

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



**TESIS**

**Las actividades físicas para promover estilos de vida saludable en  
estudiantes de primero de secundaria en la I.E 80144 Ricardo Palma**

**Soriano- Sanagoran. La Libertad**

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

**Investigadores:** Kelvin Renzo Garces Pinedo

Wilser Contreras Navez

**Asesor:** Nicolás Agustín Torres Castro

**Lambayeque – Perú**

**2026**

**Las actividades físicas para promover estilos de vida saludable en  
estudiantes de primero de secundaria en la I.E 80144 Ricardo Palma  
Soriano- Sanagoran. La Libertad**

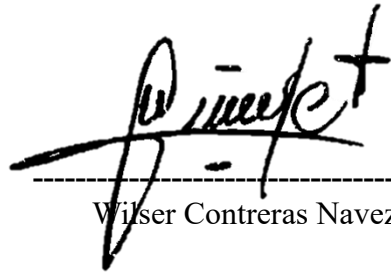
Tesis presentada para obtener el Título Profesional de Licenciado en Educación,  
especialidad en Educación Física



---

Kelvin Renzo Garces Pinedo

Investigador



---

Wilser Contreras Navez

Investigador



---

Dra. Yvonne de Fátima Sebastiani Elías  
Presidenta



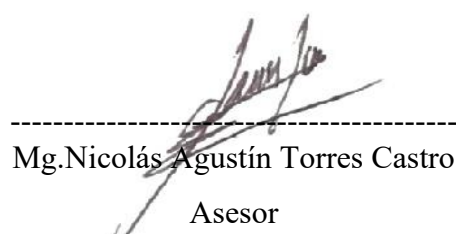
---

Mg. Juan Carlos Granados Barreto  
Secretario



---

Dr. Luis Edwin Torres Paz  
Vocal



---

Mg. 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° 162-2026

Siendo las 18:00 horas, del día viernes 13 de febrero 2026 se reunieron vía online mediante la plataforma virtual Google Meet: <https://meet.google.com/vie-xzxs-fhc> por mandato de la Resolución N° 0385-2026-D-FACHSE de fecha 09 de febrero de 2026 que autoriza la sustentación, se reunieron los miembros del Jurado designado según Resolución N° 4462-2025-D-FACHSE de fecha 19 de diciembre de 2025; Jurado integrado por los siguientes miembros:

Presidente(a)	: Dra. Yvonne de Fátima Sebastiani Elías
Secretario(a)	: MSc. Juan Carlos Granados Barreto
Vocal	: Dr. Luis Edwin Torres Paz
Asesor(a) Metodológico	: M. Sc. Nicolas Agustin Torres Castro
Asesor(a) Científico	:



Con la finalidad de evaluar la(el) Tesis titulada(o): LAS ACTIVIDADES FÍSICAS PARA PROMOVER ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN ESTUDIANTES DE PRIMERO DE SECUNDARIA EN LA I.E 80144 RICARDO PALMA SORIANO- SANAGORAN. LA LIBERTAD. Presentada por GARCÉS PINEDO KELVIN RENZO - CONTRERAS NAVEZ WILSER para obtener el Título profesional de Licenciado(a) en Educación, especialidad de Educación Física.

Leída la resolución de autorización, se inicia el acto de 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 19:00 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. Yvonne de Fátima Sebastiani Elías  
PRESIDENTE(A)

MSc. Juan Carlos Granados Barreto  
SECRETARIO(A)

Dr. Luis Edwin Torres Paz  
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 20º, 33º, 46º, 54º o 66º 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 titulada: Las actividades físicas para promover estilos de vida saludable en estudiantes de primero de secundaria en la I.E 80144 Ricardo Palma Soriano- Sanagoran. La Libertad.

Los autores son Kelvin Renzo Garces Pinedo, identificado con documento de identidad N°76651446, y Wilser Contreras Navez, identificado con documento de identidad N° 42313490, 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 constituyen 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, 17 de octubre del 2025



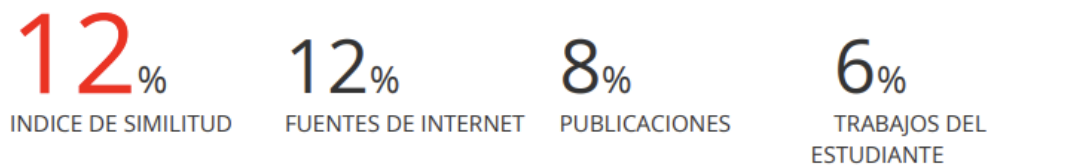
-----  
Nicolás Agustín Torres Castro

DNI: N° 41010050

ASESOR

Las actividades físicas para promover estilos de vida saludable en estudiantes de primero de secundaria en la I.E 80144 Ricardo Palma Soriano- Sanagoran. La Libertad

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	<a href="http://repositorio.unprg.edu.pe">repositorio.unprg.edu.pe</a> Fuente de Internet	3%
2	<a href="http://hdl.handle.net">hdl.handle.net</a> Fuente de Internet	1%
3	<a href="http://repositorio.ucv.edu.pe">repositorio.ucv.edu.pe</a> Fuente de Internet	1%
4	<a href="http://repositorio.unheval.edu.pe">repositorio.unheval.edu.pe</a> Fuente de Internet	1%
5	Submitted to Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo Trabajo del estudiante	1%
6	<a href="http://www.researchgate.net">www.researchgate.net</a> Fuente de Internet	1%
7	Submitted to Universidad Catolica de Trujillo Trabajo del estudiante	<1%

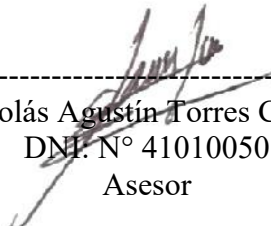
Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 15 words

Excluir bibliografía

Activo

  
Nicolás Agustín Torres Castro  
DNI: N° 41010050  
Asesor

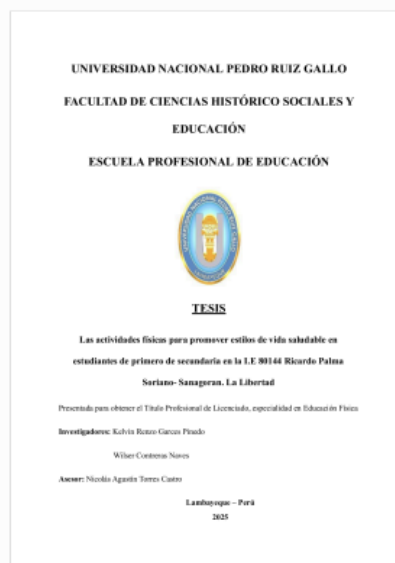


## Recibo digital

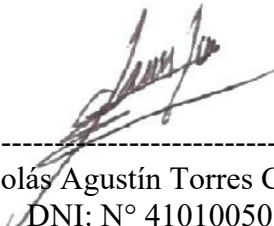
Este recibo confirma que su trabajo ha sido recibido por Turnitin. A continuación podrá ver la información del recibo con respecto a su entrega.

La primera página de tus entregas se muestra abajo.

