

UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO

**FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICO SOCIALES Y
EDUCACIÓN**

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



TESIS

Actividades físicas para mejorar el ÍMC en los estudiantes Del sexto grado de primaria de la IE N°82143 Sarín Huamachuco- La Libertad.

Presentada para obtener el Título Profesional de Licenciado (a) en educación, especialidad de **Educación Física**.

Investigadores: Alayo Villena, Ronald Gean Carlo

Cordova Gonzales, Jenny Josselin

Asesor: Dr. Nicolás Agustín Torres Castro

Lambayeque - Perú
2025

Actividades físicas para mejorar el ÍMC en los estudiantes Del sexto grado de primaria de la IE N°82143 Sarín Huamachuco- La Libertad.

Tesis presentada para obtener el Título Profesional de Licenciado (a) en educación, especialidad de **Educación Física**.



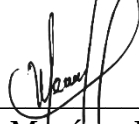
Alayo Villena, Ronald Gean Carlo
Investigador



Cordova Gbnzales, Jenny Josselin
Investigadora



Dr. Ríos Rodríguez Martha
Presidente



Mgr. Cabezas Martínez Milagros del pilar
Secretaria



Dr. Bustamante Cerna David
Vocal



Dr. Nicolás Agustín Torres Castro
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° 027-2026

Siendo las 16:00 horas, del día Jueves 08 de enero 2026 se reunieron vía online mediante la plataforma virtual Google Meet: <https://meet.google.com/sue-mafo-dit> por mandato de la Resolución N° 0017-2026-D-FACHSE de fecha 07 de enero de 2026 que autoriza la sustentación, se reunieron los miembros del Jurado designado según Resolución N° 0260-2025-D-FACHSE de fecha 21 de enero de 2025; Jurado integrado por los siguientes miembros:

Presidente(a)	: Dra. MARTHA RIOS RODRÍGUEZ
Secretario(a)	: M. Sc. MILAGROS DEL PILAR CABEZAS MARTÍNEZ
Vocal	: M. Sc. DAVID BUSTAMANTE CERNA
Asesor(es)	: M. Sc. Nicolás Agustín Torres Castro



Con la finalidad de evaluar la(e) Tesis titulada(o): ACTIVIDADES FÍSICAS PARA MEJORAR EL IMC EN LOS ESTUDIANTES DEL SEXTO GRADO DE PRIMARIA DE LA IE N° 82143 SARÍN HUAMACHUCO- LA LIBERTAD Presentada por ALAYO VILLENA RONALD GEAN CARLO - CORDOVA GONZALES JENNY JOSSELIN para obtener el Título profesional de Licenciado(a) 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 17 en la escala vigesimal, que equivale a la mención de BUENO.

Siendo las 17:00 horas del mismo día, se dio por concluido el acto académico, con la lectura del acta y la firma de los miembros del jurado.

Dra. MARTHA RIOS RODRÍGUEZ
PRESIDENTE(A)

M. Sc. MILAGROS DEL PILAR CABEZAS MARTÍNEZ
SECRETARIO(A)

M. Sc. DAVID BUSTAMANTE CERNA
VOCAL

OBSERVACIONES: _____

El presente acto académico se sustenta en el Reglamento General de Investigación de la UNPRG (Res. N° 184-2023-CU de fecha 24 de abril de 2023) los artículos 204, 224, 444, 544 y 644 del Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo (aprobado con Resolución N° 267-2023-CU de fecha 20 de junio del 2023 y su modificatoria aprobada por Resolución N° 385-2023-CU de fecha 11 de diciembre del 2023) y por la Resolución N° 403-2023-CU de fecha 27 de diciembre de 2023, ésta última que amplía el límite de las fechas de sustentación de proyectos aprobados del 2017 al 2020.

CONSTANCIA DE VERIFICACIÓN DE ORIGINALIDAD

Yo, Nicolás Agustín Torres Castro usuario revisor de la Tesis ☒ Trabajo de Suficiencia ☐
Profesional ☐ y/o Trabajo Académico

Titulada: **“Actividades físicas para mejorar el ÍMC en los estudiantes del sexto grado de primaria de la IE N° 82143 Sarín Huamachuco- La Libertad.”** cuyos autores son: Alayo Villena Ronald Gean Carlo y Cordova Gonzales Jenny Josselin, Identificadas con documento de identidad, 44591897/74316635 declaro que la evaluación realizada por el Programa informático, ha arrojado un porcentaje de similitud de 12% verificable en el Resumen de Reporte automatizado de similitudes que se acompaña.

El suscrito analizó dicho reporte y concluyó que cada una de las coincidencias detectadas dentro del porcentaje de similitud permitido no constituye plagio y que el documento cumple con la integridad científica y con las normas para el uso de citas y referencias establecidas en los protocolos respectivos.

Se cumple con adjuntar el Recibo Digital a efectos de la trazabilidad respectiva del proceso.

Lambayeque, 05 de noviembre de 2025


Dr. Nicolás Agustín Torres Castro
DNI N°41010050

(Firma)

(Nombres y apellidos)

(DNI)

.....
Asesor(a)

Adjunta:

Resumen de Reporte automatizado de similitudes
Recibo digital

Reporte de Similitud Automatizado

Actividades físicas para mejorar el ÍMC en los estudiantes Del sexto grado de primaria de la IE N° 82143 Sarín Huamachuco-La Libertad

INFORME DE ORIGINALIDAD

12 %	11 %	8 %	6 %
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.unprg.edu.pe Fuente de Internet	3 %
2	hdl.handle.net Fuente de Internet	1 %
3	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
4	repositorio.unc.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
5	Submitted to Mondragon Unibertsitatea Trabajo del estudiante	<1 %
6	www.grafiati.com Fuente de Internet	<1 %
7	Submitted to Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo Trabajo del estudiante	<1 %



Dr. Nicolás Agustín Torres Castro
DNI N°41010050
Asesor

Recibo Digital

turnitin

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:	Alayo Villena, Ronald Gean Carlo Cordova Gonzales, Jenny Joss...
Título del ejercicio:	Quick Submit
Título de la entrega:	Actividades físicas para mejorar el IMC en los estudiantes Del ...
Nombre del archivo:	TESIS RONALD Y JENY CON RECIBO TURNING_23_DICIEMB...
Tamaño del archivo:	3.2M
Total páginas:	131
Total de palabras:	24,836
Total de caracteres:	141,526
Fecha de entrega:	22-dic-2025 07:46a. m. (UTC-0500)
Identificador de la entrega:	2850614795

UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO
FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICAS, SOCIALES Y
COMUNICACIÓN

ESCUELA PROFESIONAL DE PEDAGOGÍA



TESIS
Actividades físicas para mejorar el IMC en los estudiantes del colegio
de provincia de Ica 2023-2024

Presenta, para obtener el título Profesional de Pedagogía en educación,
especialidad en Educación Física,

Investigadora: Alayo Villena, Ronald Gean Carlo
Cordova Gonzales, Jenny Joss...

Asesor: Dr. Nicolás Agustín Torres Castro

Ica, 22 de Diciembre del 2023

Derechos de autor 2025 Turnitin. Todos los derechos reservados.



Dr. Nicolás Agustín Torres Castro
DNI N°41010050
Asesor

DECLARACION JURADA DE ORIGINALIDAD

Nosotros(as), Alayo Villena Ronald Gean Carlo y Cordova Gonzales Jenny Josselin, Bachilleres en Educación Física, expresamos bajo juramento que: Es de nuestra responsabilidad la autoría de esta investigación titulada: “Actividades físicas para mejorar el ÍMC en los estudiantes del sexto grado de primaria de la IE N° 82143 Sarín Huamachuco- La Libertad.”, presentada para obtener la Licenciatura en Educación Física, y asesorados por la Dr. Nicolas Agustin Torres Castro, por tal motivo aceptamos frente a la UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO los compromisos y obligaciones monetarias que pueda ocasionarse por la autoría, singularidad y autenticidad del contenido de esta investigación.

Lambayeque, 10 de abril de 2025



Alayo Villena, Ronald Gean Carlo
Investigador



Cordova Gonzales, Jenny Josselin
Investigadora



Dr. Nicolás Agustín Torres Castro
DNI N°41010050
Asesor

DEDICATORIA

Principalmente, dedico este trabajo a Dios, por haberme otorgado la vida y la oportunidad de alcanzar esta etapa tan significativa en mi formación profesional. A mis padres, por ser el soporte más significativo y por mostrarme su amor y respaldo incondicionalmente, sin tener en cuenta nuestras discrepancias de criterio.

Ronald

Dedico este trabajo de investigación a Dios por darme la fuerza y la sabiduría para emprender y culminar este proyecto, por ser mi inspiración para cada paso que doy en mi vida cotidiana; a mis padres, por ser los orientadores en el camino de cada acción que llevo a cabo hoy, mañana y siempre; a mi hijo por ser el motivo para no rendirme, a mis hermanos, por ser mi mayor inspiración y el motivo para dar lo mejor de mí cada día.

Jenny

AGRADECIMIENTO

Me gustaría empezar agradeciendo a mi familia, sobre todo a mis padres, por su apoyo constante y su amor incondicional. Su confianza en mí ha sido el aliento que me permitió terminar este camino. A mis hermanos, por sus palabras de estímulo, Sin ustedes, este logro no habría sido posible.

A la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo, gracias por ofrecerme la posibilidad de desarrollarme a nivel académico y profesional. Agradezco también al Departamento de Investigaciones, cuyo respaldo y disposición fueron fundamentales para completar esta tesis. Me gustó mucho su confianza en mi trabajo y el entorno de aprendizaje que me brindaron.

Gracias a mis compañeros y amigos por su apoyo y compañía en las épocas de alegría y estrés. Su amistad me ayudó a conservar el ánimo durante los periodos más difíciles; ustedes fueron mi red de contención. Cada uno de ustedes ayudó a que este proceso fuera más fácil y relevante.

Por último, quiero agradecer a todos los compañeros de trabajo y colaboradores que contribuyeron en esta investigación. Su asistencia en la recopilación de datos, la revisión de mi trabajo y sus útiles observaciones hicieron que este proyecto se enriqueciera de formas que nunca pensé. El trabajo en equipo que se realizó fue fundamental para la realización de esta tesis, la cual es el resultado de ese esfuerzo conjunto.

Gracias a todos por acompañarme en este viaje.

Ronald

Agradezco profundamente a Dios, fuente de sabiduría y fortaleza, por haberme guiado en cada etapa de este proceso académico y personal.

A mis padres, por su amor incondicional su apoyo constante y por haberme enseñado el valor del esfuerzo y la perseverancia. A mi familia, por su comprensión y aliento en los momentos de mayor exigencia.

Expreso mi sincero reconocimiento a los docentes y asesores de la Universidad, quienes con su orientación académica y exigencia profesional me han motivado a alcanzar un trabajo de calidad. De manera especial, agradezco a mi asesor(a) de tesis por su paciencia, compromiso y valiosos aportes a lo largo de esta investigación.

A la Institución Educativa N.º82143 de Sarín, a sus directivos, docentes, estudiantes y padres de familia, por permitir el desarrollo de este estudio y por su disposición para colaborar con entusiasmo y responsabilidad.

Finalmente, a todas las personas que, de una u otra manera, contribuyeron con palabras de aliento, tiempo y saberes en este proceso. Este logro también les pertenece.

Jenny

ÍNDICE GENERAL

CARÁTULA.....	i
ACTA DE SUSTENTACIÓN	iii
CONSTANCIA DE VERIFICACIÓN DE ORIGINALIDAD.....	iv
DEDICATORIA	viii
AGRADECIMIENTO	ix
ÍNDICE GENERAL	x
ÍNDICE DE TABLAS	xii
ÍNDICE DE FIGURAS.....	xii
RESUMEN	xiii
ABSTRACT.....	xiv
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I: DISEÑO TEÓRICO	4
1.1. Antecedentes Del Problema.....	4
1.1.1. Antecedente internacional.....	4
1.1.2. Antecedentes Nacionales	5
1.1.3. Antecedentes locales	7
1.2. Base Teórica de la variable IMC.....	9
1.2.1. Índice de Masa Corporal (IMC).....	9
1.2.2. Teoría del Desarrollo Ecológico de Bronfenbrenner	10
1.2.3. Teoría de la Conducta Planeada de Ajzen.....	10
1.2.4. Teoría de la Salud Infantil Integral	11
1.3. Bases Conceptuales.....	11
1.3.1. Actividad Física	11
1.3.2. Importancia de la Actividad Física	12
1.3.3. Dimensiones de la Actividad Física.....	12
1.3.4. Índice de Masa Corporal (IMC).....	13
1.3.5. Clasificación del IMC	14
1.3.6. Fundamentación fisiológica de la actividad física para la regulación del IMC	15
1.4. Operacionalización de variables	17
CAPÍTULO II: DISEÑO METODOLÓGICO	19
2.1. Tipo y nivel de investigación	19
2.1.1. Diseño de investigación.....	19
2.1.2. Población y muestra.....	20
2.1.3. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	21
2.1.4. Procedimientos de aplicación	22
2.1.5. Plan de procesamiento y análisis de datos	22
CAPÍTULO III: RESULTADOS.....	23

3.1. Descripción de el Índice de Masa Corporal	23
3.1.1. Peso corporal	23
3.1.2. Talla	24
3.1.3. Índice de Masa Corporal (IMC).....	25
3.2. Clasificación del estado nutricional según IMC.....	26
3.2.1. Peso deficiente ($Z < -2$)	26
3.2.2. Peso normal	27
3.2.3. Sobrepeso ($+1 < Z \leq +2$).....	28
3.2.4. Obesidad ($Z > +2$).....	29
3.2.5. Resumen de la clasificación nutricional	29
3.2.6. Comparación del estado nutricional por sexo.....	31
3.3. Procesamiento de la información	32
CAPITULO IV: DISCUSIÓN DE RESULTADOS	34
4.1. Discusión De Los Resultados.....	34
CAPÍTULO V: PROPUESTA DE INTERVENCIÓN	40
5.1. Denominación	40
5.2. Presentación	40
5.3. Justificación.....	40
5.4. Fundamentación fisiológica	41
5.5. Fundamentación teórica	41
5.5. Objetivos	42
5.6. Competencias y capacidades	43
5.7. Evaluación.....	43
5.8. Recursos	43
5.9. Ficha técnica de la propuesta de intervención.....	44
5.10. Propuesta de actividades	45
CONCLUSIONES	48
RECOMENDACIONES.....	49
REFERENCIAS.....	51
ANEXOS	53

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Promedio de peso de los estudiantes según sexo (n = 26)	23
Tabla 2 Distribución de la talla de los estudiantes según sexo (n = 26)	24
Tabla 3 Estadísticos descriptivos del IMC según el sexo (n = 26)	25
Tabla 4 Características de estudiantes clasificados con bajo peso (n = 2)	27
Tabla 5 Distribución de estudiantes con peso normal según subrango de IMC (n = 20).....	27
Tabla 6 Características de estudiantes clasificados con sobrepeso (n = 4)	28
Tabla 7 Prevalencia de obesidad en la muestra (n = 26).....	29
Tabla 8 Distribución general del estado nutricional según IMC (n = 26).....	29
Tabla 9 Comparación de la clasificación del IMC entre varones y mujeres.....	30
Tabla 10 Comparación del IMC entre varones y mujeres.....	31
Tabla 11 Prueba Shapiro-Wilk para IMC	33

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Promedio de peso de los estudiantes según sexo.....	23
Figura 2 Distribución de la talla de los estudiantes según sexo (n = 26)	24
Figura 3 Promedio de IMC según el sexo de los estudiantes.....	25
Figura 4 Clasificación general de IMC para la edad (n = 26).....	30
Figura 5 Comparación del IMC entre varones y mujeres	31

RESUMEN

El estudio propuso un programa de actividades físicas para mejorar el índice de masa corporal (IMC) en estudiantes de sexto grado de primaria de la Institución Educativa N.º 82143, Sarín, Huamachuco, región La Libertad. La población estuvo conformada por 190 estudiantes de los grados de 1º al 6º grado que equivale la totalidad de estudiantes del nivel primario y como muestra a 26 estudiantes de 11 y 12 años. La investigación tuvo un tipo propositivo, con diseño descriptivo, y se emplearon técnicas de observación y medición antropométrica, utilizando como instrumento la ficha antropométrica para registrar el peso y la talla de los estudiantes.

En los resultados, el IMC presentó una media de $16.53 \pm 1.83 \text{ kg/m}^2$, con valores entre 13.8 y 19.2 kg/m^2 , y una distribución compatible con normalidad según Shapiro–Wilk ($W = 0.987$; $p = .621$). La clasificación del estado nutricional mediante IMC para la edad (OMS, 2007) evidenció predominio de la categoría normal (76.9%, $n = 20$), seguida de sobrepeso (15.4%, $n = 4$) y bajo peso (7.7%, $n = 2$), sin casos de obesidad (0.0%, $n = 0$). Por sexo, la normalidad fue mayor en varones (80.0%) que en mujeres (72.7%), mientras que el sobrepeso fue proporcionalmente mayor en mujeres (18.2%) que en varones (13.3%).

Se concluyó que, aunque la condición nutricional general era favorable, se identificaron factores de riesgo que justificaron la elaboración de un programa de actividades físicas adaptado a las características del grupo, con el objetivo de fomentar hábitos saludables, estilos de vida activos y contribuir a la prevención de alteraciones en el estado nutricional.

PALABRAS CLAVES: Actividades físicas, Índice de Masa Corporal (IMC), peso y talla

ABSTRACT

The study proposed a physical activity program to improve body mass index (BMI) in sixth-grade students at Educational Institution No. 82143, Sarín, Huamachuco, La Libertad region. The population consisted of 190 students from grades 1 through 6, representing the entire primary school population, and the sample comprised 26 students aged 11 and 12. The research was propositional in nature, with a descriptive design, and employed observation and anthropometric measurement techniques, using an anthropometric data sheet to record the students' weight and height.

In the results, the mean BMI was 16.53 ± 1.83 kg/m², with values ranging from 13.8 to 19.2 kg/m², and a distribution consistent with normality according to Shapiro-Wilk ($W = 0.987$; $p = .621$). Nutritional status classification using BMI-for-age (WHO, 2007) showed a predominance of the normal weight category (76.9%, $n = 20$), followed by overweight (15.4%, $n = 4$) and underweight (7.7%, $n = 2$), with no cases of obesity (0.0%, $n = 0$). By sex, normal weight was more prevalent in males (80.0%) than in females (72.7%), while overweight was proportionally more prevalent in females (18.2%) than in males (13.3%).

It was concluded that, although the general nutritional condition was favorable, risk factors were identified that justified the development of a physical activity program adapted to the characteristics of the group, with the aim of promoting healthy habits, active lifestyles and contributing to the prevention of alterations in nutritional status.

KEYWORDS: Physical activities, Body Mass Index (BMI), weight and height

INTRODUCCIÓN

En los últimos años, los problemas relacionados con el estado nutricional infantil han adquirido un carácter prioritario en las políticas de salud pública a nivel mundial. El Índice de Masa Corporal (IMC) se ha convertido en un indicador clave para evaluar la condición nutricional y el riesgo metabólico en edad escolar. En el Perú, la problemática del bajo peso, sobrepeso y obesidad afecta a estudiantes de diversas regiones, incluyendo la provincia de Sánchez Carrión, región La Libertad.

En el Perú, esta problemática no es ajena. El Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) y el Ministerio de Salud (MINSA) han reportado cifras alarmantes sobre el aumento de casos de sobrepeso y obesidad infantil, particularmente en zonas urbano-marginales, aunque también en áreas rurales donde coexisten con situaciones de bajo peso y malnutrición. En la región La Libertad, y específicamente en el distrito de Sarín, provincia de Sánchez Carrión, se ha identificado que una parte significativa de los estudiantes de nivel primario presenta desequilibrios nutricionales, evidenciados a través de su IMC.

En la Institución Educativa N.º 82143, ubicada en esta localidad, se ha diagnosticado la presencia de estudiantes del sexto grado con bajo peso y sobrepeso. Esta situación representa un riesgo no solo para su salud física, sino también para su rendimiento académico y desarrollo psicosocial. Frente a este escenario, se vuelve necesaria la implementación de estrategias educativas que promuevan estilos de vida saludables desde la infancia. Una de las intervenciones más efectivas, respaldada por la evidencia científica, es la inclusión sistemática de actividades físicas en la rutina escolar. Frente a la situación descrita se realiza el siguiente planteamiento del problema:

Planteamiento del Problema

¿De qué manera las actividades físicas pueden mejorar el índice de masa corporal (IMC) en los estudiantes del sexto grado de primaria de la I.E. N°82143 Sarín – Huamachuco, La Libertad, 2024?

Campo de acción:

La presente investigación se desarrolla en el campo de la educación física y salud escolar.

En este contexto, el presente estudio se plantea como objetivo general **proponer actividades físicas para mejorar el IMC de los estudiantes del sexto grado de primaria de la IE N.º 82143, Sarín – Huamachuco, La Libertad, en el año 2024**. La propuesta se fundamentó en teorías que respaldan la influencia de la actividad física sobre el desarrollo integral del niño, incluyendo aspectos de aprendizaje, interacción social y salud física. Se consideraron principios de la Teoría Social-Cognitiva, la Teoría del Desarrollo Ecológico, la Teoría de la Conducta Planeada y la Teoría de la Actividad Física y la Salud, de manera resumida, para sustentar la pertinencia de la intervención.

Se formularon los **objetivos específicos** como **diagnosticar** el estado nutricional de los estudiantes mediante el IMC, **evaluar** el IMC de los estudiantes del sexto grado de primaria de la IE N.º 82143, Sarín – Huamachuco, La Libertad, en el año 2024 y **diseñar** un programa de actividades físicas para mejorar el IMC de los estudiantes del sexto grado de primaria de la IE N.º 82143, Sarín – Huamachuco, La Libertad, en el año 2024.

La presente investigación se encuentra organizada en cinco capítulos. El **capítulo uno** aborda el sustento teórico, en el cual se desarrollan los antecedentes del estudio, los

fundamentos teóricos y conceptuales, así como la definición operativa de las variables. En el **capítulo dos** se presenta el enfoque metodológico, detallando el tipo de investigación, la muestra seleccionada, las técnicas e instrumentos empleados para la recolección de datos, y los procedimientos estadísticos aplicados para su análisis. En el **capítulo tres**, se presentan los resultados obtenidos, que se muestran en cuadros y gráficos que permiten visualizar e interpretar la información recogida. En el **capítulo 4** se realiza la interpretación crítica de esos resultados contrastándolos con la teoría y antecedentes revisados. En el **capítulo 5** está la propuesta y por último, se realizan las conclusiones a las que ha dado lugar el estudio junto a las recomendaciones prácticas. También se incluirá la lista de fuentes bibliográficas consultadas y los anexos como parte del trabajo.

CAPITULO I: DISEÑO TEÓRICO

1.1. Antecedentes Del Problema

1.1.1. Antecedente internacional

Haby et al. (2023) desarrollaron un estudio en escolares mexicanos para evaluar los efectos de una intervención basada en actividad física y alimentación saludable, implementada durante seis meses en el entorno escolar. Se trató de un ensayo clínico controlado y aleatorizado por conglomerados, en el que participaron estudiantes de nivel primario. La intervención se enfocó en modificar comportamientos relacionados con la salud a través de estrategias educativas, promoviendo la adopción de hábitos activos y una alimentación equilibrada. Los resultados evidenciaron reducciones significativas en el puntaje Z del índice de masa corporal (IMC) y en el porcentaje de grasa corporal en el grupo intervenido, en comparación con el grupo control. Estos hallazgos respaldan la efectividad de las intervenciones escolares estructuradas para mejorar indicadores de salud en la infancia, en línea con lo propuesto por Bouchard y Shephard (1994), quienes sostienen que la actividad física regular influye de manera determinante en la prevención del sobrepeso y la obesidad infantil.

