejercicios Físicos, Calidad de vida,

ABSTRACT

In the present Educational Institution Consortium La Immaculate, Chiclayo. It is observed in the students: Excessive use of screens and technological means. Neck and back problems. Sleeping problems. Overweight. Fatigue. sedentary lifestyle. Indeed, every individual requires a certain efficient quality of life that seeks to improve physical health in order to carry out their daily tasks, in the development of physical abilities it occupies a very important place in the formation of a stable psychological balance to adapt to the conditions of the environment. medium where it lives. As a general objective: Design and base a program of physical exercises to improve the quality of life of students in the third grade of high school Institution Educative consortia la Immaculate, Chiclayo. With the present Hypothesis: If a program of physical exercises is designed and founded to improve the quality of life of students in the third grade of secondary school, Immaculate Educational Institution, Chiclayo. According to the establishment of the problem of the present investigation, it is of a descriptive - purposeful type of investigation. The results obtained were in the physical state dimension, evidence of a very low level of 54%. In the Physiological State dimension, a low level with 52%, In the Social Environment dimension, it shows a low level with 78%, which demonstrates limitations in the quality of life of students in the third grade of secondary school, La Immaculate Educational Institution, Chiclayo .

Keywords: Program, Physical Exercises, Quality of lif

INTRODUCCIÓN

Mantenerse saludable y mejorar su calidad de vida son esenciales para sentirse bien a corto y largo plazo. Cuando eres estudiante, no es fácil reconocer que ciertos comportamientos pueden ser dañinos y contraproducentes, incluso sin darse cuenta en ese momento. Tampoco se dan cuenta de que las cosas simples como los programas de ejercicio y una buena nutrición pueden mejorar sus condiciones de vida.

En la presente Institución Educativa consorcio la Inmaculada, Chiclayo. Se observa en los estudiantes:

- Excesivo uso de pantallas y medios tecnológicos.
- Problemas de cuello y espalda.
- Problemas de sueño.
- Sobrepeso.
- Cansancio.
- Sedentarismo.

En efecto todo individuo requiere cierta una calidad de vida eficiente que procura mejorar la capacidad física juega un papel importante en el progreso de las habilidades físicas para realizar las tareas diarias y crea una osmosis psicológico armonioso para la adaptación de las necesidades ambientales en las que vivimos.

Por lo cual se cree conveniente diseñar un Programa de ejercicios físicos para mejorar la calidad de vida de los alumnos del tercer grado de secundaria Institución Educativa consorcio la Inmaculada, Chiclayo, teniendo como objetivo general diseñar un Programa de ejercicios físicos para mejorar la calidad de vida en sus tres dimensiones, físico, fisiológico y social de los alumnos del tercer grado de secundaria Institución Educativa consorcio la Inmaculada, Chiclayo.

Se formula el siguiente del problema de investigación: ¿Un Programa de ejercicios físicos mejorará la calidad de vida de los estudiantes del tercer grado de secundaria Institución Educativa consorcio la Inmaculada, Chiclayo? Entonces se plantea la Hipótesis: Si se diseña un Programa de ejercicios físicos entonces se mejorará la calidad de vida de los estudiantes del tercer grado de secundaria Institución Educativa consorcio la Inmaculada, Chiclayo.

Se tiene el Objetivo general: Diseñar y fundamentar un programa de ejercicios físicos para mejorar la calidad de vida de los estudiantes del tercer grado de secundaria Institución Educativa consorcio la Inmaculada, Chiclayo. Se presenta los siguientes objetivos específicos como:

- Efectuar un diagnóstico de las dimensiones que cobertura la calidad de vida de los estudiantes - Examinar el marco teórico vinculante con el estudio de investigación con la teoría de la calidad de vida.
- Proponer un Programa de ejercicios físicos que va mejorar la calidad de vida de los estudiantes del tercer grado de secundaria Institución Educativa consorcio la Inmaculada, Chiclayo. En este enfoque pedagógico de la metodología científica se utilizó la investigación propositiva / descriptivo, donde se realizó técnicas elementales desde la recolección de datos es la encuesta, y al instrumento teniendo al cuestionario.

La estructura de esta investigación académica está organizada mediante cinco capítulos, comenzando con el primer capítulo el diseño teórico, después la metodológica científica, posteriormente el tercer capítulo se presentan los resultados con la siguiente discusión. Se concluye el trabajo de investigación con el capítulo cuarto de las conclusiones y enseguida con las recomendaciones y anexos.

I. CAPITULO I

I: DISEÑO TEÓRICO

1.1. Antecedentes de la investigación

Antecedentes Internacionales

Aveiga K (2016) titulado Ejercicios aeróbicos de bajo impacto en las clases de Cultura Física para mejorar la coordinación de los niños de 7 - 9 años de edad de la Unidad Educativa Ángela. Tesis de licenciatura. Universidad de Guayaquil Facultad de educación física, deportes y recreación. Se puede evidenciar en una de las conclusiones:

Mediante el estudio de los fundamentos abordados por los diferentes autores se determina la importancia de los ejercicios aeróbicos, la utilización en las clases de cultura física dada su incidencia en los niños de 7 - 9 años de edad, ya que les mejora la coordinación. (p. 57).

Crisóstomo B (2021) titulado “Estudio de la actividad física de estudiantes de 8 año básico y 3 año medio del colegio salesianos de concepción en clases no presenciales durante la pandemia COVID 19”. Tesis de Licenciatura Universidad de concepción. Facultad de educación. Se puede evidenciar en una de las conclusiones:

El cierre prolongado de la escuela generó que los estudiantes aumenten su tiempo en distintas pantallas u objetos tecnológicos, lo cual al realizar menos actividad física los vuelve más sedentarios, causando patrones de sueño desiguales, hábitos alimenticios poco saludables, lo que genera un aumento de peso y claramente una pérdida de aptitud física. El confinamiento en el hogar durante muchos meses puede generar un efecto negativo sobre la salud física, conductual y mental de los niños. (pg.73)

Antecedentes Nacionales

Medina W (2017) titulado “la práctica deportiva y las capacidades físicas condicionales en seleccionados de la i.e. “Pedro E. Paulet Mostajo” Huacho 2018. Tesis de Licenciatura. Se puede evidenciar en una de las conclusiones:

Existe una relación significativa entre la práctica deportiva y las capacidades físicas condicionales en seleccionados de la I.E. “Pedro E. Paulet Mostajo” Huacho 2018, debido a la correlación de Spearman que devuelve un valor de 0.919, representando una muy buena asociación. (p. 44)

Puruhuaya G (2017) investigación titulada “Evaluación de las capacidades físicas básicas en estudiantes del primer grado de educación secundaria en la institución educativa 41008 Manuel Muñoz Nájjar”. Tesis de licenciatura. Se puede evidenciar en una de las conclusiones:

La capacidad física de fuerza de los estudiantes del primer grado en la institución educativa 41008 Manuel Muñoz Najar –Arequipa se encuentra en un 30%, porcentaje en un nivel de calificación bueno, lo cual indica que en su mayoría están predispuestos A realizar movimientos de mayor complejidad. (p. 75).

Ccahuana F y Flores A (2019) Estudio titulado Actividad física y Armonía en estudiantes de instituciones educativas privadas de Santo Domingo el Predicador, San Martín de Porres – 2018. Tesis. Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Estatal Rusa de Kai. Escuela profesional del deporte. En conclusión: Las actividades físicas tienen un efecto positivo significativo, moderadamente fuerte en el equilibrio general de los alumnos de la I. E Santo Domingo El Predicador, San Martín de Porres – 2018 (pg. 62).

1.2 Bases teóricas

1.1. Teorías Sociocultural

Según el autor Lev Vygotsky (1933, el juego es una herramienta y un medio sociocultural cuya función es favorecer el desarrollo intelectual de los niños, favorecer el crecimiento de las actividades cognitivas de la atención, memoria.

El juego es una realidad en constante cambio, y es principalmente el motor del desarrollo intelectual de un niño. La concentración, la memoria y la memoria en el juego se realizan de forma real, lúdica y sin esfuerzo.

Tiene un enfoque constructivista mediante el juego los niños van arman sus aprendizajes vinculando el propio contexto donde se desenvuelven. La interacción de niño a niños, fomenta la capacidad de ampliar la comprensión de la realidad natural, progreso paulatinamente lo que el autor denominó como un espacio para el desarrollo del conocimiento de manera próxima (ZDP).

La "zona de desarrollo próximo" es La brecha entre el estado real de progreso cognitivo, la facultad de la resolución de conflictos sin depender de los demás. Mientras que, en el otro estado potencial, el crecimiento o facultad de resolución de problemas bajo la guía de adultos u otros niños son más capaces

El juego como rasgo social: A través del comportamiento espontáneo como el juego, los niños pueden socializar y difundir los valores, sentimientos y cultura de su entorno, y el progreso final de su crecimiento cognitivo estará determinado por la caracterización del juego. el entorno social en el que vive.