Autor de la entrega: Kelvin Renzo Garces Pinedo Y Wilser Contreras Naves  
Título del ejercicio: Quick Submit  
Título de la entrega: Las actividades físicas para promover estilos de vida saludable...  
Nombre del archivo: INFORME\_KELVIN\_y\_WILSER.docx  
Tamaño del archivo: 421.96K  
Total páginas: 109  
Total de palabras: 23,176  
Total de caracteres: 132,238  
Fecha de entrega: 26-may.-2025 09:04a. m. (UTC-0500)  
Identificador de la entrega: 2685339728



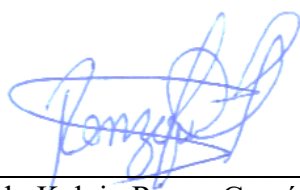
Derechos de autor 2025 Turnitin. Todos los derechos reservados.

  
-----  
Nicolás Agustín Torres Castro  
DNI: N° 41010050  
Asesor

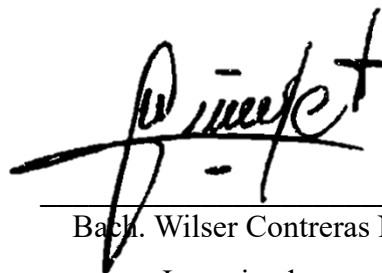
## DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD

Nosotros, Kelvin Renzo Garces Pinedo y Wilser Contreras Navez, investigadores principales, y Nicolás Agustín Torres Castro, asesor del trabajo de investigación “Las actividades físicas para promover estilos de vida saludable en estudiantes de primero de secundaria en la I.E 80144 Ricardo Palma Soriano- Sanagoran, La Libertad”, declaramos bajo juramento que este trabajo no ha sido plagiado, ni contiene datos falsos. En caso se demostrará lo contrario, asumo responsablemente la anulación de este informe y por ende el proceso administrativo a que hubiera lugar. Que pueda conducir a la anulación del título o grado emitido como consecuencia de este informe.

Lambayeque, 26 de marzo de 2025



Bach. Kelvin Renzo Garcés Pinedo  
Investigador



Bach. Wilser Contreras Navez  
Investigador



Nicolás Agustín Torres Castro  
Asesor

## **DEDICATORIA**

Dedicamos el presente trabajo de investigación a Dios, por brindarnos salud, fortaleza y constancia para culminar satisfactoriamente esta etapa de nuestra formación profesional.

A nuestras familias, por su apoyo incondicional, comprensión y motivación permanente, quienes han sido un pilar fundamental durante todo el proceso académico.

Asimismo, dedicamos este trabajo a los estudiantes de primero de secundaria de la I.E. N.º 80144 “Ricardo Palma Soriano” de Sanagorán, quienes fueron la razón y motivación principal para el desarrollo de esta investigación, orientada a promover estilos de vida saludables a través de las actividades físicas.

## **AGRADECIMIENTO**

Expresamos nuestro sincero agradecimiento a la I.E. N.º 80144 “Ricardo Palma Soriano” de Sanagorán, La Libertad, por las facilidades brindadas para la ejecución de la presente investigación.

De manera especial, agradecemos a nuestro asesor, Nicolás Agustín Torres Castro, por su orientación, acompañamiento académico y valiosos aportes, los cuales fueron fundamentales para el desarrollo y culminación del presente trabajo.

Finalmente, agradecemos a todas las personas que, de manera directa o indirecta, contribuyeron con su apoyo y colaboración durante el proceso de elaboración de esta investigación.

## RESUMEN

El estudio desarrollado tuvo como finalidad implementar ejercicios corporales como vía para fomentar hábitos de vida saludables en escolares del primer grado de secundaria pertenecientes a la I.E. 80144 Ricardo Palma Soriano. Para tal fin, se empleó una metodología de naturaleza aplicada, con orientación cuantitativa y diseño preexperimental, lo cual permitió analizar con rigurosidad el efecto de la propuesta en los estudiantes. La intervención se llevó a cabo con una muestra constituida por 22 alumnos, quienes fueron evaluados mediante un instrumento tipo cuestionario, complementado con sesiones pedagógicas centradas en dinámicas físicas. Los datos obtenidos reflejaron que, en la etapa diagnóstica inicial, el 63.6% de los participantes mostró bajos niveles de prácticas orientadas al bienestar integral, evidenciando una limitada incorporación de conductas asociadas a la actividad física y el cuidado personal. No obstante, luego de aplicar las estrategias diseñadas, se observó un incremento notable en el nivel de desempeño, alcanzando el 68.2% de los estudiantes el nivel alto. En síntesis, la implementación de actividades físicas contribuyó significativamente a transformar positivamente los hábitos cotidianos de los estudiantes, lo cual impactó favorablemente en su estilo de vida y fortaleció el desarrollo armónico dentro del entorno educativo.

**Palabras clave:** Actividades físicas, estilos, vida saludable, secundaria.

## ABSTRACT

The purpose of the study was to implement body exercises as a way to promote healthy life habits in first grade high school students from I.E. 80144 Ricardo Palma Soriano. To this end, an applied methodology was used, with quantitative orientation and pre-experimental design, which made it possible to rigorously analyze the effect of the proposal on the students. The intervention was carried out with a sample of 22 students, who were evaluated by means of a questionnaire-type instrument, complemented with pedagogical sessions focused on physical dynamics. The data obtained showed that, in the initial diagnostic stage, 63.6% of the participants showed low levels of practices oriented to integral wellbeing, evidencing a limited incorporation of behaviors associated with physical activity and self-care. However, after applying the strategies designed, a notable increase in the level of performance was observed, with 68.2% of the students reaching a high level. In summary, the implementation of physical activities contributed significantly to positively transform the daily habits of the students, which favorably impacted their lifestyle and strengthened the harmonious development within the educational environment.

**Key words:** Physical activities, lifestyles, healthy life style, high school.

## ÍNDICE GENERAL

RESUMEN .....	10
ABSTRACT.....	11
ÍNDICE GENERAL .....	12
ÍNDICE DE FIGURAS.....	15
INTRODUCCIÓN .....	16
I. DISEÑO TEÓRICO .....	21
1.1. Antecedentes.....	21
1.1.1. Antecedentes internacionales .....	21
1.1.2. Antecedentes nacionales .....	22
1.2. Bases teóricas .....	25
1.2.1. Actividad física .....	25
1.2.1.1. Teoría del Comportamiento Planificado de Ajzen. ....	27
1.2.1.2. Dimensiones. ....	29
1.2.2. Estilos de vida saludables.....	30
1.2.2.1. Teoría de la Autodeterminación de Deci y Ryan.....	33
1.2.2.2. Dimensiones. ....	34
II. DISEÑO METODOLÓGICO.....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
2.1. Diseño de investigación.....	37
2.2. Población y muestra.....	39
2.2.1. Población.....	39
2.2.2. Muestra.....	39

2.3.	Técnicas e instrumentos.....	40
2.3.1.	Técnica .....	40
2.3.2.	Instrumento.....	41
III.	RESULTADOS .....	43
IV.	DISCUSIÓN .....	48
	CONCLUSIONES .....	52
	RECOMENDACIONES.....	53
	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	54
	ANEXOS .....	63