Síntesis analítica

El estudio de Haby et al. (2023) respalda la efectividad de programas escolares que combinan actividad física y educación alimentaria para mejorar el IMC infantil. No obstante, su enfoque se centra más en la nutrición y no detalla estrategias pedagógicas específicas de movimiento ni su integración curricular. Además, se desarrolló en un contexto urbano con recursos institucionales amplios, lo que limita su aplicabilidad en zonas rurales. Este vacío justifica la necesidad de proponer actividades físicas contextualizadas y pedagógicamente fundamentadas, como las que plantea el presente estudio, para mejorar el IMC en escolares de entornos rurales peruanos.

Hernández et al. (2023) desarrollaron un estudio en instituciones educativas oficiales de la ciudad de San José de Cúcuta, Colombia, con el objetivo de analizar la relación entre la coordinación motriz, el índice de masa corporal (IMC) y los niveles de actividad física en niños de 10 a 12 años. La investigación, de tipo correlacional, contó con la participación de escolares del nivel primario, y se enfocó en identificar posibles asociaciones entre las variables mencionadas, considerando el impacto que la actividad física puede tener sobre la salud corporal y el rendimiento motor en edades tempranas. Los resultados mostraron una correlación inversa entre el IMC y la coordinación motriz, lo que indica que a mayor IMC, menor desempeño en habilidades motrices. Asimismo, se evidenció una relación directa entre el nivel de actividad física y la coordinación, lo cual refuerza la importancia de fomentar prácticas físicas sistemáticas en el entorno escolar.

Síntesis analítica

El trabajo de Hernández et al. (2023) demuestra que la actividad física influye positivamente en la coordinación motriz y en el control del peso corporal. Sin embargo, su alcance es descriptivo y no presenta una propuesta de intervención educativa que oriente la aplicación sistemática de la actividad física. Este vacío motiva la formulación de un programa estructurado de actividades físicas sustentado en teorías del aprendizaje y del desarrollo infantil, que favorezca tanto la salud como las competencias motrices.

1.1.2. Antecedentes Nacionales

Ramírez Tamayo (2024) desarrolló un estudio correlacional en una institución educativa del distrito de Huaylas, en la región Áncash, con el objetivo de establecer la correlación entre el índice de masa corporal (IMC) y el ejercicio físico en alumnos de nivel primario. La investigación se enmarcó en un diseño no experimental, de corte transversal, y contó con una

muestra de 30 escolares. Se emplearon herramientas para la recolección de datos como cuestionarios especializados, fichas antropométricas y encuestas aplicadas a los participantes.

Los resultados evidenciaron una **correlación negativa significativa** entre el IMC y el nivel de actividad física, lo cual indica que a medida que los escolares practicaban mayor actividad física, su IMC tendía a ubicarse dentro de rangos saludables. El coeficiente de correlación de Spearman fue de -0.768, lo que representa una relación inversa fuerte.

Síntesis analítica

Aunque el estudio de Ramírez Tamayo (2024) aporta evidencia nacional sobre la relación entre el IMC y la práctica física, no plantea estrategias educativas ni actividades diseñadas para la escuela primaria. Su enfoque analítico no trasciende hacia la formulación de soluciones prácticas. En ese sentido, se identifica un vacío en la propuesta de programas pedagógicos de actividad física aplicables en el aula, lo cual constituye el propósito central del presente estudio.

Aparco et al. (2023) realizaron un estudio cuasiexperimental en escolares del Cercado de Lima, con el objetivo de evaluar el efecto de la intervención motivacional-educativa denominada “Como Jugando” para la prevención de la obesidad infantil. La población estuvo conformada por estudiantes de primero a cuarto grado de primaria, con seguimiento durante un año. Las variables analizadas incluyeron el índice Z del IMC, conocimientos sobre nutrición, patrones de alimentación y grados de actividad física.

Los resultados mostraron que, aunque no se observó una reducción significativa en el índice Z del IMC ni en la prevalencia de obesidad al término del primer año, la intervención logró mejorar significativamente los conocimientos nutricionales, reducir la probabilidad de que los niños presentaran niveles bajos de actividad física y promover patrones de consumo más saludables, como el aumento en la ingesta de frutas y agua sin azúcar. Estos hallazgos

sugieren que las intervenciones escolares pueden tener un impacto positivo en los comportamientos relacionados con la salud, aunque los cambios en medidas biológicas como el IMC puedan requerir períodos de intervención más prolongados para manifestarse.

Síntesis analítica

El programa “Como Jugando” evidencia que las acciones educativas escolares pueden incidir en los hábitos de salud infantil, pero su enfoque se centró principalmente en la motivación y la alimentación, sin incorporar un componente estructurado de actividad física planificada. Este vacío sustenta la pertinencia de diseñar una propuesta pedagógica centrada en el movimiento corporal y la práctica regular de ejercicio físico, articulada con el desarrollo integral del niño.

1.1.3. Antecedentes locales

Lecca (2021) desarrolló un estudio descriptivo no experimental con enfoque transversal para analizar la influencia del consumo alimentario y la actividad física en la prevalencia de obesidad y sobrepeso en escolares de la ciudad de Trujillo, región La Libertad. El objetivo general fue determinar la conexión entre el estado nutricional de los alumnos y sus costumbres alimenticias y la cantidad de actividad física que realizan. La población estuvo conformada por escolares de 10 a 15 años de edad, de los cuales se seleccionó una muestra no probabilística de 35 participantes. Para la recolección de datos se utilizaron cuestionarios sobre hábitos alimenticios, registros de actividad física y mediciones de la antropometría para calcular el índice de masa corporal (IMC).

Los resultados evidenciaron que, si bien la prevalencia de exceso de peso y obesidad no fue alta, predominaban hábitos alimenticios regulares acompañados de niveles bajos de actividad física entre los escolares. Esto indicaría que, aunque no todos presentaban exceso de peso, existían factores de riesgo que podrían favorecer el desarrollo de obesidad si no se implementan intervenciones preventivas. Por lo tanto, se concluyó que es fundamental

promover programas educativos que fomenten una alimentación saludable y la práctica constante de actividad física en la población escolar de la región.

Síntesis analítica

El trabajo de Lecca (2021) identifica factores de riesgo vinculados al sedentarismo, pero no propone acciones educativas concretas para promover el movimiento corporal en la escuela. Además, se limita al ámbito urbano, sin considerar la realidad rural de Sarín – Huamachuco. Este vacío evidencia la necesidad de formular propuestas contextualizadas de actividades físicas, sostenibles y viables en instituciones educativas rurales, para mejorar el IMC y promover el bienestar estudiantil.

Ávila Jara (2024) desarrolló un estudio descriptivo correlacional en escolares del V ciclo de la UGEL Otuzco, en la región La Libertad, con el objetivo de analizar la relación entre el estado nutricional y la condición física. La investigación contó con una muestra de 40 estudiantes de nivel primario, empleándose mediciones antropométricas para calcular el IMC, cuestionarios sobre hábitos alimenticios y registros de actividad física semanal.

Los resultados evidenciaron que un mayor nivel de actividad física se asociaba con un IMC dentro de rangos saludables, mostrando una correlación positiva significativa entre la condición física y el estado nutricional ($r = 0,633$, $p < 0,05$). Asimismo, se identificaron hábitos alimenticios irregulares que podrían influir en el desarrollo de sobrepeso si no se implementan estrategias preventivas.

Síntesis analítica

Aunque este estudio proporciona información relevante sobre la relación entre estado nutricional y actividad física en escolares de La Libertad, no plantea ni diseña intervenciones

educativas ni programas de actividades físicas para mejorar el IMC, lo que evidencia un vacío investigativo que justifica la necesidad de desarrollar propuestas propositivas adaptadas a contextos rurales, como la I.E. N.º 82143 de Sarín – Huamachuco.

Los antecedentes revisados confirman la relación entre actividad física y control del IMC en la población escolar. Sin embargo, la mayoría de los estudios se limitan a analizar relaciones o efectos de programas generales, sin desarrollar propuestas pedagógicas específicas que integren la actividad física como parte del proceso educativo. Asimismo, se observa escasa atención a los contextos rurales, donde los recursos y las oportunidades de práctica física son reducidos.

Por ello, se identifica un vacío investigativo de tipo propositivo, relacionado con la falta de diseños pedagógicos estructurados y contextualizados que promuevan la actividad física para mejorar el IMC y favorecer el desarrollo integral del estudiante. El presente estudio busca cubrir dicho vacío al proponer un programa de actividades físicas fundamentado en teorías psicológicas, pedagógicas y de la salud, orientado a mejorar el estado nutricional y el bienestar físico de los escolares del sexto grado de primaria de la I.E. N.º 82143 Sarín – Huamachuco, La Libertad.

1.2. Base Teórica de la variable IMC

1.2.1. Índice de Masa Corporal (IMC)

El IMC es un indicador antropométrico que relaciona el peso corporal con la estatura del individuo. La Organización Mundial de la Salud (2020) lo describe como un parámetro confiable para identificar rangos de peso saludable, sobrepeso y obesidad en niños y adolescentes. Bouchard y Shephard (1994) sostienen que el IMC permite evaluar el riesgo de

desarrollar enfermedades metabólicas y cardiovasculares y constituye un marcador clave de salud corporal desde la infancia.

En el contexto escolar, el IMC se concibe como una variable dependiente que refleja el estado nutricional de los estudiantes y sirve como indicador central para el diseño e implementación de intervenciones orientadas a mejorar hábitos saludables.

1.2.2. Teoría del Desarrollo Ecológico de Bronfenbrenner

La **Teoría del Desarrollo Ecológico de Bronfenbrenner** (1979) subraya que el desarrollo humano está influenciado por el entorno y las interacciones en varios niveles. En cuanto al **IMC**, esta teoría es relevante porque sugiere que el **microsistema** (como la familia y la escuela) tiene un impacto directo en las conductas relacionadas con la actividad física y la nutrición. Un niño que crece en un entorno escolar que promueve la actividad física y una alimentación saludable tiene mayores probabilidades de desarrollar un **IMC** dentro de los rangos saludables. De igual forma, el **mesosistema**, que incluye la interacción entre la familia y la escuela, puede apoyar o dificultar la adopción de hábitos que prevengan el sobrepeso y la obesidad, influenciando así su **IMC**. Por lo tanto, desde un enfoque ecológico, el **IMC** de los estudiantes se ve afectado por factores familiares, escolares y comunitarios, lo que justifica la necesidad de intervenciones multicomponentes en el contexto escolar para su mejora.

1.2.3. Teoría de la Conducta Planeada de Ajzen

La **Teoría de la Conducta Planeada** de Ajzen (1991) puede explicarse dentro del contexto del **IMC** al considerar que la **intención de comportarse** de manera saludable (como practicar actividad física y seguir una dieta equilibrada) es clave para el control del **IMC**. Esta teoría sostiene que la **actitud** hacia la actividad física y los hábitos alimenticios, junto con las **normas subjetivas** (las expectativas sociales sobre el comportamiento físico y alimenticio) y el **control conductual percibido** (la percepción de la capacidad para realizar actividad física),

son determinantes de las acciones que los niños toman para gestionar su peso. Si los estudiantes tienen una actitud positiva hacia la actividad física y sienten que tienen control sobre su capacidad para hacer ejercicio, es más probable que mantengan un **IMC** saludable. En este sentido, la intervención educativa debe centrarse en aumentar la motivación, fortalecer la percepción de control sobre el comportamiento físico, y alinear las normas sociales con la práctica de actividades físicas.

1.2.4. Teoría de la Salud Infantil Integral

La **Teoría de la Salud Infantil Integral** de McCarthy (2019) ve la salud infantil como un concepto holístico, que no solo abarca el **IMC**, sino también los aspectos sociales, emocionales y psicológicos del niño. El **IMC** no debe analizarse de forma aislada, sino como un reflejo de un estilo de vida saludable que involucra tanto la actividad física como el bienestar emocional y social. La intervención que busque mejorar el **IMC** debe considerar estos factores, promoviendo la actividad física como parte de un enfoque integral para mejorar la salud general de los estudiantes. Por ejemplo, la promoción de hábitos saludables no solo reduce el **IMC**, sino que también mejora el bienestar psicológico y social de los niños. En este sentido, mejorar el **IMC** no es solo una cuestión de cambiar hábitos alimenticios y de ejercicio, sino también de proporcionar un entorno social y educativo que apoye el desarrollo integral de los estudiantes.

1.3. Bases Conceptuales

1.3.1. Actividad Física

La actividad física es el movimiento del cuerpo que se produce debido a la contracción de los músculos esqueléticos y que implica un gasto de energía (Ministerio de Educación, 2021). Este término incluye diversas acciones cotidianas, como desplazarse, trabajar, realizar tareas domésticas y participar en actividades recreativas. Cuando la actividad física se organiza, planifica y repite con el objetivo particular de mantener o mejorar la condición física y las

habilidades motrices, recibe la denominación específica de ejercicio físico. Cuando dicha actividad incluye reglamentos definidos y elementos competitivos, se clasifica como deporte (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2021).

El ejercicio regular mantiene activos múltiples sistemas corporales complejos, como el sistema nervioso, circulatorio, digestivo, endocrino, inmunológico y muscular, mejorando así significativamente la salud integral (OMS, 2021).

1.3.2. Importancia de la Actividad Física

La importancia de la actividad física radica en que los seres humanos están naturalmente diseñados para moverse, y diversos estudios científicos han demostrado que la práctica regular del ejercicio mejora significativamente la calidad de vida, el estado anímico y la movilidad, previniendo además diversas enfermedades crónicas (Pérez, 2020). Una vida activa disminuye la vasoconstricción arterial provocada por el estrés, mejora la circulación sanguínea general y optimiza el funcionamiento metabólico, reduciendo así el riesgo de desarrollar hipertensión, diabetes tipo II y enfermedades cardiovasculares. Además, la actividad física regular promueve la salud mental mediante la reducción de los niveles de estrés, ansiedad y depresión, fortaleciendo la autoestima, mejorando la calidad del sueño y generando efectos positivos en las interacciones sociales y en la inclusión social, especialmente en contextos educativos y comunitarios (OMS, 2021; El Herald Austral, 2020).

1.3.3. Dimensiones de la Actividad Física

La OMS (2021) clasifica la actividad física en tres niveles, pero consideramos solo aquellas que son reguladoras del IMC

Actividad física de baja intensidad

La actividad física de baja intensidad comprende movimientos cotidianos que requieren un gasto energético mínimo y elevan ligeramente la frecuencia cardíaca. Este tipo de actividad puede observarse al caminar lentamente, realizar tareas domésticas ligeras o mantener posturas activas de manera moderada. A pesar de su bajo nivel de esfuerzo, la actividad física de baja

intensidad es relevante para reducir los períodos de sedentarismo, los cuales se han asociado con un mayor riesgo de sobrepeso y obesidad en niños y adolescentes (Strong et al., 2005). Además, constituye un primer paso hacia la adopción de hábitos de actividad física más sostenidos y es un componente fundamental en la regulación gradual del índice de masa corporal (IMC) (Janssen & LeBlanc, 2010).

Actividad física de intensidad moderada

La actividad física de intensidad moderada se caracteriza por un esfuerzo físico sostenido que incrementa la respiración y la frecuencia cardíaca de manera notable, sin causar fatiga extrema. Entre sus ejemplos se incluyen caminatas rápidas, juegos recreativos dinámicos, bailes o ejercicios estructurados durante sesiones de actividad física. La evidencia científica sugiere que la actividad física de intensidad moderada contribuye significativamente al gasto energético, mejora la composición corporal y favorece la salud cardiovascular en niños y adolescentes (Pate et al., 2006; Centers for Disease Control and Prevention [CDC], 2011). Asimismo, este nivel de intensidad permite establecer hábitos de actividad física sostenibles, siendo esencial para la prevención del sobrepeso y la regulación del IMC en la población escolar.

1.3.4. Índice de Masa Corporal (IMC)

El Índice de Masa Corporal (IMC) es un indicador antropométrico que estima la grasa corporal mediante la relación peso-altura de una persona, permitiendo evaluar rápidamente el estado nutricional (Suárez & Sánchez, 2019). Es un instrumento práctico y ampliamente utilizado para identificar riesgos asociados con sobrepeso y obesidad, condiciones que aumentan la probabilidad de enfermedades cardiovasculares, diabetes y algunos tipos de cáncer (Mejía, 2017).

1.3.5. Clasificación del IMC

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2007), el estado nutricional en niños y niñas puede evaluarse a través de indicadores antropométricos como el índice de masa corporal (IMC), la altura en relación a la edad y el peso en relación a la edad. En investigaciones escolares, el IMC es uno de los indicadores más usados por su utilidad para detectar situaciones de desnutrición o exceso de peso. A continuación, se describen las categorías de clasificación del peso corporal para niños de 11 años, adaptadas con base en los criterios de la OMS

Peso deficiente

El peso deficiente o bajo peso se refiere a una condición en la que el peso corporal del niño se encuentra por debajo de los valores esperados para su edad y estatura. Según la OMS (2007), esta condición puede asociarse con una insuficiencia en la ingesta calórica, problemas metabólicos, enfermedades crónicas o contextos de pobreza. Los niños con bajo peso presentan una mayor vulnerabilidad frente a enfermedades infecciosas, menor rendimiento escolar y posibles retrasos en el crecimiento y desarrollo físico.

Peso adecuado o normal

El peso adecuado representa el intervalo en el que el peso corporal del niño está en concordancia con los valores normativos para su edad y talla, lo que sugiere un equilibrio entre la ingesta calórica y el gasto energético. De acuerdo con los estándares de crecimiento de la OMS (2007), esta categoría corresponde a los percentiles entre el 15 y el 85, y se considera un indicador de un desarrollo físico y nutricional saludable. Los niños dentro de este rango suelen presentar un adecuado desempeño físico, mental y social.

Sobrepeso

El sobrepeso es definido por la OMS (2007) como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser dañina para la salud. En términos antropométricos, se identifica cuando el IMC para la edad supera el percentil 85 pero no sobrepasa el 97. En este caso, el peso corporal

de los niños está por encima de lo esperado para su edad y talla, lo que puede generar consecuencias negativas a corto y largo plazo, como dificultades respiratorias, hipertensión, alteraciones metabólicas y problemas de autoestima.

Obesidad

La obesidad infantil, según la OMS (2007), se establece como una acumulación excesiva de grasa en el cuerpo, lo que supone un riesgo significativo para la salud del niño. Se diagnostica cuando el IMC para la edad se encuentra por encima del percentil 97. En esta condición, los niños tienen un riesgo significativamente elevado de padecer enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, problemas ortopédicos y trastornos psicológicos. Además, existe una alta probabilidad de que la obesidad persista en la edad adulta si no se interviene de manera temprana.

1.3.6. Fundamentación fisiológica de la actividad física para la regulación del IMC

La actividad física constituye un factor determinante en el mantenimiento de un peso corporal saludable, debido a su influencia directa sobre diversos procesos fisiológicos que regulan el gasto energético y la composición corporal. Desde un enfoque metabólico, la práctica de actividad física, incluso de baja o moderada intensidad, incrementa el consumo de energía a través de la activación de los sistemas musculoesquelético y cardiovascular, lo que contribuye a la prevención del sobrepeso y la obesidad (Janssen & LeBlanc, 2010).

En la actividad de baja intensidad, los movimientos cotidianos, aunque requieran un gasto energético mínimo, favorecen la reducción de los períodos de sedentarismo y promueven la activación muscular de manera continua, lo que resulta fundamental para iniciar hábitos de movilidad que puedan escalar a intensidades mayores (Strong et al., 2005). La contracción muscular, incluso ligera, utiliza adenosín trifosfato (ATP) y activa la oxidación de grasas, aportando al equilibrio energético del organismo (Pate et al., 2006).

Por su parte, la actividad de intensidad moderada genera un aumento sostenido de la frecuencia cardíaca y la respiración, lo que optimiza la eficiencia cardiovascular y pulmonar. Esta intensidad favorece el metabolismo de macronutrientes, incrementa el gasto calórico y contribuye a la reducción de la masa grasa, mientras promueve el desarrollo de masa muscular,

la cual incrementa el metabolismo basal y potencia el control del índice de masa corporal (Centers for Disease Control and Prevention [CDC], 2011).

A nivel hormonal, la actividad física modula la secreción de insulina, leptina y cortisol, regulando el apetito, el almacenamiento de grasa y la utilización de energía (Janssen & LeBlanc, 2010). De manera crónica, la práctica regular de actividad física induce adaptaciones fisiológicas que fortalecen el sistema cardiovascular, aumentan la masa magra y reducen la adiposidad, constituyendo un mecanismo esencial para la regulación sostenida del IMC en la población escolar (Pate et al., 2006; Strong et al., 2005).

En consecuencia, la fundamentación fisiológica evidencia que la actividad física, en sus diferentes niveles de intensidad, tiene un impacto directo y científicamente comprobado sobre el equilibrio energético y la composición corporal. Su implementación regular constituye una estrategia efectiva para prevenir el sobrepeso y favorecer un desarrollo saludable en niños y adolescentes, proporcionando la base científica que sustenta la intervención educativa propuesta en esta investigación.

1.4. Operacionalización de variables

VARIABLES	DEFINICION CONCEPTUAL	DIMENSIONES	INDICADORES	INSTRUMENTO
VARIABLE 1 ACTIVIDADES FISICAS	Las actividades físicas se definen como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiere un gasto de energía. Estas pueden incluir ejercicios	Actividad física de baja intensidad	Tiempo promedio diario de actividad de baja intensidad Frecuencia semanal de actividades de baja intensidad	Observación directa
	planificados, deportes, juegos, actividades recreativas, tareas domésticas u otras formas de movimiento que mejoran la salud física y mental.	Actividad física de intensidad moderada	Tiempo promedio diario de actividad moderada. Frecuencia semanal de actividades moderadas. Nivel de participación activa	
VARIABLE 2 ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC)	El Índice de Masa Corporal (IMC) es un indicador antropométrico utilizado para evaluar la correlación entre la altura y el peso de un individuo. Se determina al dividir la altura entre el peso en kilogramos. en metros al cuadrado (kg/m^2). En población infantil, el IMC se interpreta utilizando tablas de percentiles que consideran la	Peso deficiente	Percentil de IMC < 5 Registro del IMC considerando peso y talla	Balanza en kg Tallímetro Ficha antropométrica
		Peso normal	Percentil IMC ≥ 5 y < 85 . IMC de acuerdo al rango esperado	Balanza en kg Tallímetro Ficha antropométrica
		Sobrepeso	Percentil IMC ≥ 85 y < 95 . IMC calculado y ubicado según el rango de sobrepeso	Balanza en kg Tallímetro Ficha antropométrica

	edad y el sexo, y posibilita que los niños sean clasificados en categorías como obesidad, sobrepeso, peso normal o bajo peso.	Obesidad	Percentil IMC ≥ 95 . IMC de acuerdo al rango que indica obesidad.	Balanza en kg Tallímetro Ficha antropométrica
--	---	----------	---	---

Nota. La ficha antropométrica se basa en los estándares de la OMS (2007) y el CDC (2022), validados internacionalmente. No requiere validación local y su uso por el MINSA es referencial, no autoral.

CAPÍTULO II: DISEÑO METODOLÓGICO

2.1. Tipo y nivel de investigación

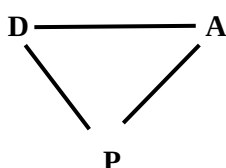
La investigación es de tipo básica, con enfoque cuantitativo y tipo descriptivo–propositivo, porque busca describir la situación actual del IMC de los estudiantes y, a partir de ello, proponer actividades físicas que contribuyan a mejorar su condición nutricional y física.

Se realiza directamente en el contexto natural de la institución educativa, por lo que corresponde a un estudio de campo. Los datos se recopilan en un único momento, sin manipular deliberadamente las variables.