El juego como rasgo de crecimiento: Facilita que los niños reconozcan, aprendan y dominen objetos y eventos, desarrollen su pensamiento abstracto, en esta orientación manifiesta el juego sentido no es la principal característica de la infancia, sino un rasgo o factor dinámico del desarrollo.

1.2. La teoría de la condición física relacionada con la salud la que interese desarrollar en el ámbito educativo (Delgado, 1997).

Según esta teoría: La resistencia aeróbica es indispensable originando una mejoría en el sistema pulmonar, el corazón, y vías metabólicas (ACSM, 1998a), Todo ello recayendo en las

actividades diarias o deportivas del niño, haciéndolas más económicas y limitando el cansancio, reduciendo o previniendo trastornos, padecimientos y enfermedades. Una diversidad de investigaciones ha analizado la actividad física como un evento de dinámicas mediante características que abarcan el peligro de contraer una lesión cardíaca. (ACSM, 1994).

-Es necesaria para mejorar el rango de movimiento articular y la flexibilidad muscular por su tratamiento de acciones preventivas, rehabilitadoras de lesiones deportivas (Caramia y Rossi, 1990), por aumentar la eficiencia de la gestión deportiva, facilitando una mejor información del cuerpo.

-La actividad física que beneficia la estructura corporal requiere tener como objetivo reducir el “porcentaje de grasa corporal” (y evitar su mala distribución) y ascender el volumen muscular, permitiendo así que el cuerpo se encuentre en un óptimo estado de salud. También te permite conseguir mejores resultados deportivos. La estructura corporal es un área de trabajo en el contenido conceptual y actitudinal de la ley y requiere ser vista en una misma visión de la aceptación de cuerpos reales e ideales.

Dimensiones de la condición física según OMS (2002)

- a) Salud Física: La salud como una forma completa de desarrollo pleno de manera física, psicológica y social. Como también la definición tradicional como carencia de enfermedad o afección.

La salud física se orienta al óptimo funcionamiento del organismo y el funcionamiento pertinente del cuerpo, estando en un buen estado físico, mental y emocional. La OMS conceptualiza a la actividad física como el desplazamiento mediante el aparato corporal ejecutado a través de los músculos que como consecuencia produce un consumo de energía calórica. Esto abarca actividades en el trabajo, juegos y viajes, trabajo y ocio.

El término "actividad física" muchas veces se confunden con el concepto de no debe "ejercicio", una subcategoría de este evento físico: planificada, estructurada y repetitiva diseñada para mejorar o prevalecer constante o más elementos de la condición física.

- b) Estado fisiológico: Las funciones elementales del organismo como: Pulso, Respiración, temperatura corporal, tensión arterial y nutrición.

Un estado fisiológico es un estado en el que el organismo realiza sus funciones vitales con normalidad, significa, la salud. A diferencia de las condiciones patológicas como la disfunción y la enfermedad del cuerpo humano.

- c) Entorno Social: Son el entorno en el que los individuos nacen, crecen, ejercitan, interactúan y envejecen, incluidas fortalezas y sistemas más amplios que afectan las circunstancias cotidianas.

Estos son factores comunitarios (en lugar de factores individuales como: herencia genética o el estilo de vida individual) además afectan significativamente la vitalidad de la vida o como la vulnerabilidad de un individuo a una enfermedad. Como la OMS indica este tipo de rasgos mediante la comisión de determinantes sociales. La salud de manera social depende de los tipos de relaciones sociales que podamos formar en nuestras comunidades, sus efectos positivos o negativos, y las condiciones armoniosas o estresantes en las que se progresa la vida de manera social.

Factores como: Aislamiento y marginación social. Requerimientos de empleo. Disponibilidad de programas para la salud comunitaria y óptima educación. Igualdad y discriminación cultural. condiciones de vida urbana. Conexión emocional y la esencia de la vida emocional.

1.3. Marco Conceptual

1.3.1 Programa: De acuerdo a los autores, Álvarez, Riart, Martínez y Bisquerra (Bisquerra, 1998, p. 85), define un programa una actividad continua a priori planificada que apunta a construir objetivos, cumplir necesidades y/o fortalecer, desarrollar o mejorar capacidades específicas

Programa de ejercicios físicos: Marcos Becerro (1994) define Programa ejercicio físico como un conjunto de actividades planificadas que van a causar y fortalecer los músculos esqueléticos se contrae, provocando un mayor gasto de energía de lo normal en reposo.

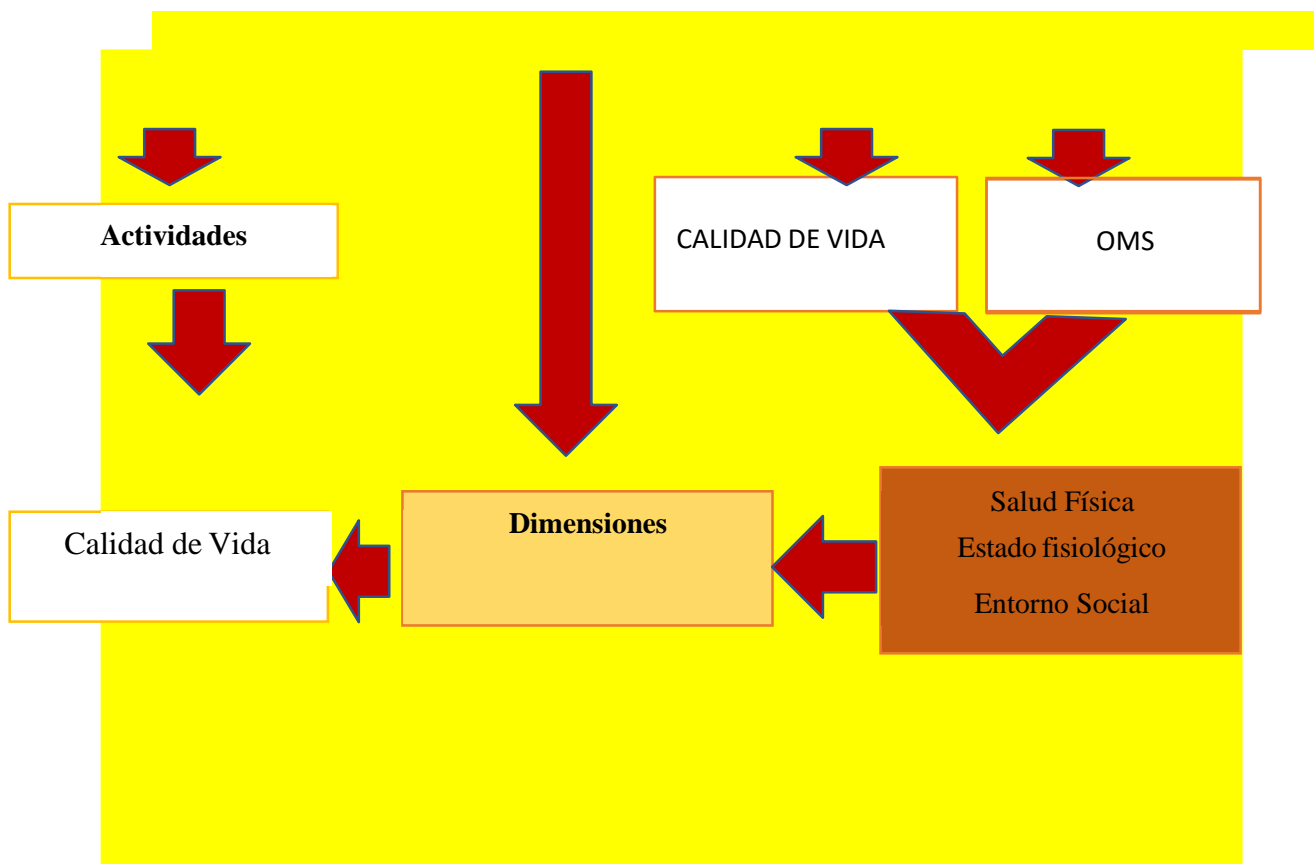
Calidad de vida: Abraham Maslow cree que la calidad de vida depende de la combinación activa entre el hombre, la comunidad y el hábitat, así como de la satisfacción de los deseos. (Maslow A., 1982, p. 398)

Condición física: La OMS define la condición física como “la habilidad del trabajo muscular adecuado se refiere a la habilidad de un individuo para realizar con éxito un fin u actividad física en un ambiente físicosocial y psicológico.

Actividad Física: define García (1997) La actividad física: “ciencia, tecnología y práctica, que señala como estudiar los elementos que intervienen en la educación física y sus relaciones mutuas, así como tratar de explicar y controlar de manera formal sus procesos de adaptación

diferenciados con el fin de lograr los objetivos anteriormente establecidos. objetivos educativos en el contexto de su sistema institucional específico".

Diseño metodológico



CAPÍTULO II. MÉTODOS Y MATERIALES.