## ÍNDICE DE FIGURAS

<b>Figura 1</b>	Esquema del diseño preexperimental .....	38
<b>Figura 2</b>	Nivel de pretest y postest de la variable estilos de vida saludable .....	43
<b>Figura 3</b>	Nivel de pretest y postest de la dimensión actividad física y deporte .....	44
<b>Figura 4</b>	Nivel de pretest y postest de la dimensión responsabilidad en salud .....	45
<b>Figura 5</b>	Nivel de pretest y postest de la dimensión manejo del estrés .....	46
<b>Figura 6</b>	Nivel de pretest y postest de la dimensión sueño y descanso .....	47

## INTRODUCCIÓN

A nivel global, la inactividad física se configura como un desafío crítico de salud pública, al afectar directamente la calidad de vida y el bienestar de millones de personas. Según la Organización Mundial de la Salud (2022), cerca del 81% de los adolescentes y el 27,5% de los adultos no alcanzan los niveles mínimos de actividad física recomendados, situación que contribuye al incremento de enfermedades no transmisibles, así como a una creciente carga económica para los sistemas de salud. Esta problemática se intensificó durante la pandemia de COVID-19, que no solo limitó el acceso a espacios de práctica deportiva, sino que también profundizó las desigualdades en el acceso a oportunidades de movimiento, generando así un escenario preocupante en cuanto a la salud física y mental de las poblaciones juveniles.

En el contexto internacional, se evidencian cifras alarmantes que refuerzan la existencia de un déficit sustancial en la práctica de actividad física, particularmente entre adolescentes y jóvenes pues, países como Colombia, más del 70 % de los estudiantes presentaron solo niveles moderados de actividad física, situación que compromete su salud integral, rendimiento académico y estabilidad emocional (Bernate et al., 2023).

Asimismo, un estudio desarrollado en Ecuador indica que solo el 10,1% de los jóvenes mayores de 12 años realiza actividad física con la frecuencia, duración e intensidad adecuadas; además, más del 50% de la población presenta sobrepeso u obesidad, y dentro de este grupo, el 22 % corresponde a adolescentes, por lo que esta población no solo evidencia una baja adherencia a rutinas físicas regulares, sino que también dedica su tiempo libre principalmente a actividades pasivas, como el uso de tecnología y el consumo de entretenimiento audiovisual (Méndez et al., 2024). En ese mismo país, el 47,16% de los estudiantes dedican su tiempo libre a actividades sedentarias, mientras que apenas un 19,91% elige opciones dinámicas como la práctica deportiva, situación que evidencia una tendencia

desfavorable que compromete su bienestar a largo plazo (Chávez & Sandoval, 2016, como se cita en Méndez Urresta et al., 2024).

De manera complementaria, una investigación desarrollada en Turquía reveló que los hábitos de vida saludable entre escolares de secundaria alcanzan solo un nivel moderado y que solo el 21,6 % de los estudiantes evaluados declararon realizar ejercicio físico de manera regular, mientras que el 40,5 % manifestó no ejercitarse en absoluto, reflejando un estilo de vida marcadamente sedentario. Asimismo, se mostró que las mujeres adolescentes turcas presentan hábitos de vida saludables en niveles intermedios, manifestándose particularmente deficiencias en la práctica de actividad física y en la gestión del estrés cotidiano (Erdoğan & Kavuran, 2024).

A su vez, un estudio efectuado en instituciones secundarias de Egipto, mostró que los adolescentes presentan un déficit significativo en el conocimiento, la práctica y la actitud frente a los estilos de vida saludables. En efecto, el 49,2 % de los estudiantes presentó un nivel pobre de conocimientos sobre los componentes de un estilo de vida saludable, mientras que el 67,6 % mantuvo prácticas inadecuadas y el 65,7 % manifestó actitudes negativas frente a este tema, lo cual constituye una triple barrera para la adopción de comportamientos promotores de salud (Abdel-Baset et al., 2023).

En el contexto nacional, en la ciudad de Lima, una investigación realizada en un centro educativo evidenció que los estudiantes de secundaria presentan predominantemente un nivel moderado de actividad física, alcanzando el 62 %, mientras que un 19,5 % mostró un nivel bajo y apenas un 18,3 % un nivel alto, cifras que no cumplen con las recomendaciones mínimas establecidas para niños y adolescentes (López et al., 2023). Además, en Lima Norte, una investigación desarrollada en una institución educativa privada reveló que el 43,5% de los estudiantes presentaba un nivel regular de estilos de vida, mientras que el 14,1% se

encontraba en un nivel malo y un 5,4% en un nivel de peligro existente, lo que en conjunto representa más de la mitad de los adolescentes en condiciones inadecuadas para su salud integral (Zegarra, 2022).

Asimismo, en la región La Libertad, se determinó que los estudiantes entre 10 y 13 años mostraron una baja actitud e interés hacia la educación física, reflejo del escaso valor otorgado a la actividad física dentro del ámbito escolar pues, el 58% de los estudiantes presentó niveles bajos en la dimensión de dificultad percibida en educación física, mientras que el 39% mostró un nivel bajo en la valoración hacia la asignatura y solo un 2 % alcanzó niveles altos en aspectos vinculados a la utilidad de la educación física, lo que evidencia una escasa motivación hacia la práctica sistemática de actividad física como parte de su formación integral (Ortecho et al., 2022).

De manera similar, en el ámbito rural del país, un estudio efectuado en una institución educativa de nivel secundario en la región Puno, mostró que gran parte de los adolescentes entre los 12 y 17 años realizaba actividad física en rangos de tiempo y frecuencia inferiores a los recomendados, lo que refleja la presencia de hábitos de vida sedentarios incluso en zonas rurales donde se esperaría una mayor actividad física natural debido a las dinámicas comunitarias tradicionales (Llanos, 2022). Asimismo, se mostró que el 43% de los adolescentes tenía un estilo de vida bajo en el dominio de familia y amigos, mientras que el 34,7% presentaba un estilo de vida bajo en la dimensión nutrición, y un preocupante 20,4% se encontraba en zona de peligro en cuanto a control de salud y sexualidad (Mamani, 2022).

A nivel local, en la Institución Educativa 80144 "Ricardo Palma Soriano", ubicada en el distrito de Sanagorán, provincia de Sánchez Carrión, región La Libertad, se observa una preocupante disminución en la práctica sistemática de actividades físicas entre los estudiantes del primer grado de secundaria. La realidad que se refleja en esta institución responde a

múltiples factores, entre los que destacan la escasa motivación estudiantil para participar en actividades físicas, la falta de implementación de programas educativos orientados a estilos de vida saludables y la carencia de espacios e infraestructura adecuados para la práctica deportiva. Asimismo, el uso excesivo de dispositivos móviles y el escaso tiempo dedicado a la actividad física en el horario escolar acentúan el sedentarismo.

Las consecuencias de esta situación son visibles: los estudiantes presentan bajos niveles de energía, dificultades en la concentración y una mayor propensión a enfermedades asociadas al sedentarismo como el sobrepeso, problemas posturales y afecciones metabólicas. Además, la falta de actividad física afecta su estado emocional y su interacción social, generando comportamientos apáticos y poca disposición para el trabajo colaborativo.