2.1.1. Diseño de investigación

El diseño de investigación, según Hernández et al. (2014), constituye un plan o estrategia metodológica que permite obtener la información necesaria de forma estructurada. Este estudio adopta un diseño no experimental de tipo transversal-descriptivo, dado que se recogen datos en un único momento, sin manipulación deliberada de las variables en su contexto natural. El diseño propuesto para la contrastación de hipótesis es el siguiente:

DIAGRAMA DEL DISEÑO PROPOSITIVA



Dónde:

D = Diagnóstico y evaluación

A = Análisis

P = Propuesta de solución

La investigación es de tipo propositiva ya que se fundamenta en una necesidad o vacío, y en torno a la información encontrada en el contexto o realidad descrita, se elabora una propuesta para superar la problemática actual y las dificultades o limitaciones encontradas. La solución que se propone es para el contexto específico que se ha detallado. (Hernández, R. 2014. p. 46)

2.1.2. **Población y muestra**

La población estuvo constituida por 190 estudiantes del nivel primario matriculados en el año 2024 de la Institución Educativa N° 82143 Sarín, Huamachuco – La Libertad.

La muestra estuvo compuesta por 26 estudiantes del sexto grado de primaria, elegida de manera intencional.

La muestra de 26 estudiantes **se seleccionó de manera intencional (no probabilística)** por conveniencia, dado que los participantes pertenecen al sexto grado y cumplen con los criterios de inclusión definidos, lo que facilita su acceso y la aplicación de los instrumentos en el contexto específico de la institución. Este tipo de muestreo permite a los investigadores escoger aquellos casos que reúnen las características necesarias para el estudio, aunque no garantiza que todos los miembros de la población tengan igual probabilidad de ser seleccionados.

Criterios de selección:

- Estudiantes que tengan **entre 11 y 12 años**.
- Estudiantes inscritos en **sexto grado de primaria** en la I.E. N.º 82143 Sarín.
- Estudiantes que autorizan su participación (y, de requerirse, consentimiento de padres o tutores).

Características de los participantes:

- Nivel de grado: sexto grado de primaria.

- Edad entre 11 y 12 años.
- Matriculados en el año 2024 en la institución educativa objeto de estudio.
- Disponibilidad para participar en las mediciones antropométricas y en las sesiones de observación de actividades físicas.

2.1.3. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Técnicas:

- **Observación:** Se utilizó registrar el desempeño en actividades físicas de los estudiantes durante las sesiones de clase.
- **Registro antropométrico:** Recolección de datos relacionados con el peso y la talla, empleados para calcular y diagnosticar el índice de masa corporal.

Instrumentos:

- **Ficha antropométrica:** Formato específico para registrar las medidas corporales (peso y talla) necesarias para calcular el IMC.

Validez y confiabilidad:

El instrumento utilizado (ficha antropométrica) en esta investigación tiene su fundamentación en las guías internacionales para la evaluación del estado nutricional infantil otorgadas por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2007) y los Centers for Disease Control and Prevention (CDC, 2022), Estos organismos son los autores y validadores de las tablas de referencia que se utilizan para la interpretación del IMC infantil, las cuales cuentan con validez y confiabilidad internacional, por lo que no requieren validación local.

El Ministerio de Salud del Perú los utiliza, pero no es el autor ni validador de este instrumento.

2.1.4. Procedimientos de aplicación

La aplicación del registro antropométrico se realizó siguiendo estos pasos:

- Coordinación previa con el docente responsable para facilitar el acceso y disponibilidad del aula.
- Realización del registro antropométrico con instrumentos adecuados y calibrados (balanza y tallímetro).

2.1.5. Plan de procesamiento y análisis de datos

Se llevó a cabo un análisis estadístico descriptivo para procesar los datos antropométricos, enmarcado en un enfoque cuantitativo, no experimental y de carácter propositivo. Las mediciones (peso y talla) se registraron en la ficha antropométrica adaptada de los estándares de la OMS (2007) y se aplicaron a los 26 estudiantes del sexto grado de la I.E. N.º 82143 Sarín.

Para la clasificación nutricional se emplearon los rangos de referencia adaptados en la ficha (clasificación por peso/edad utilizada como herramienta de campo). Los datos se organizaron en tablas de frecuencias absolutas y relativas y se representaron gráficamente mediante diagramas de barras.

Como verificación de la distribución de la variable IMC, se aplicó la prueba de normalidad de Shapiro-Wilk (apropiada para muestras menores a 50). En el caso presentado, los datos cumplen normalidad ($p > 0.05$).

CAPÍTULO III: RESULTADOS

3.1. Descripción del Índice de Masa Corporal

La muestra estuvo conformada por 26 estudiantes del sexto grado de primaria de la Institución Educativa N.º 82143 – Sarín (Huamachuco), de los cuales 15 fueron varones (57.7%) y 11 mujeres (42.3%). Se registraron las mediciones de peso y talla, necesarias para el cálculo del Índice de Masa Corporal (IMC). Los resultados permitieron caracterizar de manera general el estado físico del grupo antes de proceder al análisis nutricional

3.1.1. Peso corporal

Tabla 1

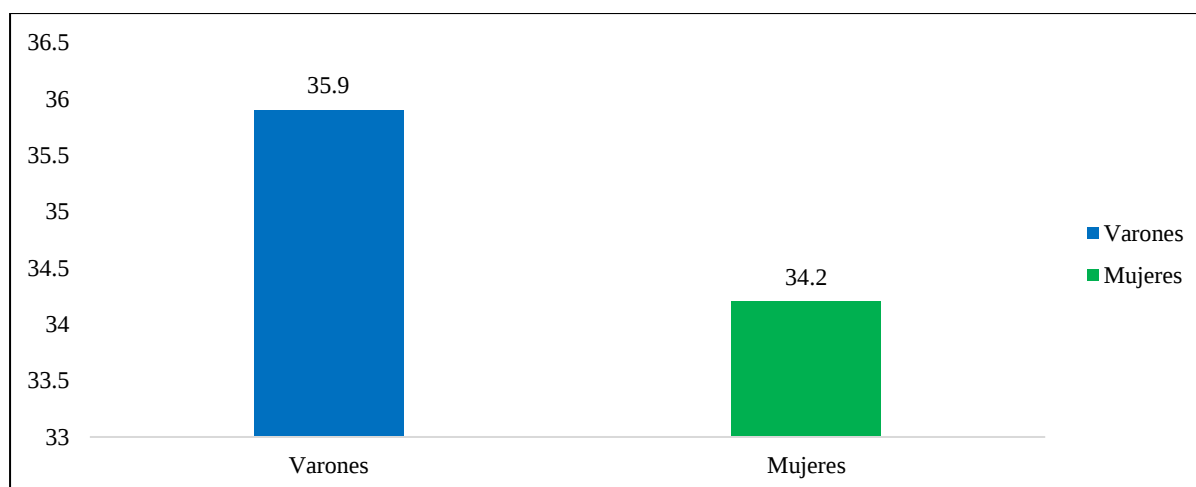
Promedio de peso de los estudiantes según sexo (n = 26)

Sexo	Muestra	Media (kg)	DS	Mín-Máx (kg)
Varones	15	35.9	4	29.0 – 44.0
Mujeres	11	34.2	3.6	28.5 – 41.0
Total	26	35.2	3.9	28.5 – 44.0

Nota: DS “Desviación estándar”.

Figura 1

Promedio de peso de los estudiantes según sexo



La tabla 2 y figura 1, refieren los resultados para el peso promedio que fue de 35.2 kg, con una dispersión general de 3.9 kg. Los varones mostraron una media ligeramente superior (35.9 kg) frente a las niñas (34.2 kg). Estos valores son consistentes con los rangos normales para estudiantes de 11 a 12 años según la OMS. Además, la variabilidad moderada de la dispersión observada (DS = 3.9 kg) es característica de las diferencias individuales en el ritmo de desarrollo durante la pubertad a esta edad. También se nota que los hombres exhiben una variabilidad del peso mayor (DS = 4.0 kg) en comparación con las mujeres (DS = 3.6 kg), lo cual indica una diversidad más amplia en su desarrollo físico.

3.1.2. Talla

Tabla 2

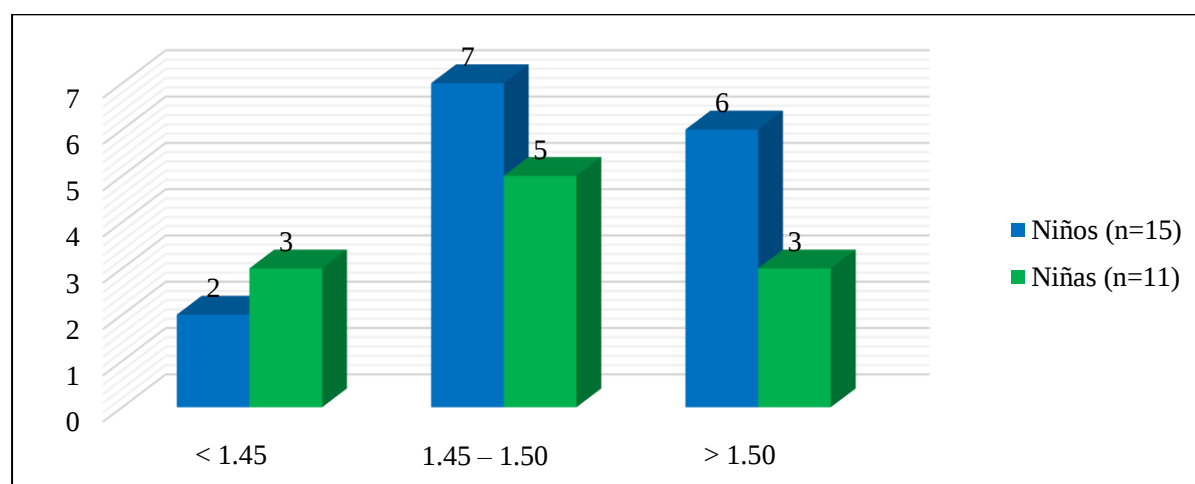
Distribución de la talla de los estudiantes según sexo (n = 26)

Rango de talla (m)	Niños (n=15)	Niñas (n=11)	DS	Total (N=26)
< 1.45	2 (13.3%)	3 (27.3%)	0.06	5 (19.2%)
1.45 – 1.50	7 (46.7%)	5 (45.5%)	0.05	12 (46.2%)
> 1.50	6 (40.0%)	3 (27.3%)	0.055	9 (34.6%)

Nota: DS “Desviación estándar”.

Figura 2

Distribución de la talla de los estudiantes según sexo (n = 26)



La tabla 3 y la figura 2 se observa los resultados para la talla, se observó que casi la mitad de los estudiantes (46.2%) se concentró en el rango de 1.45 a 1.50 m, seguido del grupo que superó los 1.50 m (34.6%). Solo el 19.2% se encontró por debajo de 1.45 m, proporción que representa una minoría dentro de la muestra. La distribución general muestra una tendencia homogénea en estatura entre varones y mujeres, sin diferencias significativas entre ambos grupos. La distribución uniforme de la talla en el grupo, con una dispersión baja ($DS = 0.05$ m), sugiere que las condiciones de crecimiento longitudinal son relativamente uniformes. La similitud en las medias entre hombres y mujeres es típica de esta franja de edad, justo antes del rápido crecimiento vinculado con el desarrollo puberal avanzado.

3.1.3. Índice de Masa Corporal (IMC)

Tabla 3

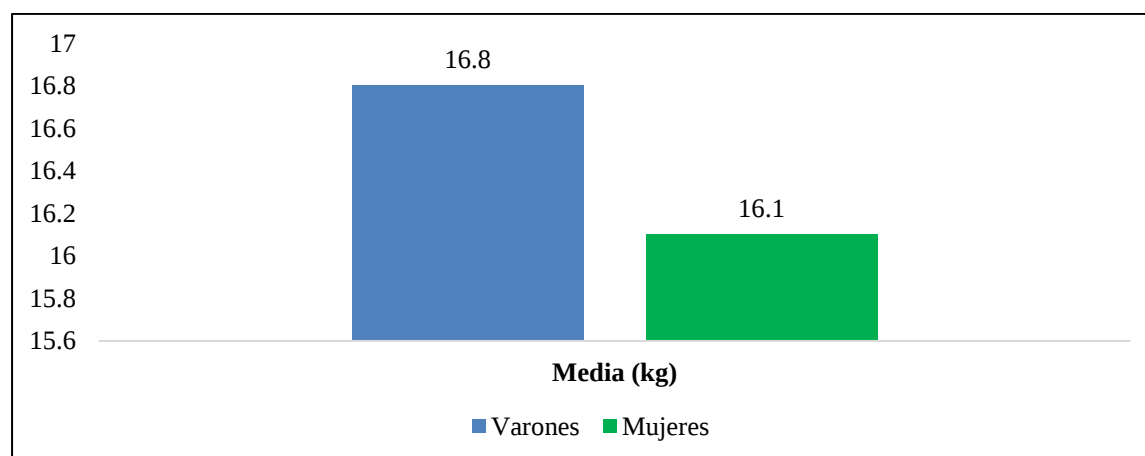
Estadísticos descriptivos del IMC según el sexo ($n = 26$)

Sexo	Muestra	Media (kg)	DS	Mín-Máx (kg)
Varones	15	16.8	1.7	14.1 – 19.2
Mujeres	11	16.1	1.9	13.8 – 19.2
Total	26	16.5	3.9	13.8 – 19.2

Nota: DS = Desviación Estándar. IMC calculado mediante la fórmula: peso (kg) / [talla (m)]²

Figura 3

Promedio de IMC según el sexo de los estudiantes



La tabla 4 y la figura 3, muestran los valores calculados del Índice de Masa Corporal, El IMC promedio general se registró en 16.5 kg/m^2 ($DS = 1.8$), con cifras que varían entre los 13.8 kg/m^2 y los 19.2 kg/m^2 . Se observó una diferencia de 0.7 kg/m^2 entre los hombres y las mujeres en cuanto a su IMC medio, siendo de 16.8 kg/m^2 ($DS = 1.7$) para los varones y de 16.1 kg/m^2 ($DS = 1.9$) para las mujeres.

La dispersión observada ($DS = 1.8$) sugiere que la composición corporal del grupo varía de manera moderada. Aunque las mujeres tienen un IMC promedio algo más bajo, presentan una variabilidad mayor ($DS = 1.9$) en comparación con los hombres ($DS = 1.7$), lo cual indica que su estado nutricional es más heterogéneo. Los valores numéricos mencionados son el fundamento para clasificar la condición nutricional de acuerdo con los criterios de la OMS (2007). En la sección subsiguiente se explicará en detalle esta clasificación, que emplea puntajes Z que tienen en cuenta la edad y el sexo de cada alumno.

3.2. Clasificación del estado nutricional según IMC

A partir de las mediciones de peso y talla se calculó el Índice de Masa Corporal (IMC) de cada estudiante mediante la fórmula $IMC = \text{peso (kg)} / [\text{talla (m)}]^2$. La clasificación del estado nutricional se realizó conforme a los estándares internacionales de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2007) para niños y niñas de 5 a 19 años, que relacionan el IMC con la edad y el sexo a través de los puntajes Z.

Los resultados se agruparon en cuatro categorías: peso deficiente ($Z < -2$), normal ($-2 \leq Z \leq +1$), sobrepeso ($+1 < Z \leq +2$) y obesidad ($Z > +2$).

3.2.1. Peso deficiente ($Z < -2$)

Tabla 4

Características de estudiantes clasificados con bajo peso (n = 2)

Código	Sexo	Edad (años)	Peso (kg)	Talla (m)	IMC (kg/m²)	Z-score	Clasificación
E01	Varón	11	29.0	1.42	14.4	-2.1	Bajo peso
E02	Mujer	12	28.5	1.43	13.9	-2.3	Bajo peso

Nota: Z-score calculado según tablas OMS 2007 para IMC/edad.

La Tabla 5 indica que el 7.7% (n=2) de la muestra tiene bajo peso, conforme a los estándares establecidos por la OMS. Este conjunto está formado por una niña de 12 años y un niño de 11 años, los dos con puntuaciones Z menores a -2 desviaciones estándar.

El estudiante E01 tiene un índice de masa corporal (IMC) de 14.4 kg/m² (Z = -2.1), y la estudiante E02, con un IMC de 13.9 kg/m² (Z = -2.3), tiene el índice más bajo entre todos los participantes del estudio. Para descartar deficiencias energéticas crónicas o problemas de salud que puedan estar obstaculizando su crecimiento y desarrollo, estos casos necesitan una valoración nutricional exhaustiva.

3.2.2 Peso normal

Tabla 5

Distribución de estudiantes con peso normal según subrango de IMC (n = 20)

Subrango de IMC	Interpretación	Varones	Mujeres	Total	Porcentaje
14.5 – 15.9 kg/m ²	Límite inferior normal	3	2	5	19.2%
16.0 – 17.4 kg/m ²	Normal medio	6	4	10	38.5%
17.5 – 18.9 kg/m ²	Límite superior normal	3	2	5	19.2%
Total, normal		12	8	20	76.9%

Nota: Clasificación basada en puntajes Z entre -2 y +1 según OMS 2007.

La tabla 6, muestra que el 76.9% (n=20) de los alumnos pertenece a la categoría de peso normal, que es la situación predominante en el grupo muestral. De este conjunto, 8 son mujeres (representando el 72.7% del total de mujeres) y 12 son hombres (el 80% de la totalidad de hombres). El 38.5% (n=10) se concentra en el subrango medio (16.0-17.4 kg/m²), y en los límites inferior y superior hay proporciones iguales (19.2% cada uno). Esta distribución, que es más o menos simétrica, sugiere que el grupo tiene un estado nutricional equilibrado.

3.2.3 Sobrepeso ($+1 < Z \leq +2$)

Tabla 6

Características de estudiantes clasificados con sobrepeso (n = 4)

Código	Sexo	Edad (años)	Peso (kg)	Talla (m)	IMC (kg/m²)	Z-score	Clasificación
E03	Varón	11	42.0	1.48	19.2	+1.4	Sobrepeso
E04	Varón	12	44.0	1.52	19.0	+1.3	Sobrepeso
E05	Mujer	11	41.0	1.46	19.2	+1.5	Sobrepeso
E06	Mujer	12	40.5	1.47	18.7	+1.2	Sobrepeso

Nota: Z-score calculado según tablas OMS 2007 para IMC/edad.

La Tabla 7 evidencia que el 15.4% (n=4) de la muestra presenta sobrepeso leve, con puntajes Z entre +1 y +2 desviaciones estándar. Este grupo está conformado por 2 varones (13.3% del total de varones) y 2 mujeres (18.2% del total de mujeres), lo que indica una distribución relativamente equilibrada entre sexos, aunque con una proporción ligeramente mayor en el grupo femenino, los valores de IMC en este grupo oscilan entre 18.7 kg/m² y 19.2 kg/m², todos ubicados en el límite superior del rango considerado saludable, además los puntajes Z varían entre +1.2 y +1.5, lo cual indica sobrepeso leve que no alcanza el umbral de obesidad pero representa un factor de riesgo para su desarrollo futuro.

3.2.4 Obesidad ($Z > +2$)

Tabla 7

Prevalencia de obesidad en la muestra (n = 26)

Clasificación	Varones	Mujeres	Total	Porcentaje
Obesidad ($Z > +2$)	0	0	0	0.0%

Nota: No se registraron casos con puntaje Z superior a +2 desviaciones estándar.

Como se aprecia en la Tabla 8, no se detectaron casos de obesidad en el conjunto analizado (0%, n=0). Siguiendo los estándares de la OMS (2007), ningún estudiante mostró una puntuación Z mayor a +2 desviaciones estándar, esta falta de obesidad es un descubrimiento positivo que distingue a esta población del panorama epidemiológico nacional, en el que las cifras de obesidad infantil han presentado incrementos en el transcurso de las últimas décadas.

3.2.5. Resumen de la clasificación nutricional

Tabla 8

Distribución general del estado nutricional según IMC (n = 26)

Categoría	Varones	%	Mujeres	%	Total	%
	(n=15)		(n=11)		(n=26)	
Bajo peso ($Z < -2$)	1	6.7	1	9.1	2	7.7
Normal ($-2 \leq Z \leq +1$)	12	80.0	8	72.7	20	76.9
Sobrepeso ($+1 < Z \leq +2$)	2	13.3	2	18.2	4	15.4
Obesidad ($Z > +2$)	0	0.0	0	0.0	0	0.0
Total	15	100	11	100	26	100

Nota: Clasificación según estándares OMS 2007 para IMC/edad.

La Tabla 9, muestran el resumen de la categorización nutricional de la muestra completa, de todos los estudiantes evaluados, el 76.9% (n=20) contaba con un IMC en la zona normal, mientras que el 15.4% (n=4) tenía un leve sobrepeso y el 7.7% (n=2) estaba por debajo del peso

ideal. No se detectaron casos de obesidad, la situación nutricional en general es relativamente favorable, según estos resultados, ya que la mayor parte del grupo se encuentra en condiciones apropiadas, no obstante, la implementación de estrategias preventivas y correctivas está justificada debido a que cerca de un cuarto de los alumnos (23.1%) tiene algún tipo de alteración nutricional (ya sea bajo peso o sobrepeso).

Tabla 9

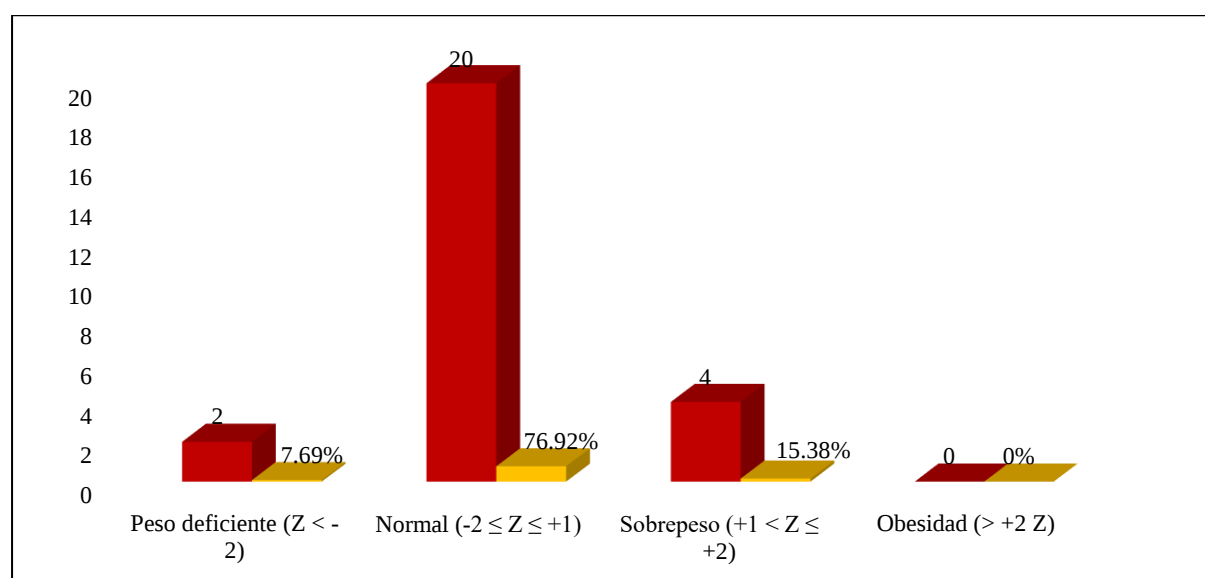
Comparación de la clasificación del IMC entre varones y mujeres

Sexo	Bajo peso %	Normal %	Sobrepeso %	Obesidad %	Total (n)
Varones	6.7	80.0	13.3	0.0	15
Mujeres	9.1	72.7	18.2	0.0	11
Total	7.69	76.92	15.38	0.0	26

Nota: Porcentajes calculados sobre el total de cada grupo por sexo.