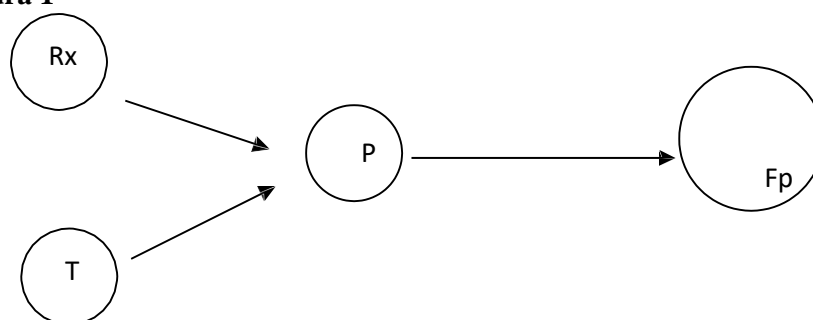
2.1. Tipo y Diseño de investigación

Según la orientación del trabajo de investigación presentada es de tipo investigación. A continuación, este presente trabajo académico es de naturaleza No experimental, ya que las variables no se pueden alterar, sino caracterizar mediante la contemplación, como lo cita Hernández (2014): Es un trabajo no experimental que no necesita crear artificialmente ausencia de situación, sino que se basa en la observación de la situación existente, y el autor no interfiere con la fuente. (p. 152).

Se identifican actores y la realidad para subsanar carencias, proponer soluciones y dar alternativas viables a problemas mediante propuestas de largo plazo.

El modelo de la investigación sería de la siguiente manera:

Figura 1



Leyenda:

Rx : Diagnóstico contextual

T : Modelo teórico.

P : Propuesta

Fp : Futuro a largo plazo.

2.2. Población y muestra:

Población: 100 estudiantes del tercer grado de secundaria Institución Educativa consorcio la Inmaculada, Chiclayo.

Muestra: 20 estudiantes del tercer grado de secundaria Institución Educativa consorcio la Inmaculada, Chiclayo.

2.3. Técnicas e instrumentos de recolección de datos:

Las técnicas a realizar son:

- *La observación* es el proceso Adquirir activamente información de la visión. Es la actividad de los seres vivos (personas, mamíferos, etc.) que utilizan sentidos como herramientas para detectar y absorber las propiedades de los elementos

- *Los Test de Aptitud física y fisiológica es:* Pruebas que se realizaron con la intención de medir y valorar las cualidades físicas del estudiante e informarnos de su estado actual a nivel físico y fisiológico
- *La Encuesta es:* Una técnica de recopilación de información que consiste en una variedad de interrogantes escritas administradas por investigadores o administradas a analistas o unidades. El instrumento a emplear es el: Cuestionario.

2.4. Métodos y procedimientos para la recolección de datos

Según el enfoque del autor Arias (2006) expresa en la definición de la apropiación de contenidos y datos. En esa línea didáctica, la técnica usada es la encuesta. Los métodos o instrumentos de recolección de datos consisten en las herramientas que utiliza un investigador en la obtención de contenidos y datos que faciliten la elaboración de un trabajo o proyecto de estudio. Labor elemental es la obtención o creación de información directa en relación a la población o estudio que se necesita observar o plantear.

Instrumentos de recolección de datos

De acuerdo al autor Arias (2006), “Los instrumentos utilizados para recopilar datos pueden ser digitales o en papel y se utilizan para capturar, registrar o almacenar información. El presente estudio utilizará dos cuestionarios, uno para c/ variable a abordar.” (p. 68).

2.5. Análisis de los Datos:

De acuerdo a Hernández (2014) “el procesamiento de los datos obtenidos se utilizará el método tabular, mediante el uso del programa estadístico sowfare SPP24. También donde se pueden usar gráficos y operaciones estadísticas, etc.

2.6 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Variable independiente: Programa de estrategias meta cognitivas

Variable dependiente: Baja Autoestima

VARIABLE	DIMENSION	INDICES	INDICADORES	TECNICAS
----------	-----------	---------	-------------	----------

INDEPENDIENTE de Programa ejercicios físicos.	Periodo Preparatorio	Periodo Preparatorio Periodo de transición Periodo competencia Planes individuales y grupales	CONOCIMIENTOS PREVIOS NIVEL FORMATIVO DE APRENDIZAJE Evaluación de los resultados RETROALIMENTACIÓN	ESCALA PREGUNTAS CERRADAS SI o NO ESCALA DE PREGUNTAS GRÁFICAS APLICACIÓN DE LA FORMULA
DEPENDIENTE Calidad de vida.	Dimensión Salud Física Estado fisiológico Entorno Social	- Estado físico - Estado mental - Respiración - Digestión - Temperatura Relaciones personales Relaciones interpersonales	1. Diagnóstico situacional de la salud física 2. Diagnóstico del estado fisiológico 2. Diagnóstico del entorno	- Observación - Cuestionario

CAPITULO III. RESULTADOS Y DISCUSIÓN.

3.1.-RESULTADO

3.1.1. Análisis del Diagnóstico del *Instrumento Test de fuerza muscular y Cuestionarios de calidad de Vida*, mediante las dimensiones:

Dimensión 1 Tabla 01 Test de Fuerza muscular

Test de dominadas, press de bancas, press de piernas

	Pre test	
	Fr	PV
3-7 Repet.	13	65%
8 a 15 Repet.	07	35%
Total	20	100%

Fuente: spss 25

Interpretación: En el pre tes se evidencia que el 65% manifiesta poco tono muscular.

Dimensión 1 Tabla 02 Test de agilidad

Prueba de slalom, cambios de dirección a de moderada a alta velocidad

Pre test		
	Fr	PV
Si	6	30%
No	14	70%
Total	20	100%

Fuente: spss 25

Interpretación: En el pre tes se evidencia que el 70 % de no responde a las pruebas de moderada a alta intensidad

Dimensión Tabla 03 Cuestionario de Salud Fisica

Pregunta 3. ¿En la actualidad, te realizas un chequeo médico?

Pre test		
	Fr	PV
Si	8	40%
No	12	60%
Total	20	100%

Fuente: spss 25

Interpretación: En el pre tes se evidencia que sólo el 40% afirma *¿En la actualidad, te realizas un chequeo médico*

Dimensión 1 Tabla 04 Test de composición corporal

Mediciones de plicómetro, relación altura-peso

Pre test		
	Fr	PV
No	12	60%
SI	08	40%
Total	20	100%

Fuente: spss 25

Interpretación: En el pre test se evidencia que la minoría, en un 40 % *no tiene congruencia talla-peso.*

Dimensión 2 Tabla 05 Test de Course Navette

e, test de aptitud cardiorrespiratoria para medir el consumo máximo de oxígeno,

Pre test		
	Fr	PV
Ciclo	Del 1 al 4	75%
Ciclo	Del 5 al 11	25%
Total	20	100%

Interpretación: En el pre tes se evidencia que sólo el 25 % de estudiantes tiene buen nivel cardio respiratorio.

Dimensión 2 Tabla 06 Cuestionario de Estado fisiológico

Pregunta 6. ¿Sientes mareos o vértigos a la hora de hacer una actividad

Pre test		
	Fr	PV
Si	14	70%
No	6	30%
Total	20	100%

Interpretación: En el pre tes se evidencia ningún estudiante con 70% de estudiantes afirman *¿Sientes mareos o vértigos a la hora de hacer una actividad?*

Dimensión 2 Tabla 07 Medición de frecuencia cardiaca

Medición de la frecuencia cardiaca en reposo.

Pre test		
	Fr	PV
Pulsaciones	75-100 lpm	60%
Pulsaciones	110-150	40%
Total	20	100%

Fuente: spss 25

Interpretación: En el pre tes se evidencia que gran porcentaje de un 40 % necesita regular su frecuencia cardiaca.

Dimensión 2: Entorno Social

Tabla 08

Pregunta 8. Presentas ansiedad continuamente

Pre test

	Fr	PV
Si	16	80%
No	04	20%
Total	20	100%

Fuente: spss 25

Interpretación: En el pre tes se evidencia que la mitad el 80 % de estudiantes manifiesta *Presentas ansiedad continuamente*

Dimensión 3: Entorno Social

Tabla 09

Pregunta 9. Prefieres estar sólo ó acompañado?

	Pre test	
	Fr	PV
Si	16	80%
No	04	10%
Total	20	100%

Interpretación: En el pre tes se evidencia que sólo el 80% de estudiantes prefiere estar acompañado.