Ante esta problemática, se hace imprescindible implementar actividades físicas planificadas y pertinentes que promuevan estilos de vida saludables entre los estudiantes de secundaria. Estas actividades no solo permitirán mejorar su condición física, sino también consolidar hábitos positivos que contribuyan a su desarrollo integral. Además, fomentar la actividad física desde la escuela implica formar ciudadanos conscientes de la importancia de cuidar su cuerpo, su salud y su entorno, en una etapa crucial para establecer las bases de una vida saludable y activa.

Bajo tal perspectiva, se formuló como propósito primordial fue aplicar las actividades físicas para promover estilos de vida saludable en estudiantes de primero de secundaria en la I.E 80144 Ricardo Palma Soriano- Sanagoran. La Libertad.

Asimismo, se delinearon como propósitos particulares: I) Identificar el nivel de estilos de vida saludable en estudiantes de primero de secundaria en la I.E 80144, antes de la aplicación de las actividades físicas. II) Diseñar las actividades físicas para promover estilos de vida saludable en estudiantes de primero de secundaria en la I.E 80144. III) Establecer el

nivel de estilos de vida saludable en estudiantes de primero de secundaria en la I.E 80144, después de la aplicación de las actividades físicas.

En otro orden de ideas, el presente estudio se estructura en cuatro apartados. El primero expone los cimientos teóricos que sustentan ambas variables analizadas, brindando además un panorama tanto internacional como nacional que contextualiza el trabajo. El segundo apartado desarrolla el abordaje metodológico, detallando el diseño adoptado, junto con los instrumentos y procedimientos empleados para la obtención de información. A continuación, en el tercer apartado, se ejecuta el examen y la interpretación de los datos recolectados. En el cuarto apartado, se profundiza en la discusión crítica de los hallazgos, contrastándolos con investigaciones previas y marcos teóricos pertinentes. Finalmente, se presentan las inferencias y sugerencias emergentes del estudio.

## I. DISEÑO TEÓRICO

### 1.1. Antecedentes

#### 1.1.1. Antecedentes internacionales

Sirojova (2024) en su investigación titulada *“The impact of physical activity on the physical health and psychological well-being of students”*, realizada en Bukhara State University, propuso como objetivo analizar el efecto de diferentes niveles de actividad física sobre la percepción de la salud y la satisfacción vital de los estudiantes universitarios. El estudio se estructuró bajo un enfoque cuantitativo, con la participación de 534 estudiantes divididos en dos grupos: el grupo A, conformado por 268 estudiantes que solo practicaban actividad física en clases obligatorias, y el grupo B, integrado por 266 estudiantes que además participaban en clubes deportivos. Los instrumentos aplicados incluyeron escalas de autoevaluación de satisfacción vital y percepción de salud. En el pretest, el grupo A obtuvo una media de satisfacción de vida de 5,82 puntos, mientras que el grupo B alcanzó 7,24 puntos. Respecto al estado de salud, el grupo A obtuvo una media de 6,12, mientras que el grupo B alcanzó 7,53 puntos. Estos hallazgos reflejan que los estudiantes con mayor involucramiento en actividades físicas presentan mejores indicadores de bienestar físico y psicológico, concluyéndose que la participación adicional en actividades deportivas extracurriculares tiene un impacto positivo sustancial en la percepción general de salud y satisfacción con la vida

Vega-Ramírez (2024) en su artículo *“Exploring the Influence of a Physical Activity and Healthy Eating Program on Childhood Well-Being: A Comparative Study in Primary School Students”*, propuso como objetivo comparar los hábitos saludables y el índice de masa corporal (IMC) entre estudiantes de una institución educativa que había implementado un programa de promoción de actividad física y alimentación saludable y dos instituciones que no participaron en dicho programa. El estudio adoptó un enfoque cuantitativo, tomando una

muestra de 287 escolares españoles de entre 8 y 12 años. Se utilizaron un cuestionario de hábitos saludables y mediciones antropométricas para evaluar el IMC. En el pretest, se observó que el 11 % de la muestra presentaba obesidad y el 26 % sobrepeso. Tras el diseño de intervención educativa, aunque se registraron mejoras en la disminución del consumo de alimentos ultraprocesados, no se evidenciaron diferencias significativas en la prevalencia de sobrepeso y obesidad entre los grupos comparados, por lo que se concluye que, si bien los programas de promoción de hábitos saludables logran cambios positivos en la alimentación, sus efectos sobre el nivel de actividad física y el peso corporal aún resultan limitados.

### ***1.1.2. Antecedentes nacionales***

Camarena (2024) en su investigación titulada “*Aplicación de actividades físicas para reducir el sedentarismo en niños de 6° de primaria en una IE de Rio Negro, Junín*”, planteó como objetivo general determinar cómo el plan de actividades físicas reduce el sedentarismo en estudiantes del sexto grado de primaria. La metodología se basó en un enfoque cuantitativo, de tipo aplicada y diseño preexperimental con pretest y postest en un solo grupo. La muestra estuvo conformada por 59 estudiantes y para la recolección de datos, se utilizó el cuestionario Physical Activity Questionnaire for Children (PAQ-C) en su versión en español. En los resultados de la prueba de entrada (pretest), el 40,7 % de los estudiantes fueron clasificados como muy sedentarios, el 35,6 % como sedentarios, el 22% como moderadamente activos y apenas el 1,7 % como activos. Luego de la implementación del plan de actividades físicas, en el postest se evidenció que el 61% alcanzó un nivel moderadamente activo, el 11,9 % activo, el 1,7 % muy activo, mientras que el porcentaje de estudiantes sedentarios descendió al 25,4 % y no se registraron estudiantes muy sedentarios. Finalmente, se verificó que el programa logró mejorar significativamente los niveles de actividad física de los estudiantes, concluyendo que el plan de actividades físicas tuvo un

impacto positivo en la reducción del sedentarismo y en la promoción de hábitos saludables en la población escolar intervenida

Vargas (2024) en su tesis titulada “*Actividades físicas recreativas para la formación de promotoras de vida activa saludable en un entorno educativo presencial y virtual*”, tuvo como objetivo general establecer la influencia de las actividades físicas recreativas en la formación de promotoras de vida activa saludable. La metodología aplicada correspondió a un enfoque cuantitativo, con un diseño cuasi experimental y de tipo aplicada. La muestra estuvo conformada por estudiantes de secundaria divididos en un grupo control y un grupo experimental. Para la recolección de datos, se emplearon cuestionarios y en cuanto a los resultados, el pretest del grupo experimental mostró un promedio de vida activa saludable de 37,71 % mientras que, tras la implementación del programa educativo de 17 sesiones, el posttest reflejó un incremento significativo, alcanzando un 76,12 %. Además, se utilizó la prueba de T de Student, evidenciando diferencias estadísticamente significativas antes y después de la intervención. Finalmente, se concluyó que las actividades físicas recreativas influyen positivamente en la formación de promotoras de vida activa saludable, fortaleciendo hábitos como el autocuidado, la alimentación adecuada y el descanso.