Figura 4

Clasificación general de IMC para la edad (n = 26)



La distribución del estado nutricional entre hombres y mujeres puede ser comparada gracias a la Tabla 10 y a la Figura 4. Se aprecian entre los dos grupos distinciones moderadas que deberían ser resaltadas. Los hombres tienen un porcentaje más alto en la categoría normal

(80.0% contra 72.7%), pero las mujeres superan a los hombres en porcentajes de bajo peso (9.1% contra 6.7%) y sobrepeso (18.2% contra 13.3%). Estas discrepancias indican que el grupo de mujeres tiene una polarización más alta en su estado nutricional, con un porcentaje más elevado de alumnas en las posiciones extremas del ordenamiento.

Estas variaciones podrían estar asociadas a diferencias en los patrones de desarrollo y crecimiento entre sexos a esta edad, además de a posibles desigualdades en los hábitos alimenticios, los niveles de actividad física o las funciones culturales que se les asignan, es probable que las niñas de Sarín, en el entorno rural, tengan menos oportunidades de jugar activamente debido a que tienen distintas obligaciones domésticas.

3.2.6 Comparación del estado nutricional por sexo

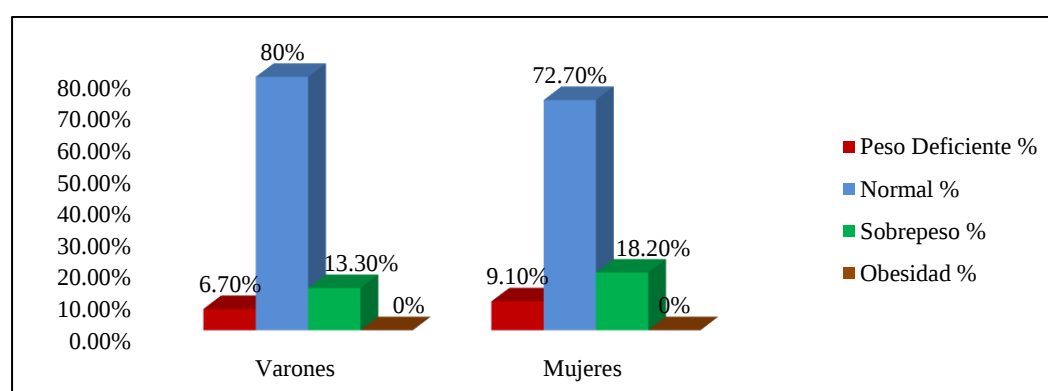
Tabla 10

Comparación del IMC entre varones y mujeres

Sexo	Peso deficiente %	Normal %	Sobrepeso %	Obesidad %	Total
Varones	6.70%	80.00%	13.30%	0%	15
Mujeres	9.10%	72.70%	18.20%	0%	11
Total	7.70%	76.90%	15.40%	0%	26

Figura 5

Comparación del IMC entre varones y mujeres



La tabla 11 y la figura 5, muestran, en síntesis, el grupo evaluado presenta un estado nutricional mayoritariamente adecuado, con niveles bajos de desnutrición y una proporción

moderada de sobrepeso. La tendencia general es positiva, aunque el 15% de exceso de peso requiere acciones preventivas sostenidas. Estos resultados fundamentan la propuesta de un programa de actividades físicas de baja y mediana intensidad, orientado al mantenimiento y mejora del IMC en escolares.

La mayoría de los alumnos presenta una condición nutricional bastante favorable, de acuerdo con estos resultados, lo que supone una oportunidad para poner en práctica estrategias preventivas que fortalezcan los hábitos saludables y eviten el deterioro del estado nutricional, la existencia de casos de bajo peso y sobrepeso, aunque sean en menor cantidad, respalda totalmente la idea de un programa organizado de actividades físicas dirigido a conservar y mejorar el IMC en esta población estudiantil.

3.3. Procesamiento de la información

El procesamiento de los datos antropométricos se realizó mediante un análisis estadístico descriptivo, enmarcado en un enfoque cuantitativo, no experimental y de carácter propositivo. Las mediciones (peso y talla) se registraron en la ficha antropométrica adaptada de los estándares de la OMS (2007) y se aplicaron a los 26 estudiantes del sexto grado de la I.E. N° 82143 Sarín.

Para la clasificación nutricional se emplearon los rangos de referencia adaptados en la ficha (clasificación por peso/edad utilizada como herramienta de campo). Los datos se organizaron en tablas de frecuencias absolutas y relativas y se representaron gráficamente mediante diagramas de barras, como verificación de la distribución de la variable IMC, se aplicó la prueba de normalidad de Shapiro-Wilk (apropiada para muestras menores a 50). En el caso presentado, los datos cumplen normalidad ($p > 0.05$).

El tratamiento de los datos se realizó con herramientas ofimáticas y estadísticas, garantizando trazabilidad y una presentación clara de los resultados. La interpretación descriptiva

constituye la base para la propuesta de actividades físicas, orientadas a mantener condiciones nutricionales adecuadas y prevenir la aparición de obesidad.

Tabla 11

Prueba Shapiro-Wilk para IMC

Variable	N	Media	Desviación típica	Shapiro- Wilk	Sig. (p)
IMC (kg/m ²)	26	16.53	1.83	0.987	0.621

La tabla 12 muestra que la aplicación de la ficha antropométrica y el análisis descriptivo de la muestra (N = 26) muestran que, en el conjunto de datos presentados, no se reportan casos de obesidad. La mayor parte de los alumnos se encuentran dentro del rango de peso apropiado, con presencia de casos puntuales clasificados como riesgo de sobrepeso o sobrepeso leve. Estos hallazgos justifican la implementación de la propuesta de actividades físicas, cuyo objetivo principal será consolidar hábitos saludables, reducir riesgos y prevenir la aparición de obesidad en el mediano plazo, los resultados definitivos deberán sustentarse con las mediciones reales obtenidas en campo.

CAPITULO IV: DISCUSIÓN DE RESULTADOS

4.1. Discusión De Los Resultados

El objetivo general planteó proponer actividades físicas para mejorar el IMC de los estudiantes de sexto grado de la I.E. N.º 82143 Sarín. Los resultados de línea base muestran un escenario mayoritariamente favorable, pero no “perfecto”: el **76.9% (n = 20)** se ubicó en el rango **normal**, el **15.4% (n = 4)** presentó **sobrepeso** y el **7.7% (n = 2)** **bajo peso**, sin casos de obesidad (0.0%). Esta distribución indica que, aunque la mayoría mantiene un estado nutricional adecuado, existe un **23.1% (n = 6)** fuera del rango normal que requiere acciones preventivas y de apoyo, justificando la propuesta de intervención desde la escuela, especialmente para evitar la progresión del sobrepeso a obesidad y para dar seguimiento a los casos de bajo peso.

Estos hallazgos se alinean con la evidencia previa que reconoce la escuela como un espacio eficaz para promover cambios en conductas de salud. En estudios internacionales, intervenciones escolares estructuradas que combinan actividad física y educación en hábitos saludables han demostrado mejoras en indicadores como el IMC o el z-IMC en población escolar (Haby et al., 2023). A nivel nacional, la evidencia correlacional también respalda que mayores niveles de actividad física se asocian con mejores valores de IMC en escolares (Ramírez Tamayo, 2024), mientras que investigaciones locales muestran que, aun cuando la prevalencia de obesidad no sea elevada, la coexistencia de hábitos alimentarios regulares y baja actividad física constituye un **factor de riesgo** que amerita intervención preventiva (Lecca, 2021; Ávila Jara, 2024). En contraste, experiencias como “Como Jugando” señalan que las acciones educativas pueden mejorar conocimientos y algunos comportamientos, aunque los cambios en medidas antropométricas pueden requerir **mayor duración**, mayor control del

componente físico o un diseño más específico de actividad física (Aparco et al., 2023). Por ello, el enfoque propositivo del presente estudio se sustenta no solo en “subir o bajar” el IMC, sino en consolidar hábitos activos y sostenibles, con progresión y pertinencia contextual.

Desde la base teórica, la pertinencia de proponer actividades físicas se refuerza en tres niveles. Primero, según la OMS (2007), la evaluación nutricional en escolares debe basarse en **IMC para la edad y el sexo** mediante puntajes z, lo que permite identificar tanto el exceso de peso como la delgadez, tal como se evidenció en la muestra. Segundo, la teoría ecológica de Bronfenbrenner plantea que la conducta y el desarrollo del niño responden a interacciones entre escuela, familia y comunidad; en un contexto rural, la disponibilidad de espacios, tiempos y prácticas culturales puede condicionar oportunidades de movimiento, por lo que una propuesta **contextualizada y viable** desde la institución educativa resulta coherente. Tercero, la Teoría de la Conducta Planeada de Ajzen sostiene que la adopción de actividad física depende de la intención, las normas percibidas y el control conductual: por tanto, una propuesta escolar debe incluir experiencias que incrementen motivación, percepción de capacidad y apoyo social para sostener la práctica. Finalmente, la fundamentación fisiológica respalda que actividades de **baja y moderada intensidad** incrementan el gasto energético, favorecen la composición corporal y contribuyen a la regulación del IMC de manera progresiva, especialmente cuando se sostienen en el tiempo.

En síntesis, la línea base muestra una mayoría en rango normal, pero con una fracción relevante en bajo peso y sobrepeso, lo que sustenta la necesidad de una propuesta de actividades físicas orientada a **mantener** el estado nutricional adecuado, **prevenir** el incremento del exceso de peso y **acompañar** a quienes presentan alteraciones, articulando el componente pedagógico, motivacional y contextual propio del entorno rural de Sarín.

Objetivo específico 1: Diagnosticar el **estado nutricional** de los estudiantes según **IMC para la edad** (puntajes z OMS).

Los resultados del diagnóstico nutricional evidencian que la muestra presenta un perfil predominantemente adecuado: **76.9% (n = 20)** se ubicó en la categoría **normal**, mientras que **15.4% (n = 4)** presentó **sobrepeso** y **7.7% (n = 2)** **bajo peso**; no se registraron casos de **obesidad (0.0%)**. Esta distribución confirma que, si bien la mayoría de los estudiantes se encuentra dentro de rangos esperados, existe un **23.1%** con alteraciones que amerita atención preventiva y seguimiento. En coherencia con la **OMS (2007)**, el empleo del **IMC para la edad y sexo mediante puntajes z** fortalece la interpretación del estado nutricional en población escolar, evitando conclusiones basadas solo en el IMC absoluto, que puede ser insuficiente en edades de crecimiento.

En relación con los antecedentes, el patrón hallado es consistente con la evidencia que reconoce una relación significativa entre actividad física y control del peso corporal. A nivel internacional, Haby et al. (2023) reportaron que intervenciones escolares sostenidas pueden reducir el z-IMC y la grasa corporal, lo que respalda la pertinencia de actuar desde la escuela cuando se identifican estudiantes fuera del rango normal. En el ámbito nacional, Ramírez Tamayo (2024) halló una correlación inversa fuerte entre actividad física e IMC, lo cual apoya la lectura de que el grupo con sobrepeso identificado podría beneficiarse de estrategias que incrementen la práctica física. A nivel local, Lecca (2021) y Ávila Jara (2024) evidencian que, aun cuando la obesidad no sea dominante, la presencia de sedentarismo, hábitos irregulares o niveles de actividad insuficientes incrementa el riesgo de progresión hacia exceso de peso, por lo que el diagnóstico realizado funciona como línea base útil para intervenir.

Desde la base teórica, la **Teoría del Desarrollo Ecológico de Bronfenbrenner (1979)** permite interpretar que el estado nutricional no depende únicamente del estudiante, sino de la interacción con su entorno (familia–escuela–comunidad), lo que adquiere relevancia en un contexto rural como Sarín. Asimismo, el enfoque de **Salud Infantil Integral (McCarthy, 2019)** orienta a comprender que el IMC es un indicador físico importante, pero debe abordarse como parte de un bienestar más amplio que incluye hábitos, prácticas escolares, motivación y soporte social, lo cual sustenta la necesidad de propuestas educativas y no solo descriptivas.

Objetivo específico 2: Evaluar el IMC del grupo según sexo

La evaluación del IMC mostró un promedio general de **16.53 kg/m² (DE = 1.83)**. Además, la prueba de normalidad **Shapiro–Wilk** indicó que los datos son compatibles con una distribución normal (**W = 0.987; p = .621**), lo que describe una variabilidad moderada del IMC en el grupo. Por sexo, se observó una diferencia descriptiva: los **varones** registraron un IMC medio ligeramente mayor que las **mujeres** (diferencia aproximada de 0.7 kg/m², según los resultados previos reportados), y la clasificación nutricional evidenció que en mujeres se concentra una proporción relativamente mayor fuera del rango normal (bajo peso y sobrepeso) en comparación con varones.

Estos hallazgos pueden dialogar con antecedentes como el de Hernández et al. (2023), quienes encontraron que el IMC se asocia inversamente con la coordinación motriz y que mayores niveles de actividad física se relacionan con mejor desempeño motor. Aunque el presente estudio no midió coordinación, la evidencia sugiere que mantener el IMC en rangos saludables no solo es relevante para la salud corporal, sino también para el rendimiento motor y la participación activa en Educación Física. Del mismo modo, los estudios correlacionales

nacionales y locales (Ramírez Tamayo, 2024; Ávila Jara, 2024) refuerzan que el IMC se vincula con la práctica física y la condición física, por lo que las diferencias descriptivas observadas por sexo pueden orientar ajustes en la propuesta para asegurar oportunidades equivalentes de participación.

Teóricamente, la **Teoría de la Conducta Planeada de Ajzen (1991)** contribuye a explicar que las conductas de actividad física dependen de la intención, normas subjetivas y control conductual percibido. En ese sentido, si en el entorno escolar y familiar existen diferencias en apoyo, expectativas o disponibilidad de tiempo para moverse, la intención y la adherencia podrían variar entre niños y niñas. Sin embargo, dado que el estudio es descriptivo y no midió hábitos ni roles domésticos, dichas explicaciones deben presentarse como **posibles factores asociados** y no como conclusiones causales. Aun así, la lectura por sexo resulta útil para diseñar un programa con estrategias inclusivas, motivacionales y realistas para ambos grupos.

Objetivo específico 3:

Diseñar un programa de actividades físicas adaptado al contexto institucional

El diseño del programa se fundamenta en dos necesidades detectadas: (a) consolidar el estado nutricional adecuado de la mayoría (76.9%) para evitar deterioro futuro, y (b) atender de manera preventiva y diferenciada al 23.1% que se ubica en bajo peso o sobrepeso. En esa línea, la evidencia sugiere que los cambios en IMC pueden requerir intervenciones sostenidas y estructuradas, especialmente cuando se busca impacto biológico y no solo cambios de conocimiento. Haby et al. (2023) respaldan que intervenciones escolares prolongadas y organizadas pueden mejorar indicadores antropométricos, mientras que Aparco et al. (2023) muestran que programas educativos pueden mejorar conocimientos y patrones conductuales aun cuando el IMC no cambie significativamente a corto plazo, lo cual es clave para

comprender que una propuesta pedagógica primero fortalece hábitos y adherencia, y luego puede reflejar cambios corporales.

Desde la fundamentación fisiológica, la selección de actividades de **baja y moderada intensidad** se sustenta en que contribuyen al gasto energético, reducción del sedentarismo y mejoras progresivas en composición corporal (Strong et al., 2005; Pate et al., 2006; Janssen & LeBlanc, 2010; CDC, 2011). En población escolar, este enfoque favorece la sostenibilidad, reduce riesgos y permite progresión. Además, desde Bronfenbrenner (1979), un programa contextualizado en una institución rural debe considerar recursos disponibles, espacios reales y la posibilidad de integrar escuela-familia para reforzar el microsistema y mesosistema que influyen en el comportamiento saludable. Complementariamente, Ajzen (1991) orienta a incluir componentes motivacionales (metas, retroalimentación, percepción de logro y apoyo social) para que la intención de actuar se traduzca en conducta sostenida.

En síntesis, el diseño del programa no se justifica porque exista obesidad (no la hubo), sino porque el diagnóstico ya identifica condiciones que pueden progresar o persistir (sobrepeso y bajo peso), y porque la escuela es un espacio estratégico para sostener hábitos activos de manera pedagógica y sistemática.

En conjunto, los hallazgos empíricos (distribución nutricional, ausencia de obesidad, proporción moderada de sobrepeso y presencia de bajo peso) y el soporte teórico (OMS, Bronfenbrenner, Ajzen, salud integral y fundamentación fisiológica) sostienen la pertinencia de una propuesta de actividades físicas de baja y moderada intensidad, diseñada pedagógicamente para el contexto rural de Sarín, orientada al mantenimiento del estado nutricional adecuado y a la prevención del exceso de peso, con enfoque formativo, progresivo y sostenible.

CAPÍTULO V: PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

5.1. Denominación

"Programa Educativo: Actividad Física Escolar para Mejorar el IMC en Estudiantes del Sexto Grado de la I.E. N° 82143 Sarín, Huamachuco – La Libertad"

5.2. Presentación

La presente propuesta surge a partir del diagnóstico realizado al grupo de estudiantes del sexto grado de la I.E. N.º 82143 Sarín – Huamachuco (La Libertad), que reveló que aunque la mayoría se encuentra dentro del rango de IMC normal, existe un porcentaje relevante con sobrepeso leve o bajo peso. Considerando que la actividad física aeróbica de baja a mediana intensidad ha demostrado efectos beneficiosos sobre la composición corporal, el gasto energético y el IMC en niños y adolescentes, esta intervención está diseñada para integrarse en el entorno escolar, mediante sesiones sistemáticas centradas en el movimiento aeróbico, juegos dinámicos y actividades recreativas que promuevan el hábito de la actividad física. El objetivo es mejorar (o mantener de forma saludable) el IMC de los estudiantes, fortalecer su condición física general, y favorecer una cultura de autocuidado y salud corporal.

5.3. Justificación

Los estilos de vida sedentarios y la insuficiente práctica de actividad física en escolares constituyen factores de riesgo para el aumento del IMC, la prevalencia de sobrepeso y obesidad infantil. Investigaciones sistemáticas muestran que la actividad aeróbica contribuye significativamente a la reducción de grasa corporal, al mejoramiento del índice de masa corporal y al fortalecimiento de la aptitud cardiorrespiratoria en niños y adolescentes. Dado el contexto rural de la institución y la necesidad de acciones preventivas tempranas, este programa se orienta a implementar una intervención adaptada: de baja a mediana intensidad, apropiada para la edad escolar y para la realidad de la I.E. N.º 82143 Sarín. Así se favorece un

impacto positivo sobre el IMC sin necesidad de intervenciones de alta intensidad que podrían no ser viables en este contexto.

5.4. Fundamentación fisiológica

La actividad física aeróbica de baja y mediana intensidad favorece el gasto energético, la oxidación de grasas y la mejora del metabolismo basal, lo que contribuye a una regulación del IMC. Estudios muestran que tanto entrenamiento moderado como de baja intensidad lograron reducciones significativas en BMI, masa grasa y circunferencia de cintura en poblaciones jóvenes.

La aptitud cardiorrespiratoria mejora con el ejercicio aeróbico estructurado, lo que incrementa la capacidad de oxidación de grasas y mejora el perfil metabólico.

En niños, se recomienda que la mayor parte de la actividad sea aeróbica, con una duración de al menos 60 minutos diarios de intensidad moderada-vigorous, o varias sesiones de baja/mediana intensidad que acumulen este volumen. De esta forma, al aplicar sesiones planeadas de actividades aeróbicas de baja y mediana intensidad en el entorno escolar, se espera mejorar o mantener un IMC saludable, favorecer el gasto energético y promover hábitos de vida activos.

5.5 Fundamentación teórica

Esta propuesta se fundamenta en teorías como la del Condicionamiento Físico de Kenneth Cooper, que resalta la importancia de ejercicios aeróbicos regulares para mejorar el estado cardiovascular y controlar el peso corporal. Asimismo, se sustenta en la Teoría de la Autodeterminación de Deci y Ryan, la cual destaca que la motivación intrínseca promueve el compromiso sostenido en la práctica física. También se incluye la Teoría de la Actividad Física y la Salud de Bouchard y Shephard, que vincula directamente el nivel de ejercicio con beneficios fisiológicos y psicológicos. Estas perspectivas orientan el diseño de sesiones centradas en el desarrollo de competencias motrices, la mejora del IMC y la promoción de una cultura de autocuidado.

En primer lugar, se considera la **Teoría del Condicionamiento Físico** de Kenneth Cooper (1968), la cual plantea que la práctica regular de ejercicios aeróbicos mejora la capacidad cardiovascular, fortalece el sistema respiratorio y contribuye directamente al control del peso corporal. Cooper enfatiza que la actividad física sistemática no solo mejora el rendimiento físico, sino que previene enfermedades asociadas al sedentarismo, como el sobrepeso y la obesidad.

En segundo lugar, se incorpora la **Teoría de la Autodeterminación** propuesta por Deci y Ryan (1985), la cual destaca la importancia de los factores motivacionales internos (autonomía, competencia y relación social) para fomentar el compromiso sostenido en las prácticas físicas. Según esta teoría, cuando los estudiantes se sienten autónomos y perciben que sus logros motrices son significativos, aumentan su involucramiento y adherencia a estilos de vida activos.

Finalmente, se contempla la **Teoría de la Actividad Física y la Salud** desarrollada por Bouchard y Shephard (1994), que establece una correlación directa entre el ejercicio físico regular y el bienestar cognitivo, emocional y fisiológico. Este enfoque enfatiza la importancia de integrar sesiones estructuradas en el currículo escolar como estrategia para mejorar el estado nutricional y el desarrollo motriz de los estudiantes.

Estas teorías aportan el sustento conceptual que permite orientar las sesiones del programa hacia el fortalecimiento del IMC y el bienestar físico de los estudiantes, promoviendo un estilo de vida saludable desde la escuela.

5.5. Objetivos

Objetivo General:

Diseñar e implementar un programa educativo de actividades físicas que contribuya a mejorar el Índice de Masa Corporal (IMC) de los estudiantes del sexto grado de primaria de la I.E. N.º 82143 Sarín, Huamachuco – La Libertad.

Objetivos Específicos:

- Promover la práctica sistemática de ejercicios aeróbicos, predeportivos y de fuerza adaptados al nivel de desarrollo de los estudiantes.
- Fomentar el conocimiento y la aplicación de hábitos de autocuidado, higiene y alimentación saludable.
- Desarrollar capacidades motrices relacionadas con la resistencia, fuerza, flexibilidad y coordinación.
- Sensibilizar a los estudiantes sobre la importancia de mantener un IMC saludable y prevenir enfermedades asociadas al sedentarismo.

5.6. Competencias y capacidades

Competencias del Currículo Nacional:

- Se desarrolla de forma independiente mediante su motricidad.
- Adopta un estilo de vida saludable.
- Interactúa mediante sus capacidades sociomotoras.

Capacidades:

- Regula su actividad motriz en respuesta a diferentes demandas físicas.
- Identifica las consecuencias fisiológicas del ejercicio físico en su cuerpo.
- Participa activamente en actividades lúdicas, cooperativas y predeportivas.
- Aplica hábitos de higiene y cuidado corporal para mejorar su bienestar.

5.7. Evaluación

Se empleará una evaluación formativa y continua basada en criterios observables mediante listas de cotejo y rúbricas. Se considerará el progreso en la participación activa, la mejora de capacidades motrices, la incorporación de hábitos saludables y los cambios positivos en el IMC registrados en la ficha antropométrica comparativa (inicio y fin del programa).

5.8. Recursos

- Humanos: Docente de educación física, estudiantes.

- Materiales: Pelotas, cuerdas, conos, colchonetas, aros, escalas, cronómetros, balanzas, winchas, equipo de sonido.
- Espaciales: Patio escolar, salón de clases, zona verde o espacio amplio para actividades motrices.
- Tecnológicos: Música, videos motivacionales, presentaciones audiovisuales.