Dimensión 3: Entorno Social

Tabla 10

Pregunta 10. Tienes dificultades para comunicarte con los demás

	Pre test	
	Fr	PV
Si	13	65%
No	07	35%
Total	20	100%

Interpretación: En el pre test se evidencia que los estudiantes en un 65 % afirman *¿Tienes dificultades para comunicarte con los demás?*

Tabla 11. Resultados Generales del Diagnóstico de la Calidad de Vida, de acuerdo a sus dimensiones:

Diagnostico pre test

G 1		
<i>Dimensiones</i>	Fr	PV
Salud Física	6	54%
Estado Fisiológico	5	52%
Entorno Social	9	78%
Total	20	100%

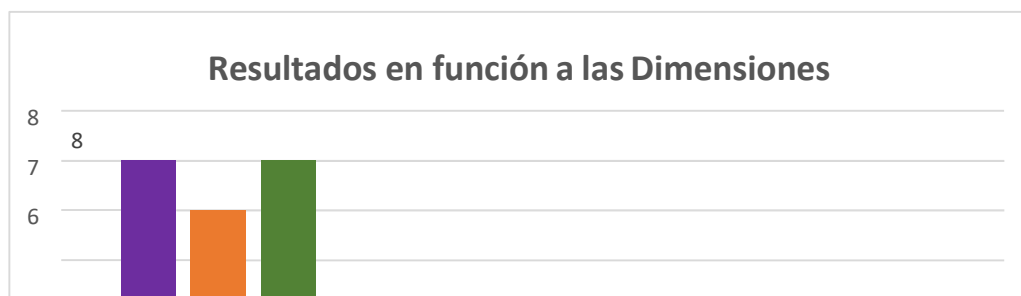
Interpretación:

Para la **dimensión de Salud Física** en el cuestionario se evidencia un nivel regular en un 54%, lo que se muestra deficiencias en la calidad de vida de los alumnos del tercer grado de secundaria Institución Educativa consorcio la Inmaculada, Chiclayo.

En la **dimensión Estado Fisiológico** en el cuestionario se evidencia un nivel regular en un 52%, lo que se muestra deficiencias en la calidad de vida de los alumnos del tercer grado de secundaria Institución Educativa consorcio la Inmaculada, Chiclayo.

En la **dimensión Entorno Social**, en el cuestionario se evidencia un nivel muy elevado en un 78%, lo que se muestra deficiencias en la calidad de vida de los alumnos del tercer grado de secundaria Institución Educativa consorcio la Inmaculada, Chiclayo.

Figura 2. Gráfico de los resultados en función a las dimensiones planteadas



Fuente: Spps 25

Interpretación:

Para la dimensión de Estado físico en el cuestionario se evidencia un nivel muy bajo en un 54%, lo que se demuestra limitaciones en la Calidad de vida de los alumnos del tercer grado de secundaria Institución Educativa consorcio la Inmaculada, Chiclayo.

En la dimensión Creación de Estado Fisiológico en el cuestionario realizado a los niños se manifiesta un nivel bajo con 52%, lo que se demuestra limitaciones en la Calidad de vida de los alumnos del tercer grado de secundaria Institución Educativa consorcio la Inmaculada, Chiclayo.

En la dimensión Entorno Social, en el cuestionario realizado a los niños manifiesta un nivel bajo con 78%, lo que se demuestra limitaciones en la Calidad de vida de los alumnos del tercer grado de secundaria Institución Educativa consorcio la Inmaculada, Chiclayo.

3.3 Discusión

Con respecto al objetivo general:

Diseñar y fundamentar un programa de ejercicios físicos para mejorar la calidad de vida, se tiene la investigación de:

Chavez, Metal (2018) Efecto de un programa de ejercicios fisioterapéuticos sobre el desempeño físico en adultos mayores institucionalizados. Revista Española de Geriatria y Gerontología.

Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas. En los resultados más sobresalientes fueron:

El diseño del programa y las características de la población, ya que los participantes fueron AM institucionalizados de Lima, Perú (país en desarrollo). El programa de ejercicios fisioterapéuticos se realizó sin carga (peso); por lo tanto, no se necesitó otro recurso para la ejecución de los ejercicios. Se debe considerar que los ejercicios se realizaron en el gimnasio de un centro de reposo/asilo/centros del estado, en la que la mayoría no están implementadas adecuadamente y no cuentan con los recursos necesarios que requieren los AM. Además, el programa de ejercicios fisioterapéuticos no generó gastos económicos, ya que se desarrolló sin el uso adicional de suplementos vitamínicos. Por lo tanto, el programa es aplicable sin tener la necesidad de utilizar algún recurso adicional. Asimismo, estos ejercicios pueden desarrollarse en instituciones y centros de atención integral, ya que es un programa fácil de replicar bajo la dirección del personal de salud especializado en el área. (p. 36)

Se relaciona de manera directa con la investigación presentada denominada Programa de ejercicios físicos para mejorar la calidad de vida de los estudiantes del tercer grado de secundaria Institución Educativa consorcio la Inmaculada, Chiclayo. Ya que las realizaciones de ejercicios son de manera libre, y no necesita ningún gasto económico, en materiales o tutoría y es de libre realización que puede incorporarse en cualquier rutina o programa para las instituciones educativas.

Referente a los **objetivos específicos** se presentan las investigaciones como:

Espinoza, C (2019) “las actividades físicas para mejorar la calidad de vida en las personas con diabetes tipo 1 en la institución de la cruz roja provincia de Tungurahua cantón Ambato”. Tesis

licenciada en ciencias de la educación, mención educación física. En sus conclusiones más relevantes fueron:

Relacionado al objetivo específico planteado “Diagnosticar las actividades físicas en el mejoramiento de la calidad de vida de las personas con diabetes tipo 1 en la institución de la Cruz Roja en la ciudad de Ambato”. El 40% de los pacientes encuestados consideran que la actividad física mejorara el rendimiento cotidiano de la persona con diabetes tipo para el 33% a veces y para el 27% señala que nunca. El rendimiento progresa a medida de la actividad física que realice el paciente; sin embargo, la mayor parte de personas al encontrarse con una enfermedad viven un estado de sedentarismo agravando su estado psicosocial y permitiendo morir a un nivel acelerado. (p. 47)

Coincide de manera directa con la investigación presentada denominada Programa de ejercicios físicos para mejorar la calidad de vida de los estudiantes del tercer grado de secundaria Institución Educativa consorcio la Inmaculada, Chiclayo, resultados como: Para la dimensión de Salud Física en el cuestionario se evidencia un nivel regular en un 54%, lo que se muestra deficiencias en la Calidad de vida de los estudiantes. En la dimensión Estado Fisiológico en el cuestionario se evidencia un nivel regular en un 52%, lo que se muestra deficiencias en la Calidad de vida de los estudiantes. En la dimensión Entorno Social, en el cuestionario se evidencia un nivel muy elevado en un 78%, lo que se muestra deficiencias en la Calidad de vida de los estudiantes del tercer grado de secundaria Institución Educativa Consorcio la Inmaculada, Chiclayo.

Otra investigación de Flórez, J (2019). Calidad de vida en relación con la salud física y mental en estudiantes de la Universidad de la Costa. Tesis de licenciado en ciencias sociales. Barranquilla, Colombia. En sus conclusiones más relevantes fueron:

la calidad de vida relacionada con la salud física y mental en estudiantes de la Universidad de la Costa. Con los resultados hallados en el estudio, se mostró que los estudiantes tienen un nivel promedio de salud favorable; que las dimensiones de salud física en las que mejor se encuentran son la Función Física, Rol Físico, Función Social, Rol Emocional y Dolor Corporal; que la salud mental resultó ser una variable que se encuentra en un nivel apropiado, pero que es la que más aspectos a mejorar tiene; y que en lo que refiere al sexo de los participantes a pesar de ser similares los resultados, los varones obtuvieron en general mejores puntuaciones que las mujeres en todas las dimensiones. A fin de cuentas, la calidad de vida en relación con la salud física y mental de los estudiantes de la Universidad de la Costa es favorable en términos generales. (p. 60)

No coinciden con la investigación presentada Programa de ejercicios físicos para mejorar la calidad de vida de los estudiantes del tercer grado de secundaria Institución Educativa consorcio

la Inmaculada, Chiclayo, referente a las dimensiones. Se plantea las dimensiones presentadas por la OMS como de salud física, estado fisiológico, y entorno social. Además, que los resultados no son favorables a comparación de la investigación de Flórez. Por la contradicción dimensional y del diagnóstico de manera general.

También la investigación de Cabello, C (2018). Actividad física y calidad de vida en estudiantes de V ciclo de primaria, Institución Educativa, “Antonio Raimondi” San Juan de Miraflores 2018. En sus conclusiones más relevantes fueron:

Los resultados del análisis estadístico permitieron arribar a la conclusión de que la actividad física se relaciona directa y débilmente con la calidad de vida; asimismo la significancia de 0,000 hallada permitió que se rechazara la H_0 ; en consecuencia, se consideró que la hipótesis planteada es válida en esta población de estudiantes que cursó el V ciclo de primaria, en la Institución Educativa, “Antonio Raimondi” de San Juan de Miraflores en el 2018. (p. 69)

La investigación presentada denominada Programa de ejercicios físicos para mejorar la calidad de vida de los estudiantes del tercer grado de secundaria Institución Educativa consorcio la Inmaculada, Chiclayo. Coinciden en la relación de los ejercicios con la calidad de vida. Y se refuerza con la hipótesis planteada, ya que en ambas investigaciones es de manera positiva, que los ejercicios si ayudan a mejorar la calidad de vida de los estudiantes.

3.4 Programa de ejercicios físicos para mejorar la calidad de vida de los estudiantes del tercer grado de secundaria Institución Educativa consorcio la Inmaculada, Chiclayo

3.2.1 Datos generales

Institución: Consorcio la Inmaculada Chiclayo Nivel:

Educación Secundaria

Año 2021

Investigador : Yocya Maco Verónica.