Vargas et al. (2023) en su artículo titulado “*Ejercicios físicos para una vida activa saludable en entornos educativos*”, tuvieron como objetivo general determinar la influencia de los ejercicios físicos en la promoción de una vida activa saludable en el ámbito educativo. La investigación se enmarcó dentro del enfoque cuantitativo, de tipo aplicada y diseño experimental. La muestra estuvo conformada por 118 estudiantes de nivel secundaria de una institución pública del Perú. El instrumento utilizado fue un cuestionario. En los resultados obtenidos en la prueba inicial (pretest), el porcentaje de estudiantes con un estilo de vida saludable fue de 69,2 %, en autocuidado 65,8 %, en hábitos alimenticios 72,5 % y en descanso 61,7 %. Posteriormente, tras la intervención con ejercicios físicos, el posttest

evidenció mejoras sustanciales en estas dimensiones. Finalmente, se concluyó que los ejercicios físicos influyen significativamente en la adopción de un estilo de vida activo y saludable, promoviendo prácticas de autocuidado, hábitos alimenticios adecuados y un descanso apropiado entre los adolescentes escolares

Huayanay (2022) en su tesis titulada *“Propuesta basada en actividades físicas en los estilos de vida saludables en tiempos de COVID-19 en estudiantes de la Institución Educativa César Vallejo de Amarilis – Huánuco”*, planteó como objetivo general determinar cómo una propuesta basada en actividades físicas mejora los estilos de vida saludables. La investigación se llevó a cabo bajo un enfoque cuantitativo, con un diseño cuasi experimental y de tipo aplicada. La muestra estuvo conformada por 25 estudiantes del tercer grado de secundaria. El instrumento de recolección de datos fue un cuestionario específico para medir estilos de vida saludables. Respecto a los resultados, en la prueba de entrada (pretest) el grupo experimental evidenció un nivel bajo en estilos de vida saludables (36%), seguido del 36% con el nivel medio y el 28% en el nivel alto; luego de la aplicación de la propuesta basada en ejercicios respiratorios, caminatas y estiramientos, el postest mostró que el 48% perteneció al nivel alto y además, en la prueba de hipótesis, donde el valor de “t” calculado ( $t = 21,989$ ) fue superior al valor tabular. Finalmente, se validó estadísticamente la hipótesis, concluyendo que la propuesta basada en actividades físicas genera una mejora significativa en los estilos de vida saludables de los estudiantes.

Flores (2020) en su investigación titulada *“Efectos del programa de actividad física y deportes en estudiantes”*, planteó como objetivo determinar los efectos de un programa de actividad física y deportes en estudiantes. El estudio adoptó un enfoque cuantitativo, de tipo aplicada y con un diseño preexperimental. La muestra estuvo conformada por 45 estudiantes. Para la recolección de datos se aplicaron cuestionarios de actividad física (IPAQ). En los resultados del pretest en mujeres, el índice de masa corporal (IMC) fue de  $23,39 \pm 1,67$ , la

flexibilidad promedio de  $22,39 \pm 8,14$  cm y el test de abdominales de 14,22 repeticiones, mientras que en varones el IMC fue de  $23,79 \pm 3,27$ , la flexibilidad de  $18,85 \pm 7,36$  cm y el test de abdominales de 17,81 repeticiones. Luego de la implementación del programa, en el posttest, las mujeres mostraron un IMC de  $23,15 \pm 1,47$ , una flexibilidad de  $23,05 \pm 7,95$  cm y 15,05 abdominales en promedio, mientras que los varones obtuvieron un IMC de  $23,50 \pm 3,02$ , una flexibilidad de  $19,07 \pm 7,10$  cm y 18,22 abdominales en promedio; además, en ambos grupos el nivel de actividad física incrementó de bajo a moderado y la predisposición hacia los talleres deportivos pasó de baja a alta. Finalmente, se concluyó que el programa de actividad física y deportes tuvo efectos positivos significativos en la disminución del IMC, en la mejora de la condición física y en el aumento del nivel de actividad física de los estudiantes.

## **1.2. Bases teóricas**

### **1.2.1. Actividad física**

La actividad física ha sido abordada desde múltiples dimensiones y contextos, reconociéndose como un fenómeno polisémico que rebasa el mero movimiento corporal y se concibe como toda manifestación intencionada que involucra a los músculos esqueléticos y que conlleva un gasto de energía superior al estado basal, pudiendo desarrollarse en entornos cotidianos, recreativos o formativos, y generando efectos sobre el bienestar integral del individuo (Vidarte et al., 2011).

Desde una aproximación educativa y escolar, se perfila como un eje fundamental en la formación de niños y adolescentes, ya que favorece la adquisición de prácticas saludables y contribuye al desarrollo de habilidades personales y sociales esenciales. Asimismo, se ha determinado que la incorporación sistemática de ejercicios físicos en el entorno escolar potencia el rendimiento académico, mejora la salud mental, reduce los niveles de ansiedad y

propicias relaciones sociales saludables, lo que refuerza su valor como estrategia educativa integral (Rodríguez et al., 2020).

De igual forma, se plantea que su práctica regular representa un recurso preventivo de primer orden frente a las patologías crónicas más comunes, así como una herramienta de empoderamiento y autorregulación que permite al individuo mantener una percepción positiva sobre su bienestar. Bajo esta óptica, se entiende como un componente estructural de la promoción de la salud pública, pues su influencia trasciende lo biológico y se extiende hacia lo cultural, lo psicológico y lo económico (Cintra & Balboa, 2011).

Por otro lado, en un análisis centrado en la población adulta mayor, la actividad física se reconoce como un medio fundamental para contrarrestar los efectos del envejecimiento pues, se ha demostrado que su práctica estimula la neurogénesis, mejora la conectividad neuronal y disminuye la incidencia de patologías como el Alzheimer, la osteoporosis o los trastornos cardiovasculares. Además, favorece la conservación de la funcionalidad física, potencia la autonomía y contribuye a mitigar estados emocionales negativos como la depresión y el aislamiento (Mosqueda, 2021).

A partir de una mirada centrada en la salud pública, la actividad física se interpreta como una necesidad inherente al ser humano, no solo desde el punto de vista funcional, sino como un componente esencial para preservar el equilibrio fisiológico y emocional. Su ausencia ha derivado en niveles preocupantes de sedentarismo que, al combinarse con estilos alimentarios deficientes, han contribuido significativamente a la proliferación de enfermedades crónicas no transmisibles, tales como afecciones cardiovasculares, obesidad y síndrome metabólico (Escalante, 2011).

Asimismo, se resalta que la actividad física posee un valor añadido cuando es comprendida como una forma de participación activa y significativa en la vida social; en este

sentido, se ha demostrado que su práctica sistemática no solo mejora las condiciones físicas, sino que también promueve procesos de integración personal, bienestar emocional y fortalecimiento del sentido de pertenencia en la comunidad. Además, la práctica de estas actividades, ya sea mediante caminatas, baile o rutinas organizadas, contribuye a preservar la autonomía funcional y a reducir la incidencia de enfermedades degenerativas, situándola como una de las acciones más efectivas en la promoción de un envejecimiento activo y saludable (Herranz et al., 2013).

En un análisis más específico, deben considerarse no solo las limitaciones funcionales de la edad, sino también aspectos emocionales y culturales que inciden en la adherencia a las prácticas saludables. Por ejemplo, se ha evidenciado que las intervenciones que integran ejercicios dosificados, adecuadamente planificados y adaptados al contexto psicosocial de los participantes, generan mejoras sustanciales en el control glucémico, el estado cardiovascular, la movilidad articular y la percepción general del bienestar (Vásquez & Rodríguez, 2019).