5.9. Ficha técnica de la propuesta de intervención

Título del programa:	"Programa Educativo: Actividad Física Escolar para Mejorar el IMC en Estudiantes del Sexto Grado de la I.E. N° 82143 Sarín, Huamachuco – La Libertad"
Tipo de intervención:	Propuesta educativa propositiva con enfoque fisiológico y formativo.
Población objetivo:	Estudiantes del sexto grado de educación primaria de la I.E. N.º82143 Sarín, Huamachuco – La Libertad.
Duración total:	10 semanas (1 sesión semanal).
Duración por sesión:	60 minutos.
Frecuencia:	Una sesión por semana, con actividades complementarias voluntarias de movimiento diario.
Intensidad del ejercicio:	Baja a mediana intensidad, de acuerdo con la escala de esfuerzo percibido y los parámetros de frecuencia cardíaca recomendados para edad escolar.
Tipo de actividad física:	Actividades aeróbicas estructuradas (caminatas dinámicas, juegos cooperativos, ejercicios rítmicos y circuitos motores).
Objetivo general del programa:	Mejorar o mantener un Índice de Masa Corporal (IMC) saludable en los estudiantes a través de la práctica sistemática de actividades físicas aeróbicas de baja y mediana intensidad.
Responsables de ejecución:	Docente de Educación Física y equipo pedagógico institucional.

Instrumento de evaluación:	Ficha antropométrica validada internacionalmente por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2007) y el Centers for Disease Control and Prevention (CDC, 2022), la cual no requiere validación local ni atribución institucional al MINSA.
Evaluación del programa:	Comparación de los resultados antropométricos (IMC inicial y final) y observación continua del nivel de participación, hábitos saludables y mejora en las capacidades motrices mediante listas de cotejo.

5.10 Propuesta de actividades

Nº	Nombre de la sesión de aprendizaje	Descripción de estrategias	Enfoque fisiológico
01	Evaluación inicial del IMC y condición física de los estudiantes	Los estudiantes realizan actividades para que conozcan sus capacidades físicas a través de una secuencia de ejercicios físicos donde se visualiza el uso de las capacidades físicas: fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad.	Diagnóstico antropométrico y motriz.
02	Integración motriz y activación aeróbica ligera	Los estudiantes realizan secuencias de movimientos coordinados y actividades aeróbicas ligeras con control corporal y ritmo constante, integrando el trabajo en equipo y actitud positiva.	Adaptación cardiorrespiratoria inicial, baja intensidad.
03	Caminatas dinámicas y desplazamientos aeróbicos básicos	Los estudiantes realizan juegos de desplazamientos laterales, en zig-zag o relevos con control, sin tropiezos o pausas innecesarias, así también respetan el ritmo de actividad de baja-moderada intensidad.	Aumento progresivo del gasto energético.

04	Juegos cooperativos de resistencia aeróbica moderada	Los estudiantes realizan actividades físicas y juegos de diferente intensidad usando los descansos, al mismo tiempo se busca que identifiquen y controlen su ritmo cardiaco antes y después de la actividad.	Mejora de la capacidad cardiorrespiratoria.
05	Educación para el autocuidado y hábitos saludables	Los estudiantes realizan acciones de hábitos de autocuidado y de higiene, explicando que moverse, cuidando la hidratación, descansar bien y mantener buena postura son factores que, aunque no se vean inmediatamente, contribuyen a que nuestro cuerpo tenga mejores condiciones, incluyendo un IMC saludable	Refuerzo cognitivo sobre control del IMC.
06	Circuitos aeróbicos mixtos de baja y mediana intensidad	Los estudiantes experimentan movimientos con posibilidades expresivas en grupos, y manipulan objetos siguiendo melodías variadas	Estímulo metabólico sostenido.
07	Carreras ligeras y juegos rítmicos de mediana intensidad	Los estudiantes realizan actividades aeróbicas que contribuyen a mejorar su estado físico y controlar su IMC. Fortalecen la resistencia cardiorrespiratoria y el control del esfuerzo físico mediante actividades de mediana intensidad, como la caminata rápida, carrera ligera y juegos	Desarrollo de resistencia aeróbica continua.

		rítmicos, con el fin de favorecer la mejora del IMC y promover hábitos de vida activa y saludable en los estudiantes.	
08	Sesión aeróbica musical: ritmo, coordinación y expresión corporal	Los estudiantes realizan pasos básicos de aeróbicos y bailes, así como un sinfín de movimientos que permiten desarrollar y afianzar sus habilidades motrices o capacidades físicas, también desarrollar nuestra atención, memoria, creatividad.	Oxidación de grasas y control metabólico.
09	Ejercicios aeróbicos con step y desplazamientos coordinados	Los estudiantes en equipo proponen secuencias de movimiento, trabajan en equipo de forma consensuada.	Incremento del gasto calórico controlado.
10	Evaluación final del IMC y cierre del programa educativo	Los estudiantes evalúan su IMC correctamente, lo calculan e interpretan su resultado. Reconociendo su progreso corporal y de hábitos reflexionando sobre los cambios para asumir compromisos saludables.	Comparación antropométrica y reflexión de logros.

CONCLUSIONES

Según la Tabla 9, el estado nutricional de los estudiantes ($n = 26$), clasificado por IMC para la edad con puntajes z (OMS, 2007), fue predominantemente normal con 76.9% ($n = 20$). Se identificaron alteraciones en 23.1% ($n = 6$), correspondientes a sobrepeso 15.4% ($n = 4$) y bajo peso 7.7% ($n = 2$), sin casos de obesidad 0.0% ($n = 0$). Estos resultados establecen una línea base nutricional mayoritariamente adecuada, con un subgrupo que requiere intervención preventiva y seguimiento.

De acuerdo con la Tabla 12, el IMC presentó una media de 16.53 kg/m² (DE = 1.83; $n = 26$) y una distribución compatible con normalidad (Shapiro–Wilk: $W = 0.987$; $p = .621$). Según la Tabla 9, la categoría normal fue mayor en varones (80.0%; $n = 12/15$) que en mujeres (72.7%; $n = 8/11$); el sobrepeso se presentó en 13.3% ($n = 2$) de varones y 18.2% ($n = 2$) de mujeres, y el bajo peso en 6.7% ($n = 1$) de varones y 9.1% ($n = 1$) de mujeres, sin obesidad en ambos sexos. En consecuencia, las diferencias observadas por sexo son descriptivas y orientan el enfoque del programa para sostener normalidad y prevenir el aumento del exceso de peso.

Con base en los hallazgos del diagnóstico (**Tabla 9**) y la distribución del IMC (**Tabla 12**), se justifica el diseño de un programa de actividades físicas debido a la presencia de un **23.1% ($n = 6$)** de estudiantes fuera del rango normal (bajo peso y sobrepeso), pese a que la mayoría se encuentra en normalidad (**76.9%**). En ese sentido, el programa propuesto se orienta técnicamente a: (a) **mantener** el estado nutricional adecuado en la mayoría del grupo y (b) **intervenir preventivamente** en los casos con bajo peso y sobrepeso mediante actividades físicas de baja y moderada intensidad, con el propósito de reducir el riesgo de progresión del exceso de peso y fortalecer hábitos activos sostenibles en el contexto escolar.

RECOMENDACIONES

Implementar de manera sistemática el programa de actividades físicas propuesto, integrándolo al área de Educación Física con sesiones regulares, planificadas y adaptadas a las características psicomotoras de los estudiantes del sexto grado. Esta implementación debe incluir objetivos claros, seguimiento individualizado y evaluación periódica del IMC para monitorear los efectos del programa sobre el estado nutricional.

Fortalecer la formación y el compromiso del personal docente, especialmente del área de Educación Física, mediante capacitaciones en estrategias de promoción de la salud, prevención de enfermedades no contagiosas y manejo de herramientas antropométricas básicas. Esto permitirá que los docentes actúen no solo como facilitadores del ejercicio físico, sino como agentes activos de cambio en el entorno escolar.

Involucrar activamente a las familias y a la comunidad educativa en la promoción de modos de vida sanos, fomentando prácticas como el consumo responsable de alimentos, la reducción del tiempo frente a pantallas y la ejecución de ejercicios físicos compartidos fuera del horario escolar. Un enfoque colaborativo entre escuela y hogar es fundamental para reforzar los hábitos saludables en los estudiantes.

Solicitar el apoyo de autoridades locales y regionales del sector educación y salud para respaldar la ejecución de programas preventivos en las instituciones educativas rurales, como parte de una política integral de atención a la niñez. Este respaldo podría traducirse en recursos, infraestructura básica, personal capacitado y articulación intersectorial.

Fomentar futuras investigaciones sobre la conexión entre la condición nutricional y la actividad física en contextos similares, ampliando el tamaño de muestra, incorporando

variables complementarias (como alimentación, hábitos de sueño y factores psicosociales) y considerando evaluaciones longitudinales. Esto permitirá enriquecer la comprensión del fenómeno y mejorar las propuestas de intervención educativa y comunitaria.

Promover una cultura institucional orientada al bienestar físico y emocional de los estudiantes, en la que el ejercicio no sea visto solo como una actividad complementaria, sino como un componente esencial del desarrollo integral infantil. Esta visión debe estar reflejada en el Proyecto Educativo Institucional (PEI) y en las prácticas cotidianas del aula.

REFERENCIAS

- Ávila Jara, J. L. (2024). Estado nutricional y condición física de los estudiantes del V ciclo, UGEL Otuzco, Región La Libertad [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo]. https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UCVV_b5e7916d7ec0b969fd9cedfda80262d2
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press.
- Haby, M. M., Díaz-Zavala, R. G., Muñoz-Torres, A. V., Martínez-Hernández, A. J., Rodríguez-Antolín, J., & González-Barranco, J. (2023). Effectiveness of a school-based obesity prevention program on the BMI Z-score and body fat at 6 months in Mexican children: Pilot study of a cluster randomized controlled trial. *Frontiers in Pediatrics*, 11, Article 1156682. <https://doi.org/10.3389/fped.2023.1156682>
- Hernández Gamboa, J. O., Bautista Rico, C. A., & Villamizar Ramírez, L. I. (2023). Correlación entre la coordinación motriz, el índice de masa corporal (IMC) y la actividad física en niños de 10 a 12 años. *Actividad Física y Desarrollo Humano*, 14(1), 1–16. <https://ojs.unipamplona.edu.co/index.php/afdh/article/view/2500>
- Lecca Olortegui, J. J. (2021). *Obesidad y sobrepeso: nutrición incorrecta o falta de actividad física en escolares* [Tesis de grado, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional UCV. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/75080>
- Ministerio de Salud. (2017). *Norma Técnica de Salud para la Evaluación del Crecimiento y Desarrollo de la Persona*. MINSA.
- Organización Mundial de la Salud. (2007). *Patrones de crecimiento infantil de la OMS: Estándares de crecimiento para niños y niñas*. OMS. <https://www.who.int/childgrowth/standards/es/>
- Ramírez Tamayo, E. W. (2024). Índice de masa corporal (IMC) y actividad física en estudiantes de primaria de una institución educativa en Huaylas-Áncash. *Repositorio Universidad César Vallejo*. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/157117>
- Bouchard, C., & Shephard, R. J. (1994). *Physical activity, fitness, and health: The model and key concepts*. Human Kinetics.

- Cooper, K. H. (1968). *Aerobics*. M. Evans & Company.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Plenum Press.
- El Heraldo Austral. (2020). Importancia de la actividad física. <https://www.eha.cl/>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6.^a ed.). McGraw-Hill Education.
- Mejía, R. (2017). *Evaluación nutricional infantil: guía para la intervención educativa*. Editorial Académica Española.
- Ministerio de Educación del Perú. (2021). Currículo Nacional de Educación Básica. <https://www.minedu.gob.pe>
- Organización Mundial de la Salud. (2021). Actividad física. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Pérez, J. (2020). Actividad física y salud integral en escolares de educación primaria. *Revista Científica de Educación Física*, 7(3), 25-34.
- Suárez, M., & Sánchez, L. (2019). *Evaluación del estado nutricional en escolares: guía práctica para docentes y padres*. Fondo Editorial Educare.

ANEXOS

Recibo Digital

Reporte de Similitud Automatizado

Actividades físicas para mejorar el ÍMC en los estudiantes Del sexto grado de primaria de la IE N° 82143 Sarín Huamachuco-La Libertad

INFORME DE ORIGINALIDAD

12 %	11 %	8 %	6 %
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.unprg.edu.pe Fuente de Internet	3 %
2	hdl.handle.net Fuente de Internet	1 %
3	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
4	repositorio.unc.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
5	Submitted to Mondragon Unibertsitatea Trabajo del estudiante	<1 %
6	www.grafiati.com Fuente de Internet	<1 %
7	Submitted to Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo Trabajo del estudiante	<1 %



Dr. Nicolás Agustín Torres Castro
Asesor

8	Submitted to Universidad Nacional Agraria de la Selva Trabajo del estudiante	<1 %
9	worldwidescience.org Fuente de Internet	<1 %
10	www.aulamedica.es Fuente de Internet	<1 %
11	Caceres Hernandez, Carlos Miguel. "Diseno de instrumentos continuos para la evaluacion de la obesidad aplicables en contextos escolares", Universidad de La Laguna (Canary Islands, Spain), 2022 Publicación	<1 %
12	moam.info Fuente de Internet	<1 %
13	www.regivia.com Fuente de Internet	<1 %
14	repositorio.unsch.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
15	Submitted to Universidad de Pamplona Trabajo del estudiante	<1 %
16	docplayer.es Fuente de Internet	<1 %
17	publicaciones.usanpedro.edu.pe Fuente de Internet	<1 %



Dr. Nicolás Agustín Torres Castro
Asesor

18	Miranda, Nuno Simão Oliveira. "Implementação de Conceitos Lean na área Fabril da Teka Portugal Sa", Universidade de Aveiro (Portugal), 2023 Publicación	<1 %
19	repositorio.cetys.mx Fuente de Internet	<1 %
20	Submitted to Instituto Superior Tecnológico San Antonio Trabajo del estudiante	<1 %
21	repositorio.uigv.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
22	repositorio.undac.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
23	"Abstracts", Public Health Nutrition, 2013 Publicación	<1 %
24	1library.co Fuente de Internet	<1 %
25	Submitted to Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle Trabajo del estudiante	<1 %
26	es.julinse.com Fuente de Internet	<1 %
27	Chura Cahuana, Samuel Alvaro. "Nivel de actividad física y obesidad en alumnos de la	<1 %



Dr. Nicolás Agustín Torres Castro
Asesor

Institución Educativa Secundaria Industrial 32
de la ciudad de Puno 2018", Universidad
Nacional del Altiplano de Puno (Peru)

Publicación

28	Submitted to Universidad Andina del Cusco Trabajo del estudiante	<1 %
29	www.nutricionhospitalaria.org Fuente de Internet	<1 %
30	www.nutriguia.com.uy Fuente de Internet	<1 %
31	Choquepata Puma, Victor Hugo. "Índice de masa corporal y actividad física en estudiantes del VI ciclo de la Institución Túpac Amaru Nuñoa, 2024", Universidad Nacional del Altiplano de Puno (Peru) Publicación	<1 %
32	Submitted to Corporación Universitaria Iberoamericana Trabajo del estudiante	<1 %
33	ojs.unipamplona.edu.co Fuente de Internet	<1 %
34	repositorio.uti.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
35	alfapublicaciones.com Fuente de Internet	<1 %



Dr. Nicolás Agustín Torres Castro
Asesor

36	idoc.pub Fuente de Internet	<1 %
37	Submitted to uncedu Trabajo del estudiante	<1 %
38	Ceballos Gurrola, Oswaldo. "Activity and physical fitness in adolescent students of the cities of Zaragoza (Spain) and Monterrey (Mexico)", Proquest, 2011 1109 Publicación	<1 %
39	Submitted to Politécnico Colombiano Jaime Isaza Cadavid Trabajo del estudiante	<1 %
40	Submitted to Ponce Health Sciences University Trabajo del estudiante	<1 %
41	creativecommons.org Fuente de Internet	<1 %
42	renati.sunedu.gob.pe Fuente de Internet	<1 %
43	repositorio.uncp.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
44	www.coursehero.com Fuente de Internet	<1 %
45	www.slimcenter.com Fuente de Internet	<1 %



Dr. Nicolás Agustín Torres Castro
Asesor

46	Fernández Gómez, Fredy Giovanny. "Sedentarismo y Ausentismo Laboral En Maestros Pertenecientes Al Sistema Educativo De La Iglesia Adventista Del Séptimo Día En Colombia", Universidad de Montemorelos (Mexico), 2022 Publicación	<1 %
47	Jesús Alberto García-García, Julio Cufarfán- López, Cristóbal Noé Aguilar. "The Role of Nutrition in Integral Health and Quality of Life - Interdisciplinary Perspectives and Recent Research", Apple Academic Press, 2024 Publicación	<1 %
48	Submitted to Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga Trabajo del estudiante	<1 %
49	www.researchgate.net Fuente de Internet	<1 %

Excluir citas Activo

Excluir coincidencias < 15 words

Excluir bibliografía Activo



Dr. Nicolás Agustín Torres Castro
Asesor

Anexo 2

Título: Actividades físicas para mejorar el ÍMC en los estudiantes Del sexto grado de primaria de la IE N° 82143 Sarín Huamachuco- La Libertad.

”

Problema	Objetivos	Variables	Dimensiones	Indicadores	Metodología
¿De qué manera la implementación de actividades físicas podría contribuir a mejorar el Índice de Masa Corporal (IMC) en los estudiantes del sexto grado de primaria de la Institución Educativa N.º 82143 Sarín, Huamachuco – La Libertad, en el año 2024?	General	Variable 1			Enfoque de la Investigación
	Proponer un programa de actividades físicas para mejorar el IMC en los estudiantes del sexto grado de primaria de la Institución Educativa N.º 82143 Sarín, Huamachuco – La Libertad	Actividades físicas	Actividad física de baja intensidad	Tiempo promedio diario de actividad de baja intensidad Frecuencia semanal de actividades de baja intensidad Nivel de sedentarismo	Cuantitativa
			Actividad física de intensidad moderada	Tiempo promedio diario de actividad moderada. Frecuencia semanal de actividades moderadas. Nivel de participación activa	Tipo de Investigación Básica
				Peso en kilogramos	Nivel de la investigación Propositiva
	Específicos	Índice de Masa Corporal (IMC)	Peso deficiente	Percentil de IMC < 5 Registro del IMC considerando peso y talla	Diseño de la investigación No experimental
	Diseñar un programa de actividades físicas		Peso normal	Percentil IMC ≥ 5 y < 85.	Método de investigación Descriptivo .Deductivo Población de estudio 190 estudiantes 26 estudiantes

adaptado a la edad y necesidades de los estudiantes. Fundamentar pedagógica y técnicamente la propuesta de intervención en base a los resultados obtenidos y la literatura científica sobre actividad física e IMC.	Sobrepeso	IMC de acuerdo al rango esperado Percentil $IMC \geq 85$ y < 95. IMC calculado y ubicado según el rango de sobrepeso	Muestra de estudio 6° - 26 Estudiantes Muestreo No probabilístico Instrumento Ficha antropométrica
	Obesidad	Percentil $IMC \geq 95$. IMC de acuerdo al rango que indica obesidad.	

Anexo 3

Ficha Antropométrica para la Evaluación del IMC en Estudiantes del 6.º Grado – IE N.º 82143 Sarín – Huamachuco

1.- Datos generales del estudiante

Código del estudiante:

Edad: años

Sexo: Masculino ☐ / Femenino ☐

Grado: 6º de primaria

Fecha de evaluación:.....

Nombre del evaluador:.....

2. Mediciones antropométricas

Indicador	Resultado	Unidad
Peso	_____	Kilogramos (kg)
Talla	_____	metros (m)
IMC (peso ÷ talla²)	_____	kg/m²

Fórmula del IMC:
$$\text{IMC} = \frac{\text{peso (kg)}}{\text{altura (m)}^2}$$

Anexo 4

Ficha Técnica del Instrumento “Ficha Antropométrica para la Evaluación del IMC”

- **Nombre del instrumento:** Ficha Antropométrica (Peso, Talla, IMC)
- **Población a la que se aplica:** Estudiantes del 6.º grado de primaria, I.E. N.º 82143 Sarín – Huamachuco, La Libertad (edad 11-12 años)
- **Variables medidas:** Peso (kg), Talla (m), Índice de Masa Corporal ($IMC = \text{peso} \div \text{talla}^2, \text{kg/m}^2$)
- **Referencias normativas para clasificación nutricional:**
 - World Health Organization (OMS). 2007. *WHO growth reference 5-19 years*.
 - Centers for Disease Control and Prevention (CDC). 2022. *CDC Extended BMI-for-Age Growth Charts for children and adolescents ages 2 to 20 years*.
- **Validez y confiabilidad internacional del instrumento:**
 - Las gráficas de la OMS (2007) y de la CDC (2022) han sido ampliamente utilizadas y verificadas en múltiples estudios de evaluación del crecimiento infantil, con alta concordancia para la estimación del IMC-edad y categorías nutricionales.
 - La CDC (2022) indica que sus nuevas gráficas se basan en una población de referencia actualizada (1999-2016) y en métodos estadísticos modernos, lo cual mejora la capacidad de clasificar rangos de IMC elevados (percentiles 98, 99, 99.9, 99.99).
 - Debido a esta evidencia de respaldo internacional, **no es necesaria una validación local adicional** para su uso en este instrumento, siempre que se respete protocolo de medición estándar (calibración, postura, etc.).

- **Procedimiento básico del uso del instrumento:**
 - Calibración de balanza y tallímetro.
 - Medición del peso con ropa ligera y sin calzado.
 - Medición de la talla con estudiante de pie, talones juntos, mirada al frente.
 - Cálculo del IMC: $\text{peso (kg)} \div [\text{talla (m)}]^2$.
 - Clasificación del estado nutricional mediante el estándar de la OMS (2007) y/o las tablas de la CDC (2022) según edad y sexo.
- **Formato de aplicación:** Registro individual por estudiante con código, edad, sexo, grado, fecha, nombre del evaluador, resultados de peso, talla e IMC, y “Observaciones” opcional (ropa, postura, calibración, circunstancias especiales).

Anexo 5

FICHA DE VALIDACIÓN POR EXPERTOS

Título de la propuesta:

Programa Educativo: Actividad Física Escolar para Mejorar el IMC en Estudiantes del Sexto Grado de la I.E. N.º 82143 Sarín – Huamachuco – La Libertad

Propósito:

Validar la pertinencia, coherencia, viabilidad y relevancia pedagógica de la propuesta de intervención, considerando criterios de calidad técnica, científica y aplicabilidad en el contexto educativo.

DATOS DEL EXPERTO

Nombre y apellidos: Dante Hebert Cueva Rioja

Especialidad / Profesión: Docente de Educación Física

Grado académico: Licenciado en Educación

Institución / Centro laboral: I.E I.P. N°10144

Años de experiencia profesional: 15 años

Correo electrónico: arteydeporte10@g mail.com

Fecha de validación:

INSTRUCCIONES

El experto deberá valorar cada uno de los criterios establecidos en la tabla siguiente, marcando con una “✓” la opción que considere adecuada según la siguiente escala:

1 = Deficiente 2 = Regular 3 = Bueno 4 = Excelente

Asimismo, podrá realizar observaciones o sugerencias para el mejoramiento de la propuesta.