Objetivos

General

- Diseñar un programa ejercicios físicos a nivel físico, fisiológico y social, tomando en cuenta su estado integral, para mejorar la calidad de vida de los alumnos del Consorcio la Inmaculada del tercer grado de secundaria.

Específicos

- Describir el programa de ejercicios físicos para mejorar la calidad de vida de los alumnos del tercer grado de secundaria Institución Educativa consorcio la Inmaculada, Chiclayo
- Fundamentar la base teórica del programa de ejercicios físicos para mejorar la calidad de vida de los alumnos del tercer grado de secundaria Institución Educativa consorcio la Inmaculada, Chiclayo
- Diseñar el desarrollo del programa de ejercicios físicos para mejorar la calidad de vida de los alumnos del tercer grado de secundaria Institución Educativa consorcio la Inmaculada, Chiclayo.

3.5 Introducción

El plan de trabajo que se va a plantear es un conjunto de actividades teóricas como prácticas, mediante ejercicios sustentados en un soporte técnico de mejora, donde la realización de ciertos ejercicios ayudará al alumno a mejorar su calidad de vida.

Los ejercicios físicos regulan la parte básica de una vida saludable y estilo de vida de manera natural y sana. Es probable que las personas que intentan realizar actividades dinámicas en sus actividades diarias tengan un período de tiempo más largo. El ejercicio ayudará a sentirse mejor y mejorará su salud mental y su bienestar general. Es esencial que las actividades físicas formen

parte de la vida educativa, donde la enseñanza sea la base de una cultura saludable tanto en niños, adultos y adultos mayores. Los ejercicios no tienen que ser agotador. Puede encontrar maneras de permanencia activa que se adapten a su rutina, como hacer ejercicio.

Los estudiantes que no han realizado alguna actividad física se empiezan a trabajar de manera elemental, con un tiempo pertinente, para que la adaptación sea paulatina, y la constancia sea de manera de acoplamiento. La propuesta es fundamental para formar una cultura de ejercicios física y vida saludable, por lo que también se plantea una serie de sugerencias recomendaciones, no sólo prácticas, sino como actividades teóricas, en planes de alimentación, que también es un complemento a la complejidad de la calidad de vida .

Justificación

En la actualidad Los alumnos de las instituciones educativas, se centran en un constante sedentarismo, donde tienen horas de estar en posición sentado. Todos los días pasan horas frente a la pantalla (TV, teléfono inteligente, computadora, tableta, consola de juegos). Tiempo saturado frente a los celulares inteligentes y poca o escasa actividad física que originan un incremento de peso que no es acorde a su edad y talla.

Un criterio favorable a facilitar el ejercicio físico en los estudiantes es limitando la actividad sedentaria, como del ordenador o los celulares.

La Academia Americana de Pediatría (AAP) entre sus recomendaciones para los tutores como padres de familia. Estas recomendaciones son:

Poner límites al tiempo que pasan sus hijos utilizando distintos medios, incluyendo la televisión, las redes sociales y los videojuegos. Los medios no deben quitarle horas de sueño ni de actividad a ningún niño. Limitar el tiempo que pasen sus hijos de 2 a 5 años de edad delante de pantallas a 1 hora o menos al día. No utilizar, con los niños menores de 18 meses, ningún tipo de pantalla, salvo para chatear por vídeo. Elegir programas de calidad y verlos junto con los niños para ayudarlos a entender lo que están viendo. Mantener televisores, computadoras, tabletas, teléfonos y videojuegos fuera de las habitaciones de los niños. Apagar las pantallas durante las comidas.

Fundamentación de la propuesta

Fundamentación pedagógica:

Mediante el entrenamiento físico, el adolescente manifiesta expresividad, asertividad, facilitando la ingeniosidad y, sobre todo, le enseña a conocerse, respetarse y apropiarse a sí mismo y de otros adolescentes. Por lo tanto, la variedad y experiencia de variedades de eventos en juegos, juegos, entretenimiento y deportes, ya sea en el aula o a través de programas educativos, es fundamental para su implementación continua.

En general, los centros educativos no se dan cuenta de la importancia de la educación física en la escuela primaria, porque, al igual que otras disciplinas intelectuales, contribuye a la construcción formativa integral de una persona a través del deporte para el beneficio y la protección personal y social de generar una cultura educativa de la educación física.

Si la educación física se estructura como un proceso de aprendizaje continuo, se pueden sentar bases sólidas, posibilitar la integración y socialización, asegurando así la permanencia de su crecimiento y especialización física en el futuro.

Mediante el deporte, los estudiantes aprenden, realizan y construyen nuevas materias y ejercicios a través de diversos juegos, juegos, entretenimiento y movimientos.

En estas lecciones, el alumno puede actuar, evidenciando la creatividad y mostrando su espontaneidad como una persona que va descubriendo diversas posibilidades posibles de vida social futura que no están inmediatamente disponibles en otras materias intelectuales.

Sobre la educación completa en la que no sea posible ningún aspecto humano, se requiere considerar (esto no es nada nuevo) conectar el cuerpo y la mente como una sola integridad, y por lo tanto la educación física no requiere colocarse en una actividad olvidada y descuidada por las instituciones educativas. Se orienta a una disciplina intelectual, pero al mismo nivel que uno ayudará al otro a desarrollar logros más fortuitos para integridad del estudiante y la educación física

Fundamentación Psicológica

La actividad física es esencial para el mantenimiento constante de una salud óptima, factor esencial para el sostenimiento de la salud en las personas, además que es gratuito y rentable que se tiene a nuestra disposición y nos aporta aumentar el sistema inmunológico y a prevenir muchos trastornos durante el proceso de la vida. El aporte también es de manera social, ya que aumenta la autonomía y favorece la integración; y psicológico ya que reduce el estrés, la ansiedad y la depresión.

Los seres humanos viven en un estado de respuesta constante, a menudo inconsciente, a variedades de falsas ideas mentales y emocionales que median el contexto de cada persona reactivas, reduciendo la acción y las circunstancias en las que uno vive como libertad de respuesta a la reflexión. “Esta es una de las razones por las que es beneficioso para todas las personas desarrollar emociones sanas y conscientes, ya que les otorga un mayor grado de libertad y conciencia en relación consigo mismos, con los demás y con la vida” (Sande, 2019).

En conclusión, la actividad física emocionalmente planificada y estructurada ayuda a los adultos mayores a mantener el equilibrio físico y mental, aumenta el bienestar, el equilibrio emocional, la alta y equilibrada autoestima, seguridad en sí mismo, al tiempo que favorece la socialización interpersonal, que son elementos esenciales de la vida humana. población. Mediante la actividad física para los alumnos, se necesita fortalecer la habilidad para evaluar, expresar y manejar de manera efectiva sus propias emociones y las de los demás para restaurar su sentido de bienestar y salud en general.

3.6 Propuesta

Las orientaciones del Departamento de Salud y Servicios Humanos recomiendan que los infantes y jóvenes de 6 años en adelante realicen mínimamente una hora de ejercicios aeróbicos de regularmente a vigorosa todos los días. Los infantes requieren participar en dinámicas físicas vigorosas, como trotar caminar, saltar, mediante 3 días semanalmente. Además, se necesita intervenir en eventos de resistencia muscular, como dinámicas de peso corporal, 3 días semanalmente. Los niños además requieren ejecutar dinámicas y eventos para fortalecer los huesos, como saltar la cuerda etc.

Aportes de los ejercicios físicos como:

- Mejorar la calidad de vida en el estado físico como fuerza muscular y resistencia en niños de 6 a 17 años.
- Mejorar la salud ósea y el peso estable en niños de 3 a 17 años.
- Disminuir la depresión de los niños de 6 a 17 años - Mejora la memoria en niños de 6 a 13 años

Los tutores o responsables requieren fortalecer que los estudiantes se mantengan en actividad. Facultad de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. en sus Pautas de actividad física para estadounidenses. Sugerencia: "Para infantes y adolescentes (de 6 a 17 años): recomiendan 60 minutos o más ejercicio físico al día. Esto debería abarcar al menos tres días a la semana para mejorar los músculos y los huesos.

A) Actividades para desarrollar la dimensión 1: Estado Físico

1.Sentadilla. Esta actividad física ayuda a la fuerza de las piernas y mejorar la postura. Manteniendo los pies separados al ancho de los hombros y el peso del cuerpo sobre las piernas, empuje las caderas hacia atrás y hacia abajo para enderezar la espalda, luego levante hasta que las caderas y las rodillas estén nuevamente extendidas.

Se pueden hacer 3 series de 15 repeticiones.

2.La plancha: Se encarga de la resistencia de los músculos del pectoral que da coordinación en todo el cuerpo. Dobla los codos y coloca los pies juntos en el suelo. El cuerpo debe tener flexibilidad, relajamiento para que puedas permanecer en esta posición por más tiempo.