#### **1.2.1.1. Teoría del Comportamiento Planificado de Ajzen.**

La teoría del comportamiento planificado constituye un modelo explicativo que permite anticipar la realización de acciones concretas a partir de intenciones deliberadas, sustentadas en componentes cognitivos, sociales y motivacionales. Esta formulación teórica postula que toda conducta se origina en una disposición voluntaria influenciada por tres factores clave: la actitud hacia la conducta, la norma subjetiva y la percepción de control conductual. Cada uno de estos elementos responde a un conjunto de creencias previas que moldean la disposición personal, la presión social percibida y el juicio sobre la viabilidad de ejecutar la acción propuesta (Ajzen, The theory of planned behavior, 1999).

De forma complementaria, esta teoría extiende sus postulados más allá del plano individual, integrando condicionantes contextuales y estructurales que influyen en el

comportamiento. Así, el modelo reconoce que la intención conductual no siempre se traduce en acción, dado que su realización efectiva puede depender de recursos materiales, tiempo disponible o habilidades específicas. Por tanto, el modelo plantea que, junto a la motivación expresada en la intención, debe existir un nivel suficiente de control conductual percibido, el cual actúa como facilitador o limitante para la manifestación observable de la conducta, especialmente en contextos donde el agente no posee dominio absoluto sobre todas las variables intervinientes (Ajzen, 2011).

En ese sentido, la percepción de control no debe entenderse como una disposición generalizada ni como un rasgo permanente, sino como una evaluación situacional sobre la posibilidad de ejecutar exitosamente una conducta específica. Este enfoque permite incorporar elementos como la experiencia previa, el acceso a recursos o la influencia del entorno inmediato (Ajzen, *The theory of planned behavior*, 1999).

Asimismo, se ha observado que las intenciones pueden ser moduladas por elementos socioculturales, tales como normas sociales, creencias compartidas o expectativas colectivas. Estos hallazgos permiten afirmar que la teoría del comportamiento planificado no solo es útil para describir patrones individuales, sino también para analizar fenómenos conductuales influenciados por estructuras sociales amplias y dinámicas culturales, lo cual refuerza su carácter explicativo y predictivo en distintas esferas del comportamiento humano (Ordoñez et al., 2021).

Por otro lado, se ha documentado que la interacción entre los componentes del modelo varía dependiendo del tipo de conducta estudiada y del perfil del sujeto analizado. Por ejemplo, en ciertos segmentos poblacionales, como el de consumidores jóvenes, se ha identificado que la norma subjetiva ejerce menor influencia sobre la intención conductual, mientras que la actitud personal y la autopercepción de control adquieren un peso mayor. Esta

flexibilidad interpretativa ha permitido extender el uso del modelo hacia nuevos escenarios de análisis, demostrando su aplicabilidad en realidades sociales heterogéneas y su potencial como herramienta diagnóstica para diseñar intervenciones conductuales eficaces (Regalado et al., 2017).

#### **1.2.1.2. Dimensiones.**

En relación con la actividad física, Gil et al. (2012) señalan que esta variable se estructura en torno a cuatro dimensiones esenciales que permiten comprender integralmente su impacto en la preservación de la salud y la autonomía funcional. Dichas dimensiones comprenden:

- **Ejercicios de resistencia**

Consisten en actividades de intensidad moderada y sostenida en el tiempo, tales como caminar, nadar o andar en bicicleta, estas prácticas promueven una mejora significativa de la capacidad cardiovascular y respiratoria, contribuyen a la reducción de la frecuencia cardiaca basal, disminuyen los niveles de tensión arterial y favorecen el control glucémico y lipídico, además, estos ejercicios incrementan los niveles de energía, optimizan el estado de ánimo y facilitan la realización de actividades cotidianas como subir escaleras, realizar compras o desplazarse de manera independiente.

- **Ejercicios de fortalecimiento o musculación**

Están orientados a incrementar la masa muscular y la fuerza física mediante la movilización de pesos o resistencias progresivas, su práctica regular permite mejorar el metabolismo, preservar la masa ósea, prevenir la aparición de osteoporosis y reducir el riesgo de caídas, asimismo, facilitan el mantenimiento de la independencia funcional, fortaleciendo los grupos musculares mayores implicados en acciones básicas como levantarse de una silla, caminar o mantener el equilibrio corporal.

- **Ejercicios de esfuerzo y equilibrio**

Están diseñados para mejorar la estabilidad postural y dentro de esta dimensión se incluyen actividades como caminar en línea recta, pararse sobre un solo pie o practicar Tai Chi, estas rutinas fortalecen la musculatura de las piernas y potencian la coordinación motora, permitiendo mantener una postura segura durante la deambulación y las actividades diarias, además, su práctica sistemática ha demostrado disminuir la incidencia de fracturas óseas asociadas a caídas.

- **Ejercicios de estiramiento y flexibilidad**

Contribuyen a conservar y ampliar la amplitud de movimiento de músculos y articulaciones, facilitando de este modo la ejecución de las tareas cotidianas, aunque no impactan directamente en la resistencia o la fuerza muscular, su rol resulta crucial para evitar la rigidez articular, prevenir deformidades óseas y mantener la elasticidad tisular, su realización regular, posterior a las sesiones de fortalecimiento o resistencia, asegura la conservación de un cuerpo ágil, adaptable y menos propenso a las lesiones.

### ***1.2.2. Estilos de vida saludables***

Los estilos de vida saludables comprenden un conjunto de prácticas cotidianas orientadas a preservar y mejorar el bienestar físico, mental y social de los individuos, abarcando acciones como la práctica regular de actividad física, la alimentación balanceada, la evitación del consumo de sustancias nocivas, el mantenimiento de patrones de sueño reparador y la gestión positiva de las emociones. Este concepto destaca la importancia de integrar hábitos protectores que no solo previenen enfermedades, sino que también fortalecen la percepción de satisfacción con la vida y favorecen la construcción de un bienestar integral sostenido en el tiempo (Mateos-Lardiés et al., 2022).

A su vez, el abordaje de estos estilos también revela dimensiones críticas que trascienden el ámbito individual, aludiendo a factores sociales, económicos y culturales que condicionan la adopción de comportamientos saludables. Se reconoce que el acceso equitativo a entornos saludables, la disponibilidad de recursos y la influencia de contextos comunitarios son determinantes fundamentales para facilitar o dificultar las prácticas de autocuidado, por lo cual los estilos de vida no pueden entenderse únicamente como elecciones personales aisladas, sino como el resultado de múltiples interacciones estructurales (Ferrer-Lues et al., 2021).

Por otro lado, la conceptualización contemporánea amplía la mirada tradicional de los estilos de vida saludables al incorporar nuevas prácticas que fomentan el equilibrio emocional y el bienestar psicosocial, tales como la conexión con la naturaleza, el uso consciente de tecnologías, el fortalecimiento de redes afectivas y la promoción de actividades artísticas y recreativas. Esta perspectiva reconoce la necesidad de considerar dimensiones que, aunque no siempre forman parte de los esquemas tradicionales de promoción de la salud, ejercen un impacto positivo significativo sobre la calidad de vida, especialmente en situaciones de adversidad (Tala et al., 2020).