2. INSTRUMENTO DE VALIDACIÓN

N.º	Criterios de evaluación	1	2	3	4	Observaciones / Sugerencias
1	Claridad y pertinencia del objetivo general y los objetivos específicos.			x		
2	Coherencia entre el diagnóstico, la fundamentación teórica y fisiológica, y las actividades propuestas.			x		
3	Adecuación de las actividades físicas a la edad, nivel de desarrollo y contexto de los estudiantes.			x		
4	Secuencia y progresión lógica de las sesiones semanales.			x		
5	Pertinencia de la metodología y estrategias aplicadas.			x		
6	Impacto esperado en la mejora del IMC y la adopción de hábitos saludables.			x		
7	Disponibilidad y adecuación de los recursos humanos, materiales, espaciales y tecnológicos.			x		
8	Factibilidad del tiempo y duración del programa educativo.			x		
9	Motivación y aceptación esperada de los estudiantes.			x		
10	Sostenibilidad y posibilidad de continuidad del programa.			x		

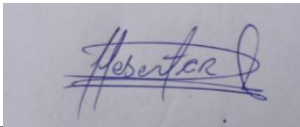
VALORACIÓN GENERAL DEL EXPERTO

- ☐ La propuesta es VIABLE y PERTINENTE para su aplicación.
- ☐ La propuesta requiere ajustes menores antes de su aplicación.
- ☐ La propuesta no es viable en su forma actual.

Conclusiones y recomendaciones generales:

.....

.....

Firma del experto:  Fecha: 03 de noviembre del 2025.

DNI: 16719293

Anexo 6

CRITERIOS DE VIABILIDAD DE LA PROPUESTA

Introducción

La presente propuesta titulada “Programa Educativo: Actividad Física Escolar para Mejorar el IMC en Estudiantes del Sexto Grado de la I.E. N.º 82143 Sarín – Huamachuco – La Libertad” ha sido analizada en términos de viabilidad con el fin de determinar si su aplicación es factible dentro del contexto educativo, considerando los recursos, el tiempo, las condiciones institucionales y el entorno social.

El análisis de viabilidad permite establecer el grado en que la propuesta puede desarrollarse de manera efectiva y sostenible, garantizando el cumplimiento de los objetivos planteados.

Tabla de Criterios de Viabilidad

N.º	Criterio de Viabilidad	Descripción	Evidencia o Justificación	Nivel de viabilidad
01	Viabilidad humana	Disponibilidad de personal capacitado para ejecutar las sesiones del programa.	La institución cuenta con un docente de Educación Física y está dispuesto a colaborar en la aplicación del programa.	Alta
02	Viabilidad material	Existencia de implementos deportivos y materiales necesarios.	Se dispone de pelotas, cuerdas, conos, aros, colchonetas, cronómetros y una balanza, el tallímetro (propia elaboración)	Media - Alta
03	Viabilidad espacial	Adecuación de espacios físicos para la ejecución de actividades.	El patio escolar y las áreas verdes son amplias y seguras para actividades aeróbicas y lúdicas.	Alta
04	Viabilidad tecnológica	Acceso a herramientas tecnológicas que apoyen la motivación y el aprendizaje.	La institución cuenta con equipo de sonido, parante y proyector para sesiones educativas.	Media - Alta

05	Viabilidad temporal	Posibilidad de ejecutar el programa dentro del calendario académico.	Las sesiones se desarrollarán durante 10 semanas, integradas al horario regular de Educación Física	Alta
06	Viabilidad económica	Factibilidad de costos para la implementación del programa.	Las actividades no requieren inversión adicional significativa, ya que utilizan materiales reciclables y de bajo costo	Alta
07	Viabilidad institucional	Apoyo y disposición de la dirección y docentes de la institución.	La dirección muestra compromiso con la promoción de hábitos saludables y respalda el desarrollo de la propuesta	Alta
08	Viabilidad social	Aceptación por parte de estudiantes, padres y comunidad educativa.	Los estudiantes muestran entusiasmo por la práctica física y los padres valoran la importancia del ejercicio para la salud.	Alta



GOBIERNO REGIONAL DE LA LIBERTAD
GERENCIA REGIONAL DE EDUCACIÓN LA LIBERTAD
UNIDAD DE GESTIÓN EDUCATIVA LOCAL SÁNCHEZ CARRIÓN
INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 82143 MUMALQUITA INICIAL PRIMARIA

AUTORIZACION

Yo Manuel Paredes Carrion, director de la I.E. 82143 del nivel primario, autorizo a los bachilleres Ronald Gean Carlo Alayo Villena, Jenny Josselin Cordova Gonzales a que ejecuten el instrumento de informe de tesis titulado **Actividades fisicas para mejorar el IMC de los estudiantes del sexto grado de la I.E. N° 82143 Sarin Huamachuco - La Libertad, con los estudiantes del sexto grado en el año 2023.**

Se expide la presente autorización para los fines que desee conveniente.

Sarin, noviembre del 2023

Atentamente,


MANUEL PAREDES CARRIÓN
 DIRECTOR

Anexo 7: Sesiones de la propuesta

SESIÓN DE APRENDIZAJE N°1

“Conocemos nuestro índice de masa corporal IMC”

I. DATOS INFORMATIVOS:

1.1	Institución Educativa	IE N°82143 Sarín Huamachuco
1.2	Lugar	La Libertad
1.3	Director	
1.4	Temporización	3 horas
1.5	Fecha	
1.6	Ciclo/ Grado	V – 6°
1.7	Área	Educación Física
1.8	Docente	RONALD GEAN CARLO ALAYO VILLENA JENNY JOSSELIN CORDOVA GONZALES

II. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE:

COMPETENCIAS Y CAPACIDADES	DESEMPEÑO	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	EVIDENCIAS	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
Asume una vida saludable Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	Identifica su fuerza, resistencia y velocidad en la práctica de actividades lúdicas. Comprende cómo usar su cuerpo explorando la alternancia de sus lados corporales de acuerdo a su utilidad.	Identifica su fuerza, resistencia y velocidad en la práctica de actividades variadas, planteando una secuencia de ejercicios. Explora la alternancia de sus lados corporales, realizando las actividades propuestas.	Adaptando su esfuerzo en base al ritmo cardíaco y la respiración, planteando una rutina de ejercicios físicos. Experimenta sus movimientos o posibilidades expresivas en grupos, y manipula objetos siguiendo melodías variadas	Rubrica

III. ENFOQUE TRANSVERSAL:

ENFOQUE	VALOR	ACTITUD
Enfoque ambiental	Justicia y solidaridad	Implica la solidaridad planetaria, la equidad intergeneracional y el cuidado de toda forma de vida.

IV. COMPETENCIA TRANSVERSAL:

COMPETENCIA	Estándar	ACTIVIDAD
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma	- Gestiona su aprendizaje al darse cuenta lo que debe aprender al preguntarse hasta dónde quiere llegar respecto de una tarea y la define como meta de aprendizaje. Comprende que debe organizarse y que lo planteado incluya por lo menos una estrategia y procedimientos que le permitan realizar la tarea. Monitorea sus avances respecto a las metas de aprendizaje al evaluar el proceso en un momento de trabajo y los resultados obtenidos, a partir de esto y de comparar el trabajo de un compañero considerar realizar un ajuste mostrando disposición al posible cambio.	La docente promueve oportunidades para que las y los estudiantes asuman responsabilidades diversas y los estudiantes las aprovechan, tomando en cuenta su propio bienestar y el de la colectividad.

V.

PREPARACIÓN DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE	
¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
- Organizar el espacio en el patio que van a necesitar para realizar todas las actividades. - Prepara los materiales que vas a utilizar. - Tener en cuenta los protocolos de higiene - Tomar en cuenta las características físicas y de salud de los integrantes	Pelotas, balones, conos, platillos, latas, palos, colchonetas, cajas, aros, cuerdas, etc.

VI. DESARROLLO DE SESIÓN:

INICIO	Tiempo aproximado (35')
El docente saluda cordialmente a todos los estudiantes, y brinda algunas recomendaciones generales sobre el área. (hidratación, presentación, higiene, cuidado de los rayos UV) Se presenta el propósito de la sesión del día: “Conozco mis capacidades físicas” y se mencionan los criterios de evaluación Se menciona la importancia de respetar acuerdos o normas de convivencia y se les hace recordar las normas creadas en la sesión o clase anterior Se repasa: ¿Qué haremos hoy? ¿Qué acuerdos o normas debo cumplir?	

LAS CAPACIDADES FÍSICAS



Se realiza las preguntas siguientes:

¿Qué observan en la imagen?

¿Puedes mencionar 2 capacidades físicas?

¿Cómo puedo reconocerlas?

¿Alguna vez tuviste que usarlas? ¿o creen ustedes que no la utilizamos?

...Hagamos la prueba... levantemos nuestra mochila.... Separemos los pies.....

DESARROLLO

Tiempo aproximado (80')

Se trasladan al patio de la I.E. para realizar las actividades propuestas

Ya en el patio, Se forman de manera individual en zonas marcadas (cruz o equis) e irán realizando una secuencia básica de calentamiento (movilidad articular, elongación, desplazamientos y retornos, etc.)

Ahora pasaremos a identificar nuestras capacidades físicas...

Realizamos:

1. Nos movemos libres al silbato se forman parejas, se entrelazan sus manos y jalan....
2. Se forman por grupos, salen al silbato uno por uno y gana el primero en traer un cono ubicado a 20 metros
3. Jugamos a la piedra papel y tijera en parejas
4. Nos ubicamos en un espacio y elongamos...

¿Cómo se sientes al realizar esas actividades? ¿Qué capacidad física habré usado en cada una de esas actividades?

5. Evaluación: Se agrupan de 6 niños o niñas y plantean una secuencia de ejercicios físicos donde se visualice el uso de las capacidades físicas: fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad

En cada grupo se va evaluando la propuesta

Cierre

Tiempo aproximado (20')

Para finalizar realizan ejercicios de relajación, respiración, vuelta a la calma

Para cerrar, reflexionamos sobre la actividad realizada

¿Qué les pareció la práctica de los juegos?

¿Cómo se sintieron? ¿Por qué creen que se sintieron así?

¿Tus compañeros respetaron las reglas del juego?

¿Qué hubiera pasado si un integrante no hubiese respetado las reglas?

Se trasladan a los servicios higiénicos para el aseo correspondiente.

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN – RÚBRICA

COMPETENCIA			SE DESENVUELVE			
NIVELES DE LOGRO			LOGRO DESTACADO (AD)	LOGRO PREVISTO (A)	EN PROCESO (B)	EN INICIO (C)
Nº	APELLIDOS Y NOMBRES DE LOS ESTUDIANTES	ASISTENCIA	<i>Conoce e identifica sus capacidades físicas, planteando con responsabilidad una secuencia ordenada de ejercicios físicos.</i>	<i>Identifica su fuerza, resistencia y velocidad en la práctica de actividades variadas, planteando una secuencia de ejercicios.</i>	<i>Identifica solo uno de las capacidades físicas en la práctica de actividades variadas, planteando ejercicios básicos y conocidos.</i>	<i>No identifica su fuerza, resistencia y velocidad en la práctica de actividades variadas, Se le dificulta plantear una secuencia de ejercicios.</i>
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						

SESIÓN DE APRENDIZAJE N°2

“INTEGRACIÓN MOTRIZ Y ACTIVACIÓN AERÓBICA LIG

I. DATOS INFORMATIVOS:

1.1	Institución Educativa	IE N°82143 Sarín Huamachuco
1.2	Lugar	La Libertad
1.3	Director	
1.4	Temporización	3 horas
1.5	Fecha	
1.6	Ciclo/ Grado	V – 6°
1.7	Área	Educación Física
1.8	Docente	RONALD GEAN CARLO ALAYO VILLENA JENNY JOSSELIN CORDOVA GONZALES

II. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE:

COMPETENCIAS Y CAPACIDADES	DESEMPEÑO	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	EVIDENCIAS	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	-Coordina y combina sus movimientos corporales en diferentes actividades motrices, demostrando control, ritmo y equilibrio. -Regula su esfuerzo físico al participar en actividades aeróbicas ligeras, manteniendo un ritmo constante sin agotarse. -Participa activamente mostrando disposición, respeto y cooperación con sus compañeros.	-Ejecuta movimientos coordinados y controlados en actividades de integración motriz. -Mantiene un nivel de esfuerzo adecuado durante la activación aeróbica ligera. -Participa con responsabilidad y cooperación, promoviendo la convivencia saludable en el grupo.	-Realiza secuencias de movimientos coordinados y actividades aeróbicas ligeras con control corporal y ritmo constante, demostrando trabajo en equipo y actitud positiva.	Rubrica

III. ENFOQUE TRANSVERSAL:

ENFOQUE	VALOR	ACTITUD
Enfoque ambiental	Justicia y solidaridad	Implica la solidaridad planetaria, la equidad intergeneracional y el cuidado de toda forma de vida.

IV. COMPETENCIA TRANSVERSAL:

COMPETENCIA	Estándar	ACTIVIDAD
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma	- Gestiona su aprendizaje al reconocer que debe mejorar en su desempeño físico y motriz. Se plantea metas personales para mejorar su coordinación, resistencia y ritmo durante actividades físicas. Evalúa sus avances y justifica su esfuerzo para alcanzar un mejor desempeño	La docente promueve oportunidades para que las y los estudiantes asuman responsabilidades diversas y los estudiantes las aprovechan, tomando en cuenta su propio bienestar y el de la colectividad.

V.

PREPARACIÓN DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE	
¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
- Organizar el espacio en el patio que van a necesitar para realizar todas las actividades. - Prepara los materiales que vas a utilizar. - Tener en cuenta los protocolos de higiene - Tomar en cuenta las características físicas y de salud de los integrantes	Conos o botellas plásticas. Aros o sogas. Música rítmica y parlante. Tarjetas de colores o pañuelos. Espacio amplio y ventilado.

VI. DESARROLLO DE SESIÓN:

INICIO	Tiempo aproximado (35')
El docente recibe y da la bienvenida a todos los estudiantes con un saludo afectuoso, realiza su presentación personal y brinda algunas recomendaciones generales sobre el área. (hidratación, presentación, higiene, cuidado de los rayos UV) hace recordar las normas de convivencia y criterio de evaluación, invita a los estudiantes a formar una media luna en el centro del campo. “¿Por qué es importante movernos y activar nuestro cuerpo antes de cualquier actividad física?” Los niños y las niñas emiten sus opiniones, se socializan las ideas y el profesor consolida mediante una explicación. El docente manifiesta el propósito de la sesión: hoy se trabajará la integración motriz con actividades aeróbicas ligeras. Juego de activación: “Atrapa el color”: el docente nombra un color y los estudiantes deben tocar un objeto o prenda del color mencionado desplazándose suavemente	
DESARROLLO	Tiempo aproximado (80')
Propósito: Fortalecer la integración grupal y la activación aeróbica a través de movimientos coordinados. Actividades: 1. Circuito motriz integrador. Estaciones con movimientos suaves: Estación 1: saltos suaves dentro y fuera de aros.	

Estación 2: caminar en zigzag entre conos.

Estación 3: balanceos de brazos y giros suaves.

Estación 4: desplazamientos laterales coordinados con un compañero.

Cada grupo rota cada minuto y medio.

Se enfatiza mantener respiración regular y ritmo constante.

¿Qué parte del circuito ayudo más a mantener su ritmo? ¿Cómo trabajaron en equipo para no detener el movimiento? ¿Qué estación les pareció más difícil o más fácil? ¿por qué?

2. Juego aeróbico “Sigue el ritmo”

Con música suave (bailable), los estudiantes imitan los movimientos del docente: marchar, girar, elevar rodillas, tocar el suelo, etc.

Luego, algunos estudiantes asumen el rol de líder.

Se promueve la creatividad motriz y el disfrute del movimiento.

¿Qué significa seguir el ritmo de la música? ¿Qué parte del cuerpo usamos más en este tipo de ejercicios? ¿Qué sintieron al moverse al ritmo de la música?

Cierre	Tiempo aproximado (20')
Propósito: Reflexionar sobre la experiencia vivida y relajar el cuerpo. Actividades: Estiramientos suaves (cuello, brazos, piernas, respiración profunda). Diálogo reflexivo: ¿Qué movimientos te ayudaron a coordinar mejor tu cuerpo? ¿Cómo te sentiste al moverte en grupo? ¿Por qué es importante hacer actividad física con suavidad y ritmo? Conclusión del docente: la integración motriz y las actividades aeróbicas ligeras mejoran nuestra salud y favorecen el trabajo en equipo.	

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN – RÚBRICA

COMPETENCIA			SE DESENVUELVE			
NIVELES DE LOGRO			LOGRO DESTACADO (AD)	LOGRO PREVISTO (A)	EN PROCESO (B)	EN INICIO (C)
Nº	APELLIDOS Y NOMBRES DE LOS ESTUDIANTES	ASISTENCIA	Demuestra coordinación y ritmo fluido en todos los ejercicios; coopera con sus compañeros de manera entusiasta y mantiene respiración constante durante toda la actividad.	Participa activamente en los ejercicios, mantiene coordinación y ritmo adecuados, colaborando con el grupo de forma respetuosa.	. Participa con disposición irregular; presenta algunas dificultades en la coordinación o el ritmo, necesita guía del docente.	. Participa con poca disposición, se desorganiza con facilidad en los movimientos o no coopera con su grupo.
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						

SESIÓN DE APRENDIZAJE N°3

“Actividades aeróbicas de baja intensidad: caminatas dinámicas, juegos de desplazamiento moderado.”

I. DATOS INFORMATIVOS:

1.1	Institución Educativa	IE N°82143 Sarín Huamachuco
1.2	Lugar	La Libertad
1.3	Director	
1.4	Temporización	
1.5	Fecha	3 horas
1.6	Ciclo/ Grado	V – 6°
1.7	Área	Educación Física
1.8	Docente	RONALD GEAN CARLO ALAYO VILLENA JENNY JOSSELIN CORDOVA GONZALES

II. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE:

COMPETENCIAS Y CAPACIDADES	DESEMPEÑO	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	EVIDENCIAS	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices	Previene riesgos relacionados con la postura e higiene conociendo aquellas que favorecen y no favorecen su salud. Adapta su esfuerzo en la práctica de actividad física de acuerdo a las características de la actividad y a sus posibilidades, aplicando conocimientos relacionados con el ritmo cardíaco, la respiración y la sudoración. Incorpora el autocuidado relacionado con los ritmos de actividad y descanso para mejorar el funcionamiento de su organismo.	En los juegos de desplazamiento: realiza los desplazamientos laterales, zig-zag o relevos con control, sin tropiezos o pausas innecesarias. Respeto el ritmo de actividad de baja-moderada intensidad (no detiene el movimiento ni alcanza fatiga excesiva).	Organiza sus prácticas de autocuidado. Adaptando su esfuerzo en base al ritmo cardíaco y la respiración, durante las actividades físicas.	Lista de cotejo

III. ENFOQUE TRANSVERSAL:

ENFOQUE	VALOR	ACTITUD
---------	-------	---------

Enfoque ambiental	Justicia y solidaridad	Implica la solidaridad planetaria, la equidad intergeneracional y el cuidado de toda forma de vida.
-------------------	------------------------	---

IV. COMPETENCIA TRANSVERSAL:

COMPETENCIA	Estándar	ACTIVIDAD
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma	Gestiona su aprendizaje al darse cuenta lo que debe aprender al preguntarse hasta dónde quiere llegar respecto de una tarea y la define como meta de aprendizaje. Comprende que debe organizarse y que lo planteado incluya por lo menos una estrategia y procedimientos que le permitan realizar la tarea. Monitorea sus avances respecto a las metas de aprendizaje al evaluar el proceso en un momento de trabajo y los resultados obtenidos, a partir de esto y de comparar el trabajo de un compañero considerar realizar un ajuste mostrando disposición al posible cambio.	La docente promueve oportunidades para que las y los estudiantes asuman responsabilidades diversas y los estudiantes las aprovechan, tomando en cuenta su propio bienestar y el de la colectividad.

V.

PREPARACIÓN DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE	
¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
- Organizar el espacio en el patio que van a necesitar para realizar todas las actividades. - Prepara los materiales que vas a utilizar. - Tener en cuenta los protocolos de higiene - Tomar en cuenta las características físicas y de salud de los integrantes	Conos, tiza, balones, wincha, cronómetro, bastón

VI. DESARROLLO DE SESIÓN:

INICIO	Tiempo aproximado (35')
El docente saluda cortésmente a los estudiantes y brinda algunas recomendaciones generales sobre la hidratación, presentación, higiene, cuidado de los rayos UV Se presenta el propósito de la sesión del día: “Adaptamos nuestro esfuerzo, controlando nuestras capacidades y habilidades al realizar pruebas o test físicos”, así como los criterios con lo que serán evaluados Se menciona la importancia de respetar acuerdos o normas de convivencia creados en sesiones anteriores	

Se inicia la actividad mostrando a los estudiantes algunos instrumentos de evaluación: balanza, wincha, cronómetro y se les plantea las preguntas siguientes:

¿qué observan? ¿Qué utilidad tendrá estos instrumentos?

¿Cómo podemos conocer el nivel de nuestra coordinación, flexibilidad o fuerza?

¿Han escuchado hablar de las pruebas físicas o test?

DESARROLLO	Tiempo aproximado (80´)
-------------------	--------------------------------

Se trasladan al patio de la I.E. para realizar las actividades de la sesión...

Formación individual de los alumnos en zonas marcadas (en forma de cruz o equis).

Calentamiento: movilidad articular, elongación ligera, desplazamientos y retornos. El docente utiliza silbato, gestos o voz para indicar consignas y trabajar el condicionamiento de atención del estudiante.

Comunicación motivadora:

“Niños y niñas, en esta actividad vamos a divertirnos con nuestros compañeros practicando actividades lúdicas.”

Juegos motrices (serie de actividades):

Juego 1: “Piedra, papel o tijera” en parejas y en espacios reducidos.

Juego 2: En grupos, jugar los deportes más populares (adaptados al entorno).

Juego 3: En grupos, jugar a “La Comba” (saltar la cuerda con ritmo y desplazamiento).

Juego 4: Juego colectivo: voleyton y futbolton (versiones adaptadas de voleibol y fútbol).

Evaluación participativa: Se agrupan en equipos de 6 alumnos/as y se les entrega materiales diversos (pelotas, balones, conos, platillos, latas, palos, colchonetas, aros, cuerdas). Los equipos deciden qué juego van a realizar con los materiales.

Preguntas para reflexión en equipo:

¿Qué acuerdos tomaron para el juego?

¿Cómo lo decidieron?

¿Quiénes estuvieron a favor o en contra?

¿Cómo lo solucionaron?

Cierre	Tiempo aproximado (20´)
---------------	--------------------------------

Para finalizar realizan ejercicios de relajación, respiración, vuelta a la calma

Para cerrar, reflexionamos sobre la actividad realizada

Realización de ejercicios de relajación: respiración, marcha ligera y vuelta a la calma.

Reflexión guiada por el docente:

¿Qué les pareció la práctica de los juegos?

¿Cómo se sintieron? ¿Por qué creen que se sintieron así?

¿Tus compañeros respetaron las reglas del juego?

¿Qué hubiera pasado si un integrante no hubiese respetado las reglas?

Traslado de los estudiantes a los servicios higiénicos para aseo y finalización de la sesión?

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN: LISTA DE COTEJO – ESCALA VALORATIVA

COMPETENCIA			ASUME		ASUME			
NIVELES DE LOGRO			circuito.		Reg			
Nº	APELLIDOS Y NOMBRES DE LOS ESTUDIANTES	ASISTE	SÍ	NO	LOGRO DESTACADO (AD)	LOGRO PREVISTO (A)	EN PROCESO (B)	EN INICIO (C)
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								

Evidencia de aprendizaje del estudiante

Nombre del estudiante: _____
 Código: _____ Fecha: ____/____/____
 Sesión: Caminatas dinámicas y juegos de desplazamiento moderado
 Duración: Aproximadamente 80 minutos
 Institución: I.E. N.º 82143 Sarín – Huamachuco – La Libertad

Parte A: Auto-registro de participación

1. Durante la caminata dinámica, ¿pude mantener un ritmo moderado sin detenerme?
☐ Sí ☐ No Si no, escribo qué pasó: _____
2. En los juegos de desplazamiento (laterales, zig-zag, relevos), ¿me desplazé de forma fluida sin pausas prolongadas?
☐ Sí ☐ No Comentarios: _____
3. En el juego grupal con materiales (pelotas, aros, cuerdas), ¿participé en la decisión del equipo y respeté las reglas del juego?
☐ Sí ☐ No ¿Qué acuerdo tomó mi grupo? _____

Parte B: Reflexión personal

4. ¿Cómo me sentí durante la sesión? Marca lo que aplique:
☐ Con más energía ☐ Cansado/a ☐ Igual que al inicio
☐ Por qué crees que lo sentiste así?