Contracción de los abdominales para el endurecimiento de la parte abdominal

3.Tijeras: Este es un gran ejercicio para los glúteos. Esto implica dar un paso adelante, subiendo las manos en dirección de la cabeza como en el pecho, mirando de frente. Con una pierna hacia adelante, doble la otra y trate de mantener la pierna en un ángulo de 90 grados. Cada pierna debe alternar pasos de 8 a 10 Rep.

4.Jumping Jacks: De pie poniendo las piernas pegadas y las manos cerca de los muslos, saltamos con la espalda recta, los pies separados al ancho de los hombros y la cabeza hacia arriba. Las manos tocan la parte posterior de la cabeza, no la parte superior, y cuando las piernas están juntas, las manos deben tocar los muslos, no las nalgas, para que sean más largas. También se denomina por Jumping Jacks

B) Actividades para desarrollar la dimensión 2: el Estado Fisiológico

Dr. Rangan Chatterjee es pionero en el desarrollo de la llamada medicina progresiva, una especialidad emergente que trata a la salud de los pacientes con un enfoque 360 grados o lo que es lo mismo, una medicina que incluye lo que él mismo llama "los cuatro pilares de salud: alimentación, movimiento, sueño y relajación". El médico británico más mediático del momento nos cuenta cómo empieza el día cada mañana con tres ejercicios básicos que le ayudan a mejorar su salud mental.

1. Respiración Profunda: Esta es la respiración relajada a través del diafragma. El diafragma se define como músculo debajo del esternón y encima del abdomen. En este estilo de respiración, el diafragma hace que el abdomen ascienda y baje en lugar del tórax. A medida que los pulmones se acumulan de aire, el diafragma empuja de forma descendente y el estómago empuja hacia arriba. A medida que los pulmones se desinflan, el diafragma se eleva nuevamente y el estómago se hunde (se mueve hacia adentro). Respuesta se tiene una respiración lenta, constante y profunda.

2.- El yoga es un ejercicio personal con significado social. Algunas de las consecuencias de la práctica personal son que el practicante interactúa con la realidad de manera regular. Forman un vínculo más tranquilo y racional y conservar interacciones sociales de manera asertiva. Beneficio que si se viene practicando con regularidad trae un desarrollo persona adecuado y positivo

3. Tai Chi, también conocido como Tai Chi, es un conjunto de movimientos de no competencia, sino coordinación muscular de manera despacio y un proceso de estiramiento corporal a su propio ritmo. Cada posición pasa a continuación a otra parte del cuerpo sin pausa, asegurando un movimiento constante del cuerpo. Hay muchos estilos diferentes de Tai Chi. **4. Saltar soga**

De acuerdo a la revista Health Fitness Revolution: Es un ejercicio cardiovascular, que además mejora a fortalecer las vías respiratorias cuando se realiza el ejercicio pertinentemente. Necesitas tomar respiraciones largas y profundas. Facilitando que los pulmones se fortalezcan y manejen mejor el oxígeno

El practicar la salta soga, permite que la sangre bombee, consecuentemente mediante acción reacción, origina que el corazón se construya una masa más fuerte como de vitalidad. Significa que tener un corazón más fuerte hace tener una presión arterial más baja, una mejor frecuencia cardíaca. Previniendo enfermedades cardíacas.

Como con cualquier actividad física, se requiere la idea estirar al final. El estiramiento mejora a restaurar los músculos. Concentrándose en los músculos de las piernas, como de los brazos también.

C). Actividades para desarrollar la Dimensión 3: el Entorno Social

1. Abrazos musicales

Estos juegos priorizan la afirmación de los jugadores como individuos y grupos. Utilizan los mecanismos sobre los que se asienta la autoconfianza, tanto internos (valoraciones, capacidades...) como externos (rol en el grupo, demandas sociales...). A veces se trata de conocer

tus limitaciones. Otros ayudan a identificar sus necesidades y son capaces de verbalizarlas, lo que aumenta la aceptación de todos en el equipo. Otros promueven la conciencia de grupo.

Habr   música para que los niños y niñas puedan bailar abiertamente y cuando la música pare, 3 o 4 de nuestros compañeros se abrazar  n. Si bien a veces los maestros dicen que se abracen entre 2 compañeros de clase o un abrazo de una persona (todos se abrazan a sí mismos), todos no pueden evitar abrazarse. Finalmente, le pedir   un abrazo.

2. Bailes por parejas

Bailes por pareja realizada en un grupo grande, el número de bailarines en el grupo suma un número par. Para hacer esto, necesita tener un espacio cambiante grande donde los estudiantes le faciliten el baile y moverse libremente. Con anticipación, el facilitador o facilitadora debe preparar distintos ritmos musicales para que los participantes bailen.

Los grupos deben formarse escuchando diversas canciones. El número de grupos y el número de cada equipo depende de las necesidades del coordinador. También se requiere agrupar comenzando por parejas hasta grandes grupos. El facilitador informa al equipo de baile que escucharán una canción y que son libres de bailar alrededor del salón.

Cuando la música cambia en cualquier momento, tienen que bailar con la persona más cercana a ellos. Se explica que los cambios en el ritmo de la música se repetirán nuevamente y la pareja debe encontrarse con la pareja más próxima. Esto crea un grupo de cuatro.

Programa de Actividades para mejorar la calidad de vida

Programa de Actividades					
Cinco días de Actividades					
	L	M	M	J	V
Primera Semana	Salud Física		Estado Fisiológico		Entorno Social
Segunda Semana	Estado Fisiológico		Entorno Social		Salud Física
Tercera Semana	Entorno Social		Salud Física		Estado Fisiológico

Cuarta Semana		Salud Física		Entorno Social	
---------------	--	--------------	--	----------------	--

Programa de Actividades					
Ejercicios semanales					
	L	M	M	J	V
Primera Semana	1.-. Jumping jacks (3 series de 15 repeticiones) 2.-Planchas con toque de dedos. (3 series de 15 repeticiones cada uno)		1.-Nataciòn combinados con ejercicios aeròbicos en el agua (20 min)		Jugamos “El inquilino, grupo de 3 alumnos. Dos de ellos formando una casita con sus y el tercero pasa por debajo de ellos. Si el docente grita casita, salen y buscan un nuevo inquilino y viceversa si grita “inquilino”
Segunda Semana	Rutina de 30mn de baile moderno.		1.- Pistol squat por parejas (cogerse de las manos con una pierna estirada y bajar y subir en la misma posición) 2.-Plancha abdominal màs flexiòn (el que hace flesiòn encima del compañero que hace abdominal en posiciòn de plancha)		1.- Abdominales con pelota en parejas. 2.- Lunges con salto.
Tercera Semana			1. Sentadillas en silla-		

	Practicamos aeróbicos en step con parejas.20min		(Subir antes que el glúteo toque la silla) 2. Llevando los codos a las rodillas.(alternar derecha e izquierda)		20 min de relajación y yoga
Cuarta Semana		1.-Planchas abdominales (Mínimo 1 min) 2.-Burpees (3 series de 12 repeticiones)		Juego:” Conozco mejor a mis compañeros” Inicia el juego con todos los alumnos ubicados en círculo. “ Pedro” lanza el balón hacia arriba, a la vez que menciona características de otro alumno que deberá cogerlo...” mi compañero es alto, cabello negro, su nombre es...” y así sucesivamente	

Diseño del programa de ejercicios físicos para mejorar la calidad de vida de los estudiantes del tercer grado de secundaria Institución Educativa consorcio la Inmaculada, Chiclayo

N°	ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO	COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑOS	INSTRUMENTO DE EVALUACION	TIEMPO	FECHAS
01	“Fortalecemos nuestro tren inferior realizando sentadillas”	Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	Comprende su cuerpo	Muestra coordinación (ajuste del cuerpo, coordinación, fluidez y armonía en el movimiento).	Guía de observación	45	
02	“Me ejercito y, me divierto jugando con la cuerda “”	Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	Comprende su cuerpo	Resuelve situaciones motrices a través del dominio y alternancia de sus lados orientándolos en un tiempo y espacio determinado.	Guía de observación	45’	
03	“Me divierto con mis compañeros al ritmo de abrazos musicales”	Interactúa a través de sus habilidades socio motrices	Se relaciona utilizando sus habilidades socio motrices.	Muestra actitudes de responsabilidad, solidaridad, respeto, cuidado de si mismo y de los otros	Guía de observación	45’	
04	“Al ritmo del música me ejercito con step ”	Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad”	Se expresa corporalmente	Realiza técnica de expresión motriz (mímica, gestual y corporal)	Guía de observación	45’	

05	“ Me relajo mental y físicamente mediante el yoga”	Asume una vida saludable	Comprende las relaciones entre la actividad física, postura y salud.	Incorpora prácticas saludables (actividades en la naturaleza)	Guía de observación	45’	
----	--	--------------------------	--	--	---------------------	-----	--

06	“ Reto mi capacidad anaeróbica con ejercicios de burpees ”	Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad comprende su cuerpo		Comprende su cuerpo	Resuelve situaciones motrices a través del dominio y alternancia de sus lados y orientándose en espacio y un tiempo determinado.	45’	
07	“ Todos a bailar al ritmo del remix de música peruana ”	.Se desenvuelve de manear autónoma a través de su motricidad.		Se expresa corporalmente	Realiza secuencias de movimientos y gestos corporales adaptados a su cuerpo para manifestar sus emociones a partir del ritmo y de la música de su región.	45’	

08	Nos divertimos con mis compañeros con el juego “Te conozco “	Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices	Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices.		45’	
----	--	--	--	--	-----	--

09	“Soy feliz haciendo cardio con ejercicios de planchas y jumping”	Asume una vida saludable	Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida	Realiza actividades para mejorar sus capacidades y condición (fuerza, resistencia, velocidad)	45’	
----	--	--------------------------	--	--	-----	--

CAPITULO IV. CONCLUSIONES

-Un programa de actividad física llevado a cabo de manera moderada presenta beneficios en la reducción de los niveles de depresión, problemas cardiovasculares, sociales y estado físico en jóvenes, propiciando espacios de bienestar, mejorando su calidad de vida.