Asimismo, la formación de estilos en etapas tempranas resulta clave para consolidar patrones de comportamiento beneficiosos a lo largo del ciclo vital, dado que el establecimiento de hábitos adecuados en la juventud repercute directamente en la prevención de enfermedades crónicas y en la construcción de trayectorias vitales más saludables. Elementos como la regulación del tiempo libre, el autocuidado físico, la alimentación consciente y la práctica regular de actividad física son componentes esenciales que permiten fortalecer la autonomía personal y consolidar una cultura de bienestar sostenible (García-Laguna et al., 2012).

Adicionalmente, dentro de los principales componentes que configuran un estilo de vida beneficioso se encuentran la alimentación equilibrada, la realización periódica de actividad física, el manejo adecuado del estrés y la abstención de hábitos nocivos como el consumo de tabaco y alcohol, de modo que la consolidación de estos comportamientos preventivos permite enfrentar de manera más efectiva los desafíos sanitarios asociados a la vida moderna y fomenta una cultura de autocuidado integral (Más Sarabia et al., 2005).

En este sentido, la formación de hábitos saludables durante la etapa escolar resulta decisiva para cimentar una vida activa y consciente, puesto que prácticas tales como la actividad física regular, la alimentación balanceada y el autocuidado personal repercuten positivamente en el desarrollo físico, mental y social de los adolescentes. Estas prácticas no solo favorecen la mejora del estado nutricional y la capacidad cognitiva, sino que también inciden en la disminución de factores de riesgo como el sedentarismo, la obesidad y el consumo de sustancias nocivas, por lo que su integración en el contexto educativo resulta fundamental para fortalecer competencias personales orientadas al bienestar y a la vida sana (Torres et al., 2019).

Además, la promoción de estilos de vida saludables demanda estrategias que aborden tanto el fortalecimiento de habilidades individuales como la creación de entornos favorables para el bienestar, de modo que acciones como la sensibilización mediante campañas educativas, el desarrollo de habilidades para la toma de decisiones, la implementación de talleres de motivación y el uso de herramientas de comunicación digital se configuran como intervenciones efectivas para consolidar prácticas saludables en diversos escenarios como la familia, la comunidad, las instituciones educativas y el ámbito laboral (Calpa et al., 2019).

### **1.2.2.1. Teoría de la Autodeterminación de Deci y Ryan.**

La comprensión de la motivación humana ha sido enriquecida por enfoques que destacan el papel de los factores internos en el comportamiento siendo uno de los más influyentes la teoría de la autodeterminación la cual sostiene que los individuos son organismos activos que buscan el crecimiento la integración y la autorrealización en ambientes sociales que puedan nutrir o frustrar esa tendencia natural así pues se concibe la motivación como una energía que orienta las acciones sostenida en la medida en que se satisfacen ciertas condiciones psicosociales de modo que a diferencia de otros modelos que se enfocan únicamente en metas o resultados esta perspectiva enfatiza la importancia de la dirección y la calidad del impulso motivacional lo cual permite distinguir entre grados de autodeterminación que pueden surgir en distintas esferas de la vida (Stover et al., 2017).

Dentro de esta teoría se establece que el ser humano posee tres necesidades psicológicas básicas cuya satisfacción permite la expresión plena de la autodeterminación ya que la necesidad de competencia se refiere al deseo de sentirse eficaz en la interacción con el entorno mientras que la de autonomía alude a la experiencia de autorregulación en la propia conducta y la de relación implica establecer vínculos significativos con los demás por lo tanto cuando estas condiciones están presentes se promueve la motivación intrínseca entendida como la tendencia natural a explorar aprender y desarrollarse por interés propio y disfrute personal en cambio la frustración de dichas necesidades se asocia con una desmotivación o con formas de motivación reguladas externamente lo cual disminuye el compromiso y el bienestar personal (Ryan & Deci, 2000).

Además, la teoría está estructurada en un sistema jerárquico que incluye tres niveles de motivación global contextual y situacional los cuales interactúan entre sí permitiendo comprender cómo una persona puede mantener un patrón estable de motivación a lo largo del tiempo así como también cómo ese patrón puede modificarse según el entorno y las

experiencias vividas además el modelo distingue entre distintos tipos de regulación que van desde la desmotivación absoluta pasando por la motivación extrínseca con diferentes grados de internalización hasta la motivación intrínseca plena considerada la forma más autodeterminada de conducta de modo que cada uno de estos tipos se asocia con diferentes estilos de regulación desde el control externo hasta la integración personal lo cual permite comprender la diversidad de comportamientos en relación con la autodeterminación (Moreno & Martínez, 2006).

Complementariamente la teoría de la autodeterminación se configura como una macroteoría compuesta por seis mini-teorías interrelacionadas las cuales son la teoría de las necesidades psicológicas básicas, teoría de la evaluación cognitiva, teoría de la integración orgánica, teoría de las orientaciones de causalidad, teoría del contenido de metas y la teoría de la motivación en las relaciones de manera que cada una de estas mini-teorías aborda aspectos específicos que explican las distintas formas en que los seres humanos se motivan integran valores y regulan su comportamiento dentro de contextos sociales por consiguiente en su conjunto ofrecen un marco conceptual integral para comprender cómo las condiciones del entorno pueden facilitar o limitar el desarrollo la cohesión interna del yo y el florecimiento personal (Delgado et al., 2022).

#### **1.2.2.2. Dimensiones.**

De acuerdo a Munares (2019) la noción de estilos de vida saludables se concibe como el conjunto de hábitos y comportamientos cotidianos orientados al mantenimiento del bienestar integral de las personas por tanto este concepto está compuesto por cuatro dimensiones esenciales las cuales son:

- **Actividad física y deporte**

Entendida como cualquier movimiento corporal producido por la contracción de los músculos esqueléticos el cual eleva considerablemente el gasto energético en relación al estado de reposo por consiguiente esta práctica favorece el desarrollo del aparato locomotor y cardiovascular así como también contribuye a regular el peso corporal prevenir enfermedades y fortalecer la autoestima ya que los adolescentes tienden a elegir deportes o rutinas que les resultan agradables como el fútbol el voleibol o el tenis lo cual potencia su adherencia al ejercicio y su bienestar general.

- **Responsabilidad en salud**

Alude al compromiso personal con el cuidado del propio cuerpo ello implica asumir decisiones orientadas al bienestar y optar por prácticas que favorezcan una vida saludable tales como informarse adecuadamente sobre temas sanitarios evitar situaciones de riesgo acudir a controles médicos preventivos y desarrollar una actitud activa frente a la promoción de la salud en este sentido la adolescencia se presenta como una etapa clave para fortalecer dicha conciencia mediante acciones educativas que fortalezcan el autocuidado y la prevención.

- **Manejo del estrés**

Definido como la capacidad del individuo para enfrentar las exigencias y presiones de la vida cotidiana de una manera adaptativa ello implica reconocer las fuentes de tensión aplicar estrategias de afrontamiento eficaces y disponer de una red de apoyo que le permita regular sus emociones de manera constructiva en la etapa adolescente esta habilidad resulta especialmente relevante debido a los cambios emocionales sociales y académicos que atraviesan por lo tanto contar con el respaldo familiar y con espacios de expresión adecuados contribuye significativamente a reducir la carga emocional y fomentar la estabilidad psicológica.

- **Sueño y descanso**

Se refiere a la necesidad fisiológica de recuperar la energía consumida durante el día así como también a la importancia de mantener horarios regulares de sueño que aseguren el equilibrio físico y mental el descanso adecuado mejora el rendimiento escolar estabiliza el estado de ánimo y fortalece la capacidad de concentración.

## II. DISEÑO METODOLÓGICO

### 2.1. Diseño de investigación

La presente investigación se clasificó como de tipo aplicada, ya que se orientó a generar conocimientos que tuvieran un propósito utilitario dentro de un contexto específico por lo que se basó en el aprovechamiento de teorías previas con la finalidad de ofrecer una solución práctica a un problema claramente identificado dentro del ámbito educativo por consiguiente este tipo de estudio se caracterizó por vincular la teoría con la acción directa en el entorno observado promoviendo un cambio significativo a través de una intervención estructurada que respondiera a necesidades concretas detectadas en el campo de estudio (Sánchez et al., 2018). Además, este tipo de investigación se fundamentó en el conocimiento científico acumulado mediante la investigación básica lo cual permitió implementar estrategias orientadas a optimizar procesos o resolver deficiencias observadas en situaciones reales (Arispe et al., 2020). Asimismo, se precisó que esta investigación tuvo una intención transformadora al procurar modificar una realidad determinada con base en hallazgos previos lo que la distinguió claramente de las investigaciones meramente exploratorias o teóricas (Castro et al., 2020).

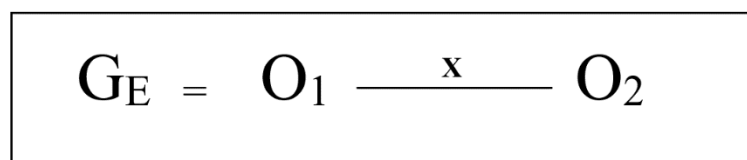
Respecto al enfoque metodológico, se adoptó el cuantitativo, dado que permitió analizar variables observables a partir de la medición numérica y el uso de herramientas estadísticas como medio para recolectar interpretar y presentar los datos con objetividad por lo tanto se estructuró en torno al método hipotético-deductivo en el cual se formularon hipótesis a partir de teorías existentes y se sometieron a prueba mediante procedimientos sistemáticos que aseguraron la replicabilidad y validez de los resultados (Hernández & Mendoza, 2018). A su vez, se trató de un enfoque que priorizó el tratamiento de la información empírica bajo una lógica de verificación donde el investigador aplicó instrumentos estandarizados para recolectar datos que fueron sometidos a análisis matemático

a fin de determinar patrones y relaciones entre las variables (Castro et al., 2020. De igual forma, este enfoque se sustentó en el paradigma positivista pues se interesó en el análisis objetivo y controlado de la realidad social con el propósito de establecer relaciones causales que pudieran ser generalizables a poblaciones más amplias (Sánchez, 2019).

En cuanto al diseño metodológico, se optó por uno de carácter experimental sin embargo se especificó que este fue de tipo preexperimental lo cual implicó la aplicación de una estrategia o tratamiento a un solo grupo de estudio al cual se le realizó una medición antes y después de la intervención sin que existiera un grupo de comparación ni asignación aleatoria por lo tanto el objetivo principal fue observar los posibles efectos de la variable manipulada en la misma unidad de análisis en dos momentos diferentes (Arias & Covinos, 2021). De este modo, este diseño permitió identificar cambios producidos por la intervención, aunque con limitaciones inherentes a la ausencia de control riguroso sobre variables externas que pudieran influir en los resultados (Hernández & Mendoza, 2018). No obstante, resultó útil en contextos educativos donde se requería evaluar la eficacia preliminar de un programa o estrategia antes de implementar investigaciones de mayor complejidad metodológica (Castro et al., 2020, p.9)

### **Figura 1**

*Esquema del diseño preexperimental*



Donde:

**GE** = Grupo Experimental

**O<sub>1</sub>** = Pre test al grupo

$O_2$  = Post test al grupo

$X$  = Aplicación del tratamiento o intervención

## **2.2. Población y muestra**

### **2.2.1. Población**

La población se definió como el conjunto total de unidades de análisis que compartieron una o más características relevantes para el estudio y que sirvieron de base para la obtención de datos empíricos, en ese sentido se entendió como el grupo de referencia sobre el cual se buscó generalizar los resultados, siendo considerada indispensable para definir el marco muestral y el alcance del estudio (Arias, 2020). Además, esta fue conceptualizada como el conjunto finito o infinito de personas, fenómenos o situaciones que reunieron los requisitos establecidos por el investigador para formar parte del estudio, por lo tanto, representó el universo de interés desde el cual se seleccionaron los elementos de observación (Ñaupas et al., 2018).

En ese marco, la población estuvo conformada por 22 estudiantes del primer grado de educación secundaria en la institución educativa N°80144 “Ricardo Palma, Soriano”.

### **2.2.2. Muestra**

En relación con la muestra, esta se definió como una parte representativa de la población que permitió realizar inferencias válidas acerca del total de casos posibles, de manera que fue extraída bajo criterios previamente establecidos por el investigador en función del objetivo y del diseño metodológico del estudio (Carhuancho et al., 2019), además se sostuvo que la muestra consistió en un subconjunto de unidades de análisis seleccionadas para observar o medir fenómenos particulares, siendo su propósito central reducir el tamaño de observación sin afectar la validez de los hallazgos, lo cual la convirtió en una estrategia

eficaz cuando no era viable estudiar a todos los elementos de la población (Arias & Covinos, 2021).

Respecto al tipo de muestreo empleado, se optó por el muestreo no probabilístico de tipo censal, debido a que la totalidad de la población fue incluida en el estudio sin recurrir a fórmulas de selección aleatoria, de modo que cada uno de los elementos del universo fue considerado como unidad de análisis, lo cual permitió tener una visión integral del fenómeno investigado (Arias, 2020). En esa misma línea, se estableció que el muestreo censal se caracteriza por abarcar el cien por ciento de la población definida, siendo recomendado cuando esta no es excesivamente numerosa y se desea obtener resultados con mayor precisión sin introducir márgenes de error muestral (Hernández & Mendoza, 2018).

En tal sentido, la muestra estuvo constituida por 22 estudiantes del primer grado de educación secundaria en la institución educativa N°80144 “Ricardo Palma, Soriano”.

### **2.3. Técnicas e instrumentos**

#### **2.3.1. Técnica**

Para la presente investigación, se seleccionó como técnica de recolección de datos la encuesta, dado que esta permitió obtener información directamente desde la fuente primaria mediante preguntas estructuradas que facilitaron la recopilación sistemática de datos relevantes, por ello se trató de un procedimiento eficaz para describir y analizar las percepciones y comportamientos de un grupo definido, caracterizándose por su utilidad para abordar fenómenos sociales de forma empírica y objetiva (Arias, 2020).

Además, la encuesta resultó ser una técnica cuantitativa que facilitó el contacto directo con los sujetos de estudio para recabar respuestas uniformes, contribuyendo al tratamiento estadístico de los datos a través de procedimientos estandarizados lo que garantizó la comparabilidad de los resultados obtenidos (Hernández & Mendoza, 2018).

### **2.3.2. Instrumento**

En concordancia con la técnica empleada, el instrumento seleccionado fue