5. ¿Qué aprendí hoy acerca de mover mi cuerpo y mantenerme activo para estar más saludable?

6. ¿Cómo puedo aplicar lo que hice hoy (caminata dinámica + desplazamiento) en mi vida diaria para contribuir a mantener un IMC saludable?

Parte C: Propósito de mejora para la próxima sesión

7. En la próxima sesión me comprometo a _____ veces participar sin pausa y atender al silbato o señal del docente.
8. Me propongo mejorar en la siguiente área:

I. DATOS RELACIONADOS A TU SALUD FÍSICA

MOMENTO	PULSO EN REPOSO	PULSO DURANTE LA ACTIVIDAD	PULSO LUEGO DE 1 MINUTO DE DECANSO

ÍTEMS	SÍ	NO	OBSERVACIONES
¿Padeces de alguna enfermedad?			
¿Has sido operado quirúrgicamente?			
¿Has sufrido alguna fractura?			
¿Tienes dificultades para respirar al hacer ejercicios?			
¿Te mareas al realizar ejercicios?			
¿Te has desmayado alguna vez al realizar ejercicios?			

ZONAS PARA TOMAR EL PULSO



SESIÓN DE APRENDIZAJE N°4

“juegos cooperativos de resistencia aeróbica moderada”

I. DATOS INFORMATIVOS:

1.1	Institución Educativa	IE N°82143 Sarín Huamachuco
1.2	Lugar	La Libertad
1.3	Director	
1.4	Temporización	3 horas
1.5	Fecha	
1.6	Ciclo/ Grado	V – 6°
1.7	Área	Educación Física
1.8	Docente	RONALD GEAN CARLO ALAYO VILLENA JENNY JOSSELIN CORDOVA GONZALES

II. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE:

COMPETENCIAS Y CAPACIDADES	DESEMPEÑO	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	EVIDENCIAS	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
Asume una vida saludable	Adopta posturas adecuadas para prevenir problemas musculares y óseos incorporando el autocuidado relacionado con los ritmos de actividad y descanso para mejorar el funcionamiento del organismo.	Regula su esfuerzo al realizar las actividades físicas de diferente intensidad usando los descansos. Identifica y controla su ritmo cardiaco antes y después de la actividad.	Ficha de control de la frecuencia cardiaca antes durante y después de la actividad	Lista de cotejo

III. ENFOQUE TRANSVERSAL:

ENFOQUE	VALOR	ACTITUD
Enfoque ambiental	Justicia y solidaridad	Implica la solidaridad planetaria, la equidad intergeneracional y el cuidado de toda forma de vida.

IV. COMPETENCIA TRANSVERSAL:

COMPETENCIA	Estándar	ACTIVIDAD
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma	Se pregunta hasta dónde quiere llegar respecto de una tarea.	La docente promueve oportunidades para que las y los estudiantes asuman responsabilidades diversas y los estudiantes las aprovechan, tomando en cuenta su propio bienestar y el de la colectividad.

V.

PREPARACIÓN DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE	
¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
- Organizar el espacio en el patio que van a necesitar para realizar todas las actividades. - Prepara los materiales que vas a utilizar. - Tener en cuenta los protocolos de higiene - Tomar en cuenta las características físicas y de salud de los integrantes	Conos, tiza, pelotas de trapo, aro, cuerda, cronómetro, fichas, colchonetas, bancos.

VI. DESARROLLO DE SESIÓN:

INICIO	Tiempo aproximado (35')
El docente saluda cordialmente a todos los estudiantes, y brinda algunas recomendaciones generales sobre el área. (hidratación, presentación, higiene, cuidado de los rayos UV) <i>Se recuerda y repite algunas normas o acuerdos relacionados al respeto al compañero y el cumplir indicaciones, seguidamente</i> Se presenta el propósito de la sesión del día y se explica y menciona los criterios de evaluación. Se muestran las imágenes siguientes, luego de analizarlo, se les formula las preguntas siguientes: ¿Qué observan en las imágenes? ¿Realizas ejercicios físicos en casa? ¿Podrías realizar esas actividades o ejercicios? ¿Será importante realizar ejercicios físicos? ¿por qué?... ¿Qué otros ejercicios conoces? ¿Cómo puedo controlar la frecuencia cardíaca? Directa, carótida, radial	

Nos tomamos el pulso en estado de reposo (entregar ficha de trabajo de pulsaciones)
 Niños y niñas, de acuerdo a sus posibilidades y esfuerzo, en grupos plantean ejercicios físicos para fortalecer sus capacidades físicas, tomando en cuenta la intensidad, ritmo, descanso y frecuencia cardíaca.

DESARROLLO

Tiempo aproximado (80')

Recordar que es muy importante realizar ejercicios de calentamiento. Elegir a algunos estudiantes a dirigir la actividad de calentamiento con ejercicios básicos.

- Marcha dinámica y trote suave alrededor del patio.
- Movilidad articular básica (tobillos, rodillas, caderas, hombros).
- El docente utiliza señal sonora (silbato) o gestual para marcar cambios de ritmo.
- Instrucción breve: “Nos vamos a mover sin detenernos mucho. Nuestro objetivo es mantenernos activos en equipo”.

□ Actividad principal

- **Juego cooperativo 1 – “Circuito continuo por equipo”:**
Dividir la clase en equipos de 5-6 estudiantes. Cada equipo recorre un circuito marcado con conos (aprox. 30-40 m) que combina tramo de marcha rápida, trote ligero, desplazamientos laterales de ida y vuelta sin descanso. Cada estudiante pasa “el testigo virtual” al siguiente sin pausa. El equipo busca mantenerse en movimiento continuo durante 5 minutos por ronda.
- **Juego cooperativo 2 – “Relevo cooperativo sin pausa”:**
Equipos se colocan en fila. Cada estudiante realiza un desplazamiento lateral o ida-vuelta marcado, luego al llegar entrega el “turno” al siguiente sin que el equipo se detenga. El equipo que logra completar 3 vueltas al circuito en el menor tiempo (manteniendo buen ritmo) gana la ronda.
- **Juego cooperativo 3 – “Cambio de roles dinámico”:**
Manteniendo el mismo circuito, cada 2 minutos se cambia el tipo de desplazamiento (trote ligero → desplazamientos laterales → marcha rápida), con señal del docente. Se pretende que el equipo complete 4 segmentos distintos manteniendo continuidad y cooperación (ayudándose entre ellos, animando).
- Durante toda la fase principal, el docente recuerda: “Respiren profundo, manténganse en movimiento, ayúdense entre ustedes, guarden el ritmo”.

Vuelta a la calma y reflexión

- Marcha ligera para bajar ritmo.
- Estiramientos suaves de caderas, piernas, brazos.
- Reflexión guiada:

“¿Cómo se sintieron cuando tuvieron que moverse sin detenerse mucho? ¿Qué pasó con su respiración? ¿Cómo creen que esta movilidad continua contribuye a que nuestro cuerpo esté más saludable y al control del IMC?”
Los estudiantes comparten una frase breve de su experiencia.

Cierre	Tiempo aproximado (20')
Para finalizar realizan ejercicios de relajación, respiración, vuelta a la calma y luego responden: ¿Qué aprendimos en esta actividad? ¿Cómo lo aprendieron? ¿Tuvieron complicaciones para aprender? ¿En qué les ha servido realizar esta sesión? ¿Qué prácticas debo tener en cuenta durante la actividad física? (las pausas o descansos, las respiraciones) Se trasladan a los servicios higiénicos para el aseo correspondiente.	

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN: LISTA DE COTEJO – ESCALA VALORATIVA

COMPETENCIA			ASUME		ASUME			
NIVELES DE LOGRO			<i>Participa activamente en el equipo: escucha consignas, colabora con los compañeros, ayuda a organizar el relevo o circuito.</i>		<i>Regula su esfuerzo al realizar las actividades físicas de diferente intensidad usando los descansos.</i>			
Nº	APELLIDOS Y NOMBRES DE LOS ESTUDIANTES	ASISTE	SÍ	NO	LOGRO DESTACADO (AD)	LOGRO PREVISTO (A)	EN PROCESO (B)	EN INICIO (C)
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								

SESIÓN DE APRENDIZAJE N°5

“Sensibilización sobre hábitos de vida activa y autocuidado”

I. DATOS INFORMATIVOS:

1.1	Institución Educativa	IE N°82143 Sarín Huamachuco
1.2	Lugar	La Libertad
1.3	Director	
1.4	Temporización	3 horas
1.5	Fecha	
1.6	Ciclo/ Grado	V – 6°
1.7	Área	Educación Física
1.8	Docente	RONALD GEAN CARLO ALAYO VILLENA JENNY JOSSELIN CORDOVA GONZALES

II. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE:

COMPETENCIAS Y CAPACIDADES	DESEMPEÑO	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	EVIDENCIAS	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
Asume una vida saludable	Previene riesgos relacionados con la postura e higiene conociendo aquellas que favorecen y no favorecen su salud.	Previene riesgos relacionados con la salud e higiene conociendo aquellas que favorecen y no favorecen su salud, registrándolo o marcando una ficha.	Organiza sus prácticas de autocuidado.	Rubrica

III. ENFOQUE TRANSVERSAL:

ENFOQUE	VALOR	ACTITUD
Enfoque ambiental	Justicia y solidaridad	Implica la solidaridad planetaria, la equidad intergeneracional y el cuidado de toda forma de vida.

IV. COMPETENCIA TRANSVERSAL:

COMPETENCIA	Estándar	ACTIVIDAD
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma	Gestiona su aprendizaje al darse cuenta lo que debe aprender al preguntarse hasta dónde quiere llegar respecto de una tarea y la define como meta de aprendizaje. Comprende que debe organizarse y que lo planteado incluya por lo menos una estrategia y procedimientos	La docente promueve oportunidades para que las y los estudiantes asuman responsabilidades diversas y los estudiantes las aprovechan,

	que le permitan realizar la tarea. Monitorea sus avances respecto a las metas de aprendizaje al evaluar el proceso en un momento de trabajo y los resultados obtenidos, a partir de esto y de comparar el trabajo de un compañero considerar realizar un ajuste mostrando disposición al posible cambio.	tomando en cuenta su propio bienestar y el de la colectividad.
--	--	--

V.

PREPARACIÓN DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE	
¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
- Organizar el espacio en el patio que van a necesitar para realizar todas las actividades. - Prepara los materiales que vas a utilizar. - Tener en cuenta los protocolos de higiene - Tomar en cuenta las características físicas y de salud de los integrantes	Conos, tiza, ficha

VI. DESARROLLO DE SESIÓN:

INICIO	Tiempo aproximado (35')
El docente saluda cortésmente a los estudiantes y brinda algunas recomendaciones generales sobre la hidratación, presentación, higiene, cuidado de los rayos UV Se presenta el propósito de la sesión del día: “Identificamos hábitos de autocuidado y de higiene”, así como los criterios con lo que serán evaluados Se menciona la importancia de respetar acuerdos o normas de convivencia creados en sesiones anteriores Se muestra imágenes y se inicia la actividad con las preguntas siguientes: ¿Qué observan en las imágenes? ¿Serán importantes practicarlos? ¿Por qué? - El docente reúne al alumnado en círculo en el salón o patio. - Breve charla guiada: “¿Qué significa vivir activamente? ¿Por qué es importante cuidar nuestro cuerpo?” - Planteamiento de preguntas disparadoras: ¿Cuántos minutos al día te mueves y no estás sentado? ¿Qué haces para cuidar tu cuerpo cada día? - Registro de ideas: los estudiantes apuntan o dicen en voz alta tres hábitos que creen que ayudan a estar activos y cuidar su salud	

DESARROLLO	Tiempo aproximado (80')
Dividir la clase en pequeños grupos de 4 o 5 estudiantes. Cada grupo recibe tarjetas con diferentes hábitos (por ejemplo: “caminar todos los días”, “tomar agua frecuentemente”, “mantener buena postura al estudiar/leer”, “dormir 8 horas”, “evitar largas horas viendo televisión”, “lavarse las manos después de la actividad”). Cada grupo discute: ¿Qué hábito les tocó? ¿Por qué creen que es importante para estar activos y cuidar el cuerpo? ¿Cómo podrían aplicarlo en su vida escolar o familiar? Luego, cada grupo presenta su hábito al resto de la clase (1–2 minutos) y propone una estrategia para implementarlo durante la semana (por ejemplo: “Cada día de recreo haremos 5 minutos de caminata”, “Antes de dormir no usamos pantallas 30 minutos”, etc.). El docente vincula la discusión con el IMC:	
Cierre	Tiempo aproximado (20')
<i>Reflexión guiada:</i> “¿Qué hábito nuevo vas a empezar esta semana?” “¿Por qué crees que ese hábito te ayudará a estar más activo o a cuidar tu cuerpo?” <i>Cada estudiante escribe en una ficha o hoja:</i> “Mi compromiso de vida activa” (una frase breve). “Acción que voy a realizar” (por ejemplo: caminar 10 minutos en el recreo cada día). <i>Compartir al menos 2 estudiantes su compromiso con la clase.</i> <i>Cierre motivacional del docente: reforzar que pequeños hábitos crean grandes cambios, y que esa sesión es el inicio de un camino hacia un IMC saludable y un estilo de vida activo.</i> <i>Para finalizar realizan ejercicios de pausas activas en el aula (elongación soltura)</i> Para cerrar, reflexionamos sobre la actividad realizada ¿Respetaste y cumpliste las normas y acuerdos establecidos? ¿Completaste la ficha? ¿Qué dificultades tuviste? Se trasladan a los servicios higiénicos para el aseo y necesidades correspondientes.	

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN – RÚBRICA

COMPETENCIA			ASUME			
NIVELES DE LOGRO			LOGRO DESTACADO (AD)	LOGRO PREVISTO (A)	EN PROCESO (B)	EN INICIO (C)
Nº	APELLIDOS Y NOMBRES DE LOS ESTUDIANTES	ASISTENCIA	Previene riesgos relacionados con la salud e higiene conociendo aquellas que favorecen y no favorecen su salud, identificando con claridad sus posibles consecuencias registrando entre 6 a 8prácticas	Previene riesgos relacionados con la salud e higiene conociendo aquellas que favorecen y no favorecen su salud, registrando entre 4 a 5 prácticas saludables y no saludables en una ficha.	Previene riesgos relacionados con la salud e higiene conociendo aquellas que favorecen y no favorecen su salud, registrando entre 2 a 3 prácticas	Desconoce las prácticas que ponen en riesgo la salud, conociendo solo 1 práctica que favorece la salud.
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						

FICHA PARA REGISTRAR MIS PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO

Nombres: _____ Grado y sección: _____

Registra las prácticas personales de AUTOCUIDADO que favorece y pone en riesgo la salud	
Prácticas de autocuidado que favorecen la salud	Prácticas de autocuidado que ponen en riesgo la salud
Mencione las consecuencias de cada uno de estas prácticas	
Prácticas de autocuidado que favorecen la salud	Prácticas de autocuidado que ponen en riesgo la salud

SESIÓN DE APRENDIZAJE N°6

Práctica de juegos cooperativos y circuitos. Actividades aeróbicas mixtas: combinación de baja/mediana intensidad en estaciones rotativas

I. DATOS INFORMATIVOS:

1.1	Institución Educativa	IE N°82143 Sarín Huamachuco
1.2	Lugar	La Libertad
1.3	Director	
1.4	Temporización	3 horas
1.5	Fecha	
1.6	Ciclo/ Grado	V – 6°
1.7	Área	Educación Física
1.8	Docente	RONALD GEAN CARLO ALAYO VILLENA JENNY JOSSELIN CORDOVA GONZALES

II. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE:

COMPETENCIAS Y CAPACIDADES	DESEMPEÑO	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	EVIDENCIAS	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
Asume una vida saludable Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	Incorpora el autocuidado relacionado con los ritmos de actividad y descanso para mejorar el funcionamiento de su organismo. Experimenta nuevas posibilidades expresivas de su cuerpo y las utiliza para relacionarse y comunicar ideas, emociones, sentimientos, pensamientos.	Participa activamente en las estaciones del circuito, adaptando su ritmo y esfuerzo. Mantiene continuidad en el movimiento sin fatigarse excesivamente.	Organiza sus prácticas de autocuidado. Experimenta sus movimientos o posibilidades expresivas en grupos, y manipula objetos siguiendo melodías variadas.	Guía de observación

III. ENFOQUE TRANSVERSAL:

ENFOQUE	VALOR	ACTITUD
Enfoque ambiental	Justicia y solidaridad	Implica la solidaridad planetaria, la equidad intergeneracional y el cuidado de toda forma de vida.

IV. COMPETENCIA TRANSVERSAL:

COMPETENCIA	Estándar	ACTIVIDAD
	Gestiona su aprendizaje al darse cuenta lo que debe aprender al	La docente promueve oportunidades para que las y los

Gestiona su aprendizaje de manera autónoma	preguntarse hasta dónde quiere llegar respecto de una tarea y la define como meta de aprendizaje. Comprende que debe organizarse y que lo planteado incluya por lo menos una estrategia y procedimientos que le permitan realizar la tarea. Monitorea sus avances respecto a las metas de aprendizaje al evaluar el proceso en un momento de trabajo y los resultados obtenidos, a partir de esto y de comparar el trabajo de un compañero considerar realizar un ajuste mostrando disposición al posible cambio.	estudiantes asuman responsabilidades diversas y los estudiantes las aprovechan, tomando en cuenta su propio bienestar y el de la colectividad.
---	---	--

V.

PREPARACIÓN DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE	
¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
- Organizar el espacio en el patio que van a necesitar para realizar todas las actividades. - Prepara los materiales que vas a utilizar. - Tener en cuenta los protocolos de higiene - Tomar en cuenta las características físicas y de salud de los integrantes	Conos, tiza, equipo de sonido, USB

VI. DESARROLLO DE SESIÓN:

INICIO	Tiempo aproximado (35')
El docente saluda cortésmente a los estudiantes y brinda algunas recomendaciones generales sobre la hidratación, presentación, higiene, cuidado de los rayos UV Se presenta el propósito de la sesión del día: Promover la práctica de actividades físicas aeróbicas de baja y mediana intensidad mediante juegos cooperativos y circuitos motrices, que contribuyan a mejorar la resistencia cardiovascular, fortalecer la coordinación motriz y favorecer el mantenimiento o mejora del IMC en los estudiantes, así como los criterios con lo que serán evaluados Se menciona la importancia de respetar acuerdos o normas de convivencia creados en sesiones anteriores Se coloca una melodía agradable para los estudiantes, luego, se les formula las preguntas siguientes:	

¿Qué escuchan?

¿Qué sensación tuviste al escuchar la música?

¿Alguna vez Te has expresado rítmicamente a través de sonidos o melodías?

Veamos cómo está nuestro sentido auditivo y ritmo:

Escuchemos la melodía y sigámoslo al ritmo de palmadas

DESARROLLO

Tiempo aproximado (80')

Se trasladan al patio de la I.E. y realizan una secuencia básica de calentamiento ¿Qué ejercicios de calentamiento realizamos en la clase anterior? (movilidad articular, elongación, desplazamientos, etc.).

Para la evaluación se forman en grupos y se les invita a ir sincronizando movimientos sencillos (flexiones de brazos, saltos, etc.)



- Juego futbol (Reloj): objetivo, divertirse, golpear, correr; participantes 5, un balón.

se hacen 2 equipos, unos se ponen en círculo con un balón y los otros fuera. se trata de ver quien consigue dar más pases en el tiempo que los de fuera dan una vuelta, haciendo relevos. Es decir, los del círculo van contando los pases hasta que el ultimo del otro equipo de la vuelta. gana el equipo que más pases consiga dar.

Variantes: se puede introducir 2 balones, de forma que se complique y que los de fuera den la vuelta de otra manera con pies juntos, a la pata coja, etc.



- juego vóley: El juego de los pases

Este juego se enfoca en el desarrollo de las habilidades de pase. Se juega con dos equipos enfrentados en dos mitades de la cancha. El objetivo es pasar el balón al equipo contrario sin que caiga al suelo. Si el equipo contrario no puede devolver el balón, el equipo que lo pasó gana un punto.

- Realizan un circuito aeróbico mixto cooperativo: Los estudiantes se agrupan en equipos de 5 o 6 integrantes y realizan un circuito de cuatro estaciones, donde combinan ejercicios de baja y mediana intensidad.
- Cada estación dura 3 minutos, con 1 minuto de pausa activa (caminar o estirarse suavemente).
- Se realizan dos rondas completas del circuito.

Cierre

Tiempo aproximado (20')

Para finalizar realizan ejercicios de elongación soltura

Para cerrar, reflexionamos sobre la actividad realizada

¿Qué les pareció la práctica y evaluación de tus posibilidades rítmicas?

¿Tus compañeros respetaron los acuerdos propuestos al inicio de esta experiencia?

¿En qué deberíamos mejorar?

Se trasladan a los servicios higiénicos para el aseo y necesidades correspondientes.

INSTRUMENTO: GUÍA DE OBSERVACIÓN

COMPETENCIA			ASUME			
Nº	APELLIDOS Y NOMBRES DE LOS ESTUDIANTES	ASISTENCIA	Participa activamente en los juegos y circuitos cooperativos. Demuestra actitudes de cooperación y respeto en el trabajo grupal.			
			LOGRO DESTACADO (AD)	LOGRO PREVISTO (A)	EN PROCESO (B)	EN INICIO (C)
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						

SESIÓN DE APRENDIZAJE N°7

“Actividades de mediana intensidad con marca de esfuerzo: caminata rápida, carrera ligera, juegos rítmicos

I. DATOS INFORMATIVOS:

1.1	Institución Educativa	IE N°82143 Sarín Huamachuco
1.2	Lugar	La Libertad
1.3	Director	
1.4	Temporización	3 horas
1.5	Fecha	
1.6	Ciclo/ Grado	V – 6°
1.7	Área	Educación Física
1.8	Docente	RONALD GEAN CARLO ALAYO VILLENA JENNY JOSSELIN CORDOVA GONZALES

II. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE:

COMPETENCIAS Y CAPACIDADES	DESEMPEÑO	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	EVIDENCIAS	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
Se desarrolla de manera autónoma a través de su motricidad.		Identifica cómo las actividades aeróbicas contribuyen a mejorar su estado físico y controlar su IMC. Colabora en los juegos rítmicos y demuestra respeto por sus compañeros.	Mantiene un ritmo adecuado durante las actividades de caminata y carrera ligera, controlando su esfuerzo.as de autocuidado	Lista de cotejo

III. ENFOQUE TRANSVERSAL:

ENFOQUE	VALOR	ACTITUD
Enfoque ambiental	Justicia y solidaridad	Implica la solidaridad planetaria, la equidad intergeneracional y el cuidado de toda forma de vida.

IV. COMPETENCIA TRANSVERSAL:

COMPETENCIA	Estándar	ACTIVIDAD
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma	Se pregunta hasta dónde quiere llegar respecto de una tarea.	La docente promueve oportunidades para que las y los estudiantes asuman responsabilidades diversas y los estudiantes las aprovechan, tomando en cuenta su propio bienestar y el de la colectividad.

V.