-Para el presente trabajo de investigación sobre la base teórica que se ha empleado son la teoría Sociocultural 1933 y la teoría de la condición física 1997.

-La vida dinámica y la actividad física contribuye al desarrollo de las habilidades de razonamiento, aprendizaje y memoria y a el bienestar general.

-Debemos tener en cuenta que la programación de la actividad física deberá abarcar necesariamente, y para cumplir con los objetivos propuestos de este proyecto, las 3 dimensiones, físico, fisiológico y social, en pos del mejoramiento de la calidad de vida desde un punto de vista integral.

CAPITULO V: RECOMENDACIONES

Se recomienda a Institución Educativa Consorcio la Inmaculada, Chiclayo, ejemplificar al programa de manera complementaria en la mejora de la calidad de vida en los estudiantes.

- Facilitar otros programas que mejoren vías alternas para desarrollar la calidad de vida de los estudiantes del tercer grado de secundaria Institución Educativa Consorcio la Inmaculada, Chiclayo.

- Se recomienda tener otras aristas investigativas en otros estudios como de teorías que puedan mejorar la calidad de vida de los estudiantes del tercer grado de secundaria Institución Educativa consorcio la Inmaculada, Chiclayo.

Bibliografía referenciada

Cabello, C (2018). Actividad física y calidad de vida en estudiantes de V ciclo de primaria, Institución Educativa, “Antonio Raimondi” San Juan de Miraflores 2018] [Tesis de Maestría. Universidad Cesar Vallejo. Lima, Perú]].

Ccahuana F y Flores A (2019) La actividad física y el equilibrio en alumnos de primaria de la Institución Educativa particular Santo Domingo el predicador, San Martín de Porres – 2018. [Tesis de licenciatura. Universidad Nacional del Callao Facultad de ciencias de la salud]. Escuela profesional de educación Física. Recuperado en: http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:MPZrjZ_a6fAJ:repositorio.unac.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12952/4090/CCAHUANA%2520QUINTANA%2520Y%2520FLORES%2520HUAYHUAPUMA_PREGRADO_2019.pdf%3Fsequence%3D1%26isAllowed%3Dy+&cd=5&hl=es-419&ct=clnk&gl=pe&client=firefox-b-d

Chavez, Metal (2018) Efecto de un programa de ejercicios fisioterapéuticos sobre el desempeño físico en adultos mayores institucionalizados. [Revista Española de Geriatria]. https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UUPC_9aa276b8651e9f36442ce09_853313d07/Description

Crisóstomo B (2021). Estudio de la actividad física de estudiantes de 8 año básico y 3 año medio del colegio salesianos de concepción en clases no presenciales durante la pandemia COVID 19. [Tesis de Licenciatura Universidad de concepción].

_Recuperado:

<http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:yH8Z5vHC-fgJ:repositorio.udec.cl/jspui/bitstream/11594/4912/1/Tesis%2520Estudio%2520de%2520la%2520actividad%2520fisica.pdf+&cd=13&hl=es-419&ct=clnk&gl=pe&client=firefox-b-d>

Espinoza, C (2019) “las actividades físicas para mejorar la calidad de vida en las personas con diabetes tipo 1 en la institución de la cruz roja provincia de Tungurahua cantón Ambato”. [Tesis licenciado en ciencias de la educación, mención educación física. universidad técnica de Ambato]. facultad de ciencias humanas y de la educación

carrera de cultura física modalidad presencial. Ambato. Ecuador

Flórez, J (2019). CALIDAD DE VIDA EN RELACIÓN CON LA SALUD FÍSICA Y MENTAL EN ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD DE LA COSTA. [Tesis de licenciado en ciencias sociales. Barranquilla, Colombia].

Medina W (2018) la práctica deportiva y las capacidades físicas condicionales en seleccionados de la i.e. “Pedro E. Paulet Mostajo” Huacho 2018. [Universidad nacional José Faustino Sánchez Carrión Facultad de educación Escuela profesional de educación física y deportes. Tesis de Licenciatura.]. Recuperado <http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:8SW6uckgKfgJ:repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/UNJFSC/5274/MEDINA%2520RAM%25C3%258DREZ%252C%2520Wilder.pdf%3Fsequence%3D1%26isAllowed%3Dy+&cd=11&hl=es-419&ct=clnk&gl=pe&client=firefox-b-d>

Puruhuaya G (2017) “Evaluación de las capacidades físicas básicas en estudiantes del primer grado de educación secundaria en la institución educativa 41008 Manuel Muñoz Nájjar”. [Tesis de licenciatura. Universidad nacional de San Agustín de Arequipa].
:
<http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:oYxJdrxjppIJ:repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12773/11324/EDpuccgp.pdf%3Fsequence%3D1+&cd=14&hl=es-419&ct=clnk&gl=pe&client=firefox-b>

Cande, J.A., (2019). *El viaje del ego hacia la consciencia*. Ed Arcopr

ANEXOS

Anexo 1

Guía de observación

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	Guía de observación							
COMPETENCIA	Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad .							
ESCALA	Logro Destacado	AD	Logro Previsto	A	En Proceso	B	En I	
Nº	Estudiantes	Evidencia de aprendizaje: Juega, se relaciona, propone ejercicios y juegos motores con la cuerda.						
		Muestra interés por llegar puntual a las clases y hace uso correcto de su indumentaria deportiva.	Realiza los saltos con la cuerda con cambios de direcciones, respetando sus procesos y la de los demás.	para su buen funcionamiento		Ejecuta movimientos que le ayudan a perfeccionar su interrelación con el espacio y tiempo.	Realiza con coordinación y ritmo los trabajos y desplazamientos con la cuerda de saltar.	

DINÁMICA N.º 1

I. Para dimensión el Estado físico

- 1. DENOMINACION:** Sentadillas
- 2. INDICADOR:** Fortalece el cuerpo, especialmente el cuádriceps
- 3. TIEMPO APROXIMADO:** 15 min

DESARROLLO DE LA DINÁMICA
<p>OBJETIVO Fortalecer los músculos de las piernas mediante el cuádriceps, para mayor fuerza y estabilidad</p> <p>MATERIALES No se requiere. Cuerpo libre</p> <p>DESARROLLO Párese con los pies separados al ancho de los hombros, mantenga la espalda recta, coloque las manos en la cintura y repita hacia arriba y hacia abajo. Puede ser de profundidad media o profunda dependiendo de cuánto flexione las rodillas al bajar (hasta 90° de profundidad).</p> <p>EVALUACIÓN Es relevante que el docente de educación física pueda observar toda la sentadilla. El preparador requiere pararse a dos o tres metros de los jugadores. Dos repeticiones son visibles de frente y dos de lado. Hay casos, además es indispensable la observación sobre las repeticiones extras como la espalda y los lados.</p>

Anexo03

DINÁMICA N.º 2 II.

Para dimensión del estado fisiológico

4. DENOMINACION: Saltar soga

5. INDICADOR: Fortalece la concentración y coordinación

6. TIEMPO APROXIMADO: 15 min

DESARROLLO DE LA DINÁMICA

OBJETIVO

Mejorar la concentración y coordinación del cuerpo

MATERIALES

Una soga o banda elástica

DESARROLLO

Empieza: Sostenga los lados de la cuerda, tomando con las manos en las caderas. Con las piernas dobladas, salta la cuerda de manera que roce el suelo, al mismo tiempo conservas una postura recta en referente al tronco como el cuerpo alineado.

Gira rápidamente la muñeca para que la cuerda pase por debajo de tu pie una vez para saltar. Procura no provocar movimientos en los brazos y mantén los codos a los costados en todo momento, esto te ayudará en conservar el equilibrio y evitará que golpees la cuerda baje a la hora que saltes.

EVALUACIÓN

Salto estandarizados (total de pies): ocho series de saltos de 20 segundos con descansos de 10 seg entre ellos y sin saltos.

Anexo04

DINÁMICA N.º 3 III. Para dimensión del entorno Social

- 7. DENOMINACION:** Abrazos Musicales
- 8. INDICADOR:** Identifica y verbaliza con los integrantes de su equipo
- 9. TIEMPO APROXIMADO:** 45 min

DESARROLLO DE LA DINÁMICA

OBJETIVO

Favorecer el sentimiento de grupo, desde una acogida positiva a todos los participantes.

MATERIALES

Aparato de música o instrumento musical.

DESARROLLO

La música suena a medida que pasan los participantes.

Habitación. Si la música se paraliza, todos se abrazan. La música continúa y los concursantes vuelven a bailar (con pareja si lo desean).

La próxima vez que la música se detuvo, los tres se abrazaron. El abrazo se hace más y más grande hasta que llega al final.

EVALUACIÓN

Este juego trata de romper la ansiedad que puede existir al comienzo de una sesión. Que cada uno exprese sus sentimientos y su vida.

FICHA DE VALIDACIÓN DE EXPERTOS

I.- INFORMACIÓN GENERAL

- 1.1. Nombre del Experto :Mg. David Cienfuegos Adrianzén
 1.2. Institución donde labora :Santa Rosa de Jesús - Lambayeque
 1.3. Título Profesional :Lic. En Educación
 1.4. Grado /Mención : Maestro/Investigación y Docencia
 1.5. Instrumento de evaluación : Cuestionario

Variable: Calidad de vida

Autora: Verónica Yocya

II.- ASPECTOS DE VALIDACIÓN

1= Muy deficiente

2= Deficiente

3= Aceptable

4= Buena

5= Excelente

N	INDICADORES	ESCALAS				
		1	2	3	4	5
1	El cuestionario presentado tiene relación con la variable dependiente calidad de vida				x	
2	Tiene coherencia lógica			x		
3	Las dimensiones de la variable dependiente establecen relación con las preguntas dadas en el cuestionario			x		
4	Los ítems del instrumento tienen una construcción pertinente y objetiva sobre la variable Calidad de Vida			x		
5	El instrumento está elaborado para un contexto educativo				x	
6	Los ítems del instrumento proyectan autenticidad y originalidad teórica sobre la variable calidad de vida.			x		
7	Los ítems del instrumento guardan relación suficiente información, para indagar sobre la calidad de vida de los estudiantes de acuerdo a sus dimensiones				x	
8	Los ítems del instrumento responden a la coherencia de una investigación como: objetivos y variables de estudio			x		

9	Los datos que se almacene mediante el instrumento, facilitarán el análisis, descripción y diagnostico de la variable calidad de vida				x
10	La escala valorativa con respecto a los ítems son los pertinentes para la investigación planteada.				x
Puntaje parcial		21	20	5	
Puntaje total		46			

III.- OPINION DE APLICABILIDAD

- 4.- El instrumento contiene ítems y características pertinentes para el diagnóstico e intención del presente estudio.....(x)
- 5.- El instrumento no guarda relación con los ítems y requiere plantearse de nuevo()
- 6.- El instrumento es viable con una adecuada organización y redacción, que se ajusta a una investigación (x)

Lugar y fecha: Lambayeque, 04 febrero 2023


 Mg. David Cienfuegos Adrianzen
 DNI: 16648600
 N° Colegiatura: 1482614025



FICHA DE VALIDACIÓN DE EXPERTOS

I.- INFORMACIÓN GENERAL

- 1.1. Nombre del Experto** : Mg. Sadan Yupanqui Rojas Carlos
1.2. Institución donde labora : N° 11069 Alfonso Ugarte Bernal- Lambayeque
1.3. Título Profesional : Lic. En Educación
1.4. Grado /Mención : Maestro/Administración de la Educación
1.5. Instrumento de evaluación : Cuestionario

Variable: Calidad de vida

Autora: Verónica Yocya

II.- ASPECTOS DE VALIDACIÓN

1= Muy deficiente

2= Deficiente

3= Aceptable

4= Buena

5= Excelente

N	INDICADORES	ESCALAS				
		1	2	3	4	5
1	El cuestionario presentado tiene relación con la variable dependiente calidad de vida				x	
2	Tiene coherencia lógica			x		
3	Las dimensiones de la variable dependiente establecen relación con las preguntas dadas en el cuestionario			x		
4	Los ítems del instrumento tienen una construcción pertinente y objetiva sobre la variable Calidad de Vida			x		
5	El instrumento está elaborado para un contexto educativo				x	
6	Los ítems del instrumento proyectan autenticidad y originalidad teórica sobre la variable calidad de vida.			x		
7	Los ítems del instrumento guardan relación suficiente información, para indagar sobre la calidad de vida de los estudiantes de acuerdo a sus dimensiones.				x	
8	Los ítems del instrumento responden a la coherencia de una investigación como: objetivos y variables de estudio			x		

9	Los datos que se almacene mediante el instrumento, facilitarán el análisis, descripción y diagnóstico de la variable calidad de vida					x
10	La escala valorativa con respecto a los ítems son los pertinentes para la investigación planteada.					x
Puntaje parcial		21	20	5		
Puntaje total		46				

III.- OPINION DE APLICABILIDAD

- 4.- El instrumento contiene ítems y características pertinentes para el diagnóstico e intención del presente estudio.....(x)
- 5.- El instrumento no guarda relación con los ítems y requiere plantearse de nuevo()
- 6.- El instrumento es viable con una adecuada organización y redacción, que se ajusta a una investigación (x)

Lugar y fecha: Lambayeque, 04 febrero 2023




Mg. Sadan Yupanqui Rojas Carlos
DNI: 74613650
Nº Colegiatura: 1674613650



Recibo digital

Este recibo confirma que su trabajo ha sido recibido por Turnitin. A continuación podrá ver la información del recibo con respecto a su entrega.

La primera página de tus entregas se muestra abajo.

Autor de la entrega: Verónica Yocya Maco
Título del ejercicio: Tesis turnitin
Título de la entrega: Programa de ejercicios físicos para mejorar la calidad de vid...
Nombre del archivo: TESIS_ACTUALIZADA_VER_NICA_02_febrero_2023_-_Actualiza...
Tamaño del archivo: 944.95K
Total páginas: 58
Total de palabras: 9,951
Total de caracteres: 56,264
Fecha de entrega: 07-feb.-2023 08:37p. m. (UTC-0500)
Identificador de la entre... 2008939937



Guevara Servigón Dante

Programa de ejercicios físicos para mejorar la calidad de vida de los estudiantes del tercer grado de secundaria Institución Educativa consorcio la Inmaculada, Chidlayo

INFORME DE ORIGINALIDAD

16%	16%	5%	10%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.unsa.edu.pe Fuente de Internet	3%
2	repositorio.unprg.edu.pe Fuente de Internet	2%
3	repositorio.unheval.edu.pe Fuente de Internet	1%
4	hdl.handle.net Fuente de Internet	1%
5	repositorio.uta.edu.ec Fuente de Internet	1%
6	repositorio.ug.edu.ec Fuente de Internet	1%
7	repositorio.unu.edu.pe Fuente de Internet	1%
8	Submitted to Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo Trabajo del estudiante	1%



Guevara Servigón Dante

9	repositorio.uroosevelt.edu.pe Fuente de Internet	1 %
10	www.mayoclinic.org Fuente de Internet	<1 %
11	dspace.unitru.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
12	cienciamatriarevista.org.ve Fuente de Internet	<1 %
13	www.slideshare.net Fuente de Internet	<1 %
14	1218montfort.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
15	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
16	repositorio.ulead.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
17	www.dreayacucho.gob.pe Fuente de Internet	<1 %
18	Submitted to Pontificia Universidad Catolica del Ecuador - PUCE Trabajo del estudiante	<1 %
19	ined21.com Fuente de Internet	<1 %
20	www.buenastareas.com Fuente de Internet	



Guevara Servigón Dante

		<1 %
21	www.womenshealthmag.com Fuente de Internet	<1 %
22	dspace.ucuenca.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
23	repositorio.unjfsc.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
24	repositorio.unsaac.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
25	www.deporvida.holguin.cu Fuente de Internet	<1 %
26	repositorio.usil.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
27	1library.co Fuente de Internet	<1 %
28	archive.org Fuente de Internet	<1 %
29	documentop.com Fuente de Internet	<1 %
30	es.slideshare.net Fuente de Internet	<1 %
<div> <div>Excluir citas</div> <div>Activo</div> <div>Excluir coincidencias: < 15 words</div> </div> <div> <div>Excluir bibliografía</div> <div>Activo</div> </div>		



Guevara Servigón Dante

CONSTANCIA DE APROBACION DE ORIGINALIDAD DE TESIS

Yo, Dante Guevara Servigón docente/asesor de tesis/ revisor del trabajo de investigación de la estudiante Verónica Isabel Yocya Maco.

Titulada:

Programa de ejercicios físicos para mejorar la calidad de vida de los estudiantes del Tercer grado de secundaria Institución Educativa Consorcio La Inmaculada. Chiclayo, luego de la revisión exhaustiva del documento, constato que la misma tiene índice de similitud de 16 % verificable en el reporte de similitud del programa Turnitin.

El suscrito analizó dicho reporte y concluyó que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad Pedro RuizGallo.

Lambayeque, 15 de setiembre del 2024.



.....
Dante Guevara Servigón
16623450