PREPARACIÓN DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE	
¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
- Organizar el espacio en el patio que van a necesitar para realizar todas las actividades. - Prepara los materiales que vas a utilizar. - Tener en cuenta los protocolos de higiene - Tomar en cuenta las características físicas y de salud de los integrantes.	Conos, tiza, pelotas de trapo, aro, cuerda

VI. DESARROLLO DE SESIÓN:

INICIO	Tiempo aproximado (35´)
El docente saluda cordialmente a todos los estudiantes, y brinda algunas recomendaciones generales sobre el área. (hidratación, presentación, higiene, cuidado de los rayos UV) Se recuerda y repite algunas normas o acuerdos relacionados al respeto al compañero y el cumplir indicaciones, seguidamente Se presenta el propósito de la sesión del día: Fortalecer la resistencia cardiorrespiratoria y el control del esfuerzo físico mediante actividades de mediana intensidad, como la caminata rápida, carrera ligera y juegos rítmicos, con el fin de favorecer la mejora del IMC y promover hábitos de vida activa y saludable en los estudiantes. “Reconozco posturas adecuadas al realizar actividades físicas”, se da a conocer los criterios de evaluación. Se muestran las imágenes siguientes, luego de analizarlo, se les formula las preguntas siguientes: <i>El docente inicia con la pregunta:</i> “¿Qué pasa con nuestro cuerpo cuando realizamos ejercicios más rápidos o por más tiempo?” Se orienta a que los estudiantes reconozcan que el cuerpo necesita energía y el corazón trabaja más fuerte. Calentamiento general: - Caminata suave alrededor del patio (2 min). - Movilidad articular general (cuello, brazos, cadera, rodillas, tobillos). - Juego de activación: “<i>El semáforo del movimiento</i>” (verde = trotar, amarillo = caminar, rojo = detenerse y respirar).	
DESARROLLO	Tiempo aproximado (80´)
Conoceremos e identificaremos algunas malas prácticas que ponen en riesgo nuestra salud. Se entrega a cada grupo una serie de ejercicios físicos y posturas indicados y contraindicados para la salud, ¿Qué ejercicios serán contraindicados para la salud? identifiquémoslo marcándolo en un círculo	

Ahora pondremos en práctica y corregiremos algunas malas prácticas que ponen en riesgo nuestra salud, pero antes....

Recordar que es muy importante realizar ejercicios de calentamiento

Elegir a algunos estudiantes a dirigir la actividad de calentamiento con ejercicios básicos

Realizamos:

Se agrupan de 6 estudiantes, se forman en columnas atrás de los conos, realizan:

- ✓ Una competencia de caminata.
- ✓ Caminamos llevando un cono en la cabeza controlando el equilibrio.
- ✓ Caminamos llevando un cono en la cabeza con un platillo sobre ella.
- ✓ Ahora hacemos competencias de velocidad con los brazos sobre la cabeza, atrás, pegados al muslo, cruzados en el pecho, etc. ¿Qué sucedió? ¿Tuvieron equilibrio?

Ejercicios abdominales. ¿Cómo realizar correctamente estos ejercicios?

Actividad 1: Caminata rápida controlada

- Los estudiantes se desplazan por el perímetro del patio a ritmo constante.
- Se marca el ritmo con música moderada.
- El docente indica: “Debes caminar rápido, pero aún poder hablar sin dificultad.”
- Se promueve la **autopercepción del esfuerzo** (escala simple del 1 al 5).

Actividad 2: Carrera ligera continua

- Se forman grupos de 6 estudiantes.
- Realizan carreras suaves en línea recta o alrededor del patio durante 3 minutos, seguidas de pausas activas de 1 minuto.
- Se completan tres ciclos.
- El docente controla que el esfuerzo sea moderado (frecuencia respiratoria controlada, sin fatiga excesiva).

Actividad 3: Juegos rítmicos aeróbicos

- *Juego 1: “Sigue el ritmo”* – los estudiantes repiten movimientos básicos (saltos, desplazamientos laterales, giros) siguiendo música marcada.
- *Juego 2: “El líder activo”* – por turnos, un estudiante dirige movimientos al ritmo musical mientras el grupo lo imita.
- Estas actividades combinan **movimiento, coordinación y disfrute**, reforzando el trabajo aeróbico. Registran su pulso en la ficha de registro

Cierre	Tiempo aproximado (20´)
Para finalizar realizan ejercicios de relajación, respiración, vuelta a la calma y luego responden: ¿Qué aprendimos en esta actividad? ¿Cómo lo aprendieron? ¿Tuvieron complicaciones para aprender? ¿En qué les ha servido realizar esta sesión? Se trasladan a los servicios higiénicos para el aseo correspondiente.	

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN: LISTA DE COTEJO – RÚBRICA

COMPETENCIA			Se desarrolla de manera autónoma a través de su motricidad.		Se desarrolla de manera autónoma a través de su motricidad.			
NIVELES DE LOGRO			Regula su esfuerzo al realizar las actividades físicas de diferente intensidad usando los descansos.		Participa activamente en actividades de mediana intensidad, regulando su esfuerzo físico según el tipo de actividad.	Participa activamente en actividades de mediana intensidad,	Participa parcialmente en actividades de mediana intensidad	No participa en actividades de mediana intensidad
Nº	APELLIDOS Y NOMBRES DE LOS ESTUDIANTES	ASIST	SÍ	NO	LOGRO DESTACADO (AD)	LOGRO PREVISTO (A)	EN PROCESO (B)	EN INICIO (C)
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								

Registra tu pulso y luego responde:

APELLIDOS Y NOMBRES		
PULSO EN REPOSO	PULSO EN ACTIVIDAD	PULSO LUEGO DE LA ACTIVIDAD
¿Por qué se dan esas variaciones en las pulsaciones?		¿Cómo podría controlar mi esfuerzo al realizar las actividades físicas?

Registra tu pulso y luego responde:

APELLIDOS Y NOMBRES		
PULSO EN REPOSO	PULSO EN ACTIVIDAD	PULSO LUEGO DE LA ACTIVIDAD
¿Por qué se dan esas variaciones en las pulsaciones?		¿Cómo podría controlar mi esfuerzo al realizar las actividades físicas?

Registra tu pulso y luego responde:

APELLIDOS Y NOMBRES		
PULSO EN REPOSO	PULSO EN ACTIVIDAD	PULSO LUEGO DE LA ACTIVIDAD
¿Por qué se dan esas variaciones en las pulsaciones?		¿Cómo podría controlar mi esfuerzo al realizar las actividades físicas?

SESIÓN DE APRENDIZAJE N°8

Actividades rítmicas y expresivas (aeróbicos y baile)

I. DATOS INFORMATIVOS:

1.1	Institución Educativa	IE N°82143 Sarín Huamachuco
1.2	Lugar	La Libertad
1.3	Director	
1.4	Temporización	3 horas
1.5	Fecha	
1.6	Ciclo/ Grado	V – 6°
1.7	Área	Educación Física
1.8	Docente	RONALD GEAN CARLO ALAYO VILLENA JENNY JOSSELIN CORDOVA GONZALES

II. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE:

COMPETENCIAS Y CAPACIDADES	DESEMPEÑO	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	EVIDENCIAS	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad Interactúa a través de sus habilidades socio motrices	Aplica su lenguaje corporal para expresar su forma particular de moverse, al asumir diferentes roles en un dril o secuencia de movimientos. Modifica reglas, situaciones y actividades para que se adecúen a las necesidades y posibilidades del grupo.	Dentro de sus posibilidades, realiza los pasos de los aeróbicos. Antepone el diálogo para consensuar.	Realizan pasos básicos de aeróbicos y bailes Trabajo en equipo, consenso, adecuación de actividades.	Lista de cotejo

III. ENFOQUE TRANSVERSAL:

ENFOQUE	VALOR	ACTITUD
Enfoque ambiental	Justicia y solidaridad	Implica la solidaridad planetaria, la equidad intergeneracional y el cuidado de toda forma de vida.

IV. COMPETENCIA TRANSVERSAL:

COMPETENCIA	Estándar	ACTIVIDAD
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma	Entiende que la organización debe ser lo más específica posible.	La docente promueve oportunidades para que las y los estudiantes asuman responsabilidades diversas y los estudiantes las aprovechan, tomando en cuenta su propio bienestar y el de la colectividad.

V.

PREPARACIÓN DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE	
¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
● Organizar el espacio en el patio que van a necesitar para realizar todas las actividades. ● Prepara los materiales que vas a utilizar. ● Tener en cuenta los protocolos de higiene ● Tomar en cuenta las características físicas y de salud de los integrantes.	Equipo de sonido Cono

VI. DESARROLLO DE SESIÓN:

INICIO	Tiempo aproximado (35')
El docente saluda cordialmente a todos los estudiantes, y brinda algunas recomendaciones generales sobre el área. (hidratación, presentación, higiene, cuidado de los rayos UV) <i>Se recuerda y repite algunas normas o acuerdos relacionados al respeto al compañero y el cumplir indicaciones, seguidamente</i> <i>Se presenta el propósito de la sesión del día: “Reconocemos pasos y movimientos básicos de los aeróbicos”, se da a conocer los criterios de evaluación.</i> Se coloca una melodía de alto impacto https://www.youtube.com/watch?v=xEBt7KWJE6s y se realiza un dril de pasos de aeróbicos y seguidamente se les formula las preguntas siguientes: ¿Qué observaron? ¿Qué actividad física realizó el docente? ¿Saben cómo se llama? ¿Ustedes podrían hacerlo? ¿Qué necesitan? Ahora.... Vayamos a practicar y realizar actividades físicas... (en columnas se trasladan al patio)	
DESARROLLO	Tiempo aproximado (80')
<u>Recordemos que, El calentamiento es muy importante en toda actividad física, prepara tu organismo, y principalmente evita lesiones,</u> para ello se elige o pide la participación de algunos estudiantes para que asuman el rol de dirigir el calentamiento con ejercicios básicos de movilidad articular, estiramientos, desplazamientos. (acompañarlo de melodías lentas y rápidas). Se agrupan de 4 a 6 estudiantes y realizan: De acuerdo a sus posibilidades ponen en práctica pasos básicos de aeróbicos: ✓ Paso marcha ¿Por qué se le llamará así?	

- ✓ Paso “V” ¿Podemos dibujar una V con los pies?
- ✓ Lateral ¿Por qué creen que toma este nombre?
- ✓ Balanceo ¿Balanceo por qué?
- ✓ Rodilla “Muay thai” ¿Y ese nombre?
- ✓ ¿Conoces algún otro movimiento de aeróbicos? ¿Puedes crear un movimiento que vaya con el ritmo de la música? ([vídeo recurso para el docente](https://www.youtube.com/watch?v=F1XO2jzSqqY&t=52s): pasos básicos de aeróbicos <https://www.youtube.com/watch?v=F1XO2jzSqqY&t=52s>)

¿Cómo se sienten al realizar estas actividades?

Recordemos que, la estructura anatómica de nuestro cuerpo está hecho para moverse, podemos realizar un sinnúmero de movimientos, en ese sentido realizar secuencias rítmicas de movimiento nos permiten desarrollar y afianzar no solo nuestras habilidades motrices o capacidades físicas, también nos permiten desarrollar nuestra atención, memoria, creatividad.

El docente promueve el baile expresivo grupal (15 min)

Se forman grupos de 6 a 8 estudiantes.

Cada grupo crea o sigue una coreografía corta (2-3 minutos) con música moderna o folclórica adaptada.

El docente guía la ejecución y resalta la expresión corporal, sincronización y trabajo en equipo.

Se alternan presentaciones para fomentar la confianza y la expresión libre.

Juego rítmico final – “El ritmo congelado” (5 min)

Los estudiantes bailan libremente con la música.

Cuando el docente dice “¡Alto!” o detiene la música, deben quedarse congelados en la postura que tengan.

Se fomenta la diversión, el control corporal y la atención auditiva.

Traer para la semana siguiente: un step (puede ser un ladrillo, o quizá hecho con cartones apilados, o tablas cortas, llantas pequeñas)

Cierre	Tiempo aproximado (20')
Para finalizar realizan ejercicios de relajación, respiración, vuelta a la calma Para cerrar, reflexionamos sobre la actividad realizada ¿Qué aprendimos en esta sesión? ¿Cómo lo aprendimos? ¿Tuvieron complicaciones para aprender? ¿En qué les ha servido realizar esta sesión? Se trasladan a los servicios higiénicos para el aseo correspondiente.	

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

COMPETENCIA				INTERACTÚA		SE DESENVUELVE			
CRITERIOS				Antepone el diálogo para consensuar.		Dentro de sus posibilidades, realiza los pasos de los aeróbicos y baile.			
Nº	APELLIDOS Y NOMBRES DE LOS ESTUDIANTES	ASISTENCIA	HIGIENE	SÍ	NO	LOGRO DESTACADO (AD)	LOGRO PREVISTO (A)	EN PROCESO (B)	EN INICIO (C)
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									
21									
22									
23									
24									
25									
26									

SESIÓN DE APRENDIZAJE N°9

“Proponemos una secuencia de actividades aeróbicos con stop y desplazamientos coordinados”

I. DATOS INFORMATIVOS:

1.1	Institución Educativa	IE N°82143 Sarín Huamachuco
1.2	Lugar	La Libertad
1.3	Director	
1.4	Temporización	3 horas
1.5	Fecha	
1.6	Ciclo/ Grado	V – 6°
1.7	Área	Educación Física
1.8	Docente	RONALD GEAN CARLO ALAYO VILLENA JENNY JOSSELIN CORDOVA GONZALES

II. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE:

COMPETENCIAS Y CAPACIDADES	DESEMPEÑO	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	EVIDENCIAS	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad Interactúa a través de sus habilidades socio motrices	Aplica su lenguaje corporal para expresar su forma particular de moverse, al asumir diferentes roles en un dril o secuencia de movimientos. Modifica reglas, situaciones y actividades para que se adecúen a las necesidades y posibilidades del grupo.	Asume roles en la elaboración de un dril. Se plantea y consigue como equipo, objetivos en común de acuerdo a sus posibilidades.	En equipo proponen secuencias de movimiento. Trabajo en equipo, consenso, adecuación de actividades.	Lista de cotejo

III. ENFOQUE TRANSVERSAL:

ENFOQUE	VALOR	ACTITUD
Enfoque ambiental	Justicia y solidaridad	Implica la solidaridad planetaria, la equidad intergeneracional y el cuidado de toda forma de vida.

IV. COMPETENCIA TRANSVERSAL:

COMPETENCIA	Estándar	ACTIVIDAD
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma	Entiende que la organización debe ser lo más específica posible.	La docente promueve oportunidades para que las y los estudiantes asuman responsabilidades diversas y los estudiantes las aprovechan, tomando en cuenta su propio bienestar y el de la colectividad.

V.

PREPARACIÓN DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE	
¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
● Organizar el espacio en el patio que van a necesitar para realizar todas las actividades. ● Prepara los materiales que vas a utilizar. ● Tener en cuenta los protocolos de higiene ● Tomar en cuenta las características físicas y de salud de los integrantes	Equipo de sonido, tiza, step, USB

VI. DESARROLLO DE SESIÓN:

INICIO	Tiempo aproximado (35')
El docente saluda cordialmente a todos los estudiantes, y brinda algunas recomendaciones generales sobre el área. (hidratación, presentación, higiene, cuidado de los rayos UV) Se recuerda y repite algunas normas o acuerdos relacionados al respeto al compañero y el cumplir indicaciones, seguidamente Se presenta el <u>propósito</u> de la sesión del día: “Proponemos un dril de aeróbicos-step” se da a conocer los criterios de evaluación. Se inicia la actividad graficando en pizarra, formaciones variadas, círculos, líneas rectas, cuadrados, etc. Luego se plantea las preguntas siguientes: ¿Han visto alguna vez una presentación o dril de step? ¿Qué recuerdan? ¿Qué necesitamos? ¿Qué pasos o movimientos podemos usar? ¿Qué música podemos usar? Ahora.... Vayamos a practicar y realizar actividades físicas... (en columnas se trasladan al patio)	
DESARROLLO	Tiempo aproximado (80')
<u>Recordemos que, El calentamiento es muy importante en toda actividad física, prepara tu organismo, y principalmente evita lesiones,</u> para ello se elige o pide la participación de algunos estudiantes para que asuman el rol de dirigir el calentamiento con ejercicios básicos de movilidad articular, estiramientos, desplazamientos. (acompañarlo de melodías lentas y rápidas). Nos hidratamos...	

Se agrupan de 6 estudiantes y realizan el procedimiento siguiente para elaborar su secuencia de step:

1. Buscar y analizar la música (escuchar la canción varias veces para distinguir bien el ritmo, analizar las frases y bloques musicales para después introducir los pasos).
<https://www.youtube.com/watch?v=Qhr5VV4oE8A>
2. ¿Qué pasos o movimientos podemos realizar? Elegir los pasos que quieres utilizar en la coreografía.
3. ¿Podemos incluir movimientos alrededor del step? ¿Cómo lo haría?
4. Practicar...

Nos hidratamos...

Cierre	Tiempo aproximado (20')
Para finalizar realizan ejercicios de relajación, respiración, vuelta a la calma Para cerrar, reflexionamos sobre la actividad realizada ¿Qué aprendimos en esta sesión? ¿Cómo lo aprendimos? ¿Tuvieron complicaciones para aprender? ¿En qué les ha servido realizar esta sesión? Se trasladan a los servicios higiénicos para el aseo correspondiente	

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

COMPETENCIA				SE DESENVUE LVE		INTERACTÚA			
CRITERIOS				Asume roles en la elaboración de un dril.		Se plantea y consigue como equipo, objetivos en común de acuerdo a sus posibilidades.			
Nº	APELLIDOS Y NOMBRES DE LOS ESTUDIANTES	ASISTENCI	HIGIENE	SÍ	NO	LOGRO DESTACADO (AD)	LOGRO PREVISTO (A)	EN PROCESO (B)	EN INICIO (C)
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									
21									
22									
23									
24									
25									
26									

SESIÓN DE APRENDIZAJE N°10

EVALUACIÓN FINAL DEL IMC Y CIERRE DEL PROGRAMA EDUCATIVO

I. DATOS INFORMATIVOS:

1.1	Institución Educativa	IE N°82143 Sarín Huamachuco
1.2	Lugar	La Libertad
1.3	Director	
1.4	Temporización	
1.5	Fecha	3 horas
1.6	Ciclo/ Grado	V – 6°
1.7	Área	Educación Física
1.8	Docente	RONALD GEAN CARLO ALAYO VILLENA JENNY JOSSELIN CORDOVA GONZALES

II. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE:

COMPETENCIAS Y CAPACIDADES	DESEMPEÑO	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	EVIDENCIAS	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
Asume una vida saludable	Calcula su IMC e interpreta los resultados según su edad y talla. Compara los resultados iniciales y finales para identificar sus progresos. Reflexiona sobre la importancia de mantener una alimentación y actividad física saludable. Formula compromisos personales para continuar cuidando su salud.	-Evalúa su IMC correctamente -Calcula su IMC e interpreta su resultado. Reconoce su progreso corporal y de hábitos -Compara sus datos y reflexiona sobre los cambios. -Asume compromisos saludables -Expresa decisiones personales para mantener hábitos positivos.	<i>Ficha comparativa del IMC inicial y final, acompañada de un compromiso personal escrito o verbal sobre cómo continuará con su estilo de vida saludable.</i>	Lista de cotejo

III. ENFOQUE TRANSVERSAL:

ENFOQUE	VALOR	ACTITUD
Enfoque ambiental	Justicia y solidaridad	Implica la solidaridad planetaria, la equidad intergeneracional y el cuidado de toda forma de vida.

IV. COMPETENCIA TRANSVERSAL:

COMPETENCIA	Estándar	ACTIVIDAD
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma	Que los estudiantes gestionen su propio aprendizaje de forma autónoma reflexionando sobre los logros alcanzados en su IMC y sus hábitos saludables, y asume compromisos personales para mantener su bienestar físico y mental	La docente promueve oportunidades para que las y los estudiantes asuman responsabilidades diversas y los estudiantes las aprovechan, tomando en cuenta su propio bienestar y el de la colectividad.

V.

PREPARACIÓN DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE	
¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
● Organizar el espacio en el patio que van a necesitar para realizar todas las actividades. ● Preparar los materiales que vas a utilizar. ● Tener en cuenta los protocolos de higiene ● Tomar en cuenta las características físicas y de salud de los integrantes	● Fichas comparativas del IMC (inicio y final). ● Balanza y cinta métrica. ● Tarjetas o papelotes para los compromisos. ● Plumones, lápices, y tabla de IMC para escolares.

VI. DESARROLLO DE SESIÓN:

INICIO	Tiempo aproximado (35')
El docente saluda cordialmente a todos los estudiantes, y brinda algunas recomendaciones generales sobre el área. (hidratación, presentación, higiene, cuidado de los rayos UV y frío) <i>Se recuerda y repite algunas normas o acuerdos relacionados al respeto al compañero y el cumplir indicaciones, seguidamente</i> Recordatorio del programa educativo: ¿recuerdan como iniciamos este programa de actividades? “¿Qué aprendimos sobre nuestra salud y el IMC?” ¿Qué cosas nuevas aprendieron sobre alimentación saludable y movimiento corporal? Los niños y las niñas emiten sus opiniones, se socializan las ideas y el profesor consolida mediante una explicación. el propósito de la sesión: los estudiantes evalúen su índice de masa corporal (IMC), reconozcan los avances logrados durante el programa de vida saludable y asuman compromisos personales para mantener una vida activa y equilibrada. Dinámica breve: “El eco saludable” (cada estudiante dice una palabra que representa su aprendizaje durante el programa).	
DESARROLLO	Tiempo aproximado (80')
<u>Recordemos que, El calentamiento es muy importante en toda actividad física, prepara tu organismo, y principalmente evita lesiones,</u> para ello se elige o pide la participación de algunos estudiantes para que asuman el rol de dirigir el calentamiento con ejercicios básicos de movilidad articular, estiramientos, desplazamientos. Actividad 1: “Evaluamos nuestro progreso” Con ayuda del docente, los estudiantes miden peso y talla final. Calculan su IMC usando la fórmula:	

$$IMC = \frac{\text{peso (kg)}}{\text{talla (m)}^2}$$

En grupos pequeños, comparten reflexiones:

¿Qué cambió en mí desde que iniciamos el programa?

¿Qué hábitos me ayudaron a mejorar?

Actividad 2: “Mi compromiso saludable”

Cada estudiante escribe en una tarjeta o papelote su compromiso personal para mantener su salud (por ejemplo: “haré caminatas diarias” o “evitaré consumir gaseosas”).

Comparten sus compromisos en el Círculo del bienestar, formando un mural o collage grupal.

Cierre	Tiempo aproximado (20´)
Retroalimentación colectiva: el docente felicita el esfuerzo y los progresos del grupo Preguntas de metacognición: ¿Qué aprendí sobre mi cuerpo y mi salud? ¿Cómo puedo seguir mejorando en casa y en la escuela? Dinámica de cierre: “Aplauso saludable” (todos dan un aplauso en ritmo, reconociendo su esfuerzo y compromiso).	

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN- LISTA DE COTEJO

COMPETENCIA			ASUME							
Nº	APELLIDOS Y NOMBRES DE LOS ESTUDIANTES	ASISTENCIA	-Evalúa su condición corporal mediante el cálculo e interpretación del Índice de Masa Corporal (IMC), reflexiona sobre los progresos logrados durante el programa educativo saludable y asume compromisos personales para mantener hábitos de vida activa y alimentación saludable							
			Calcula su IMC correctamente aplicando la formula peso/talla ² con apoyo y autonomia		Interpreta adecuadamente el resultado de su IMC según las tablas de referencia		Compara sus resultados finales con el inicial reconociendo cambios en su condición corporal		Participa activamente en la reflexión grupal sobre su progreso y bienestar.	
			Si	No	Si	No	Si	No	Si	No
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
19										
20										
21										
22										
23										
24										
25										
26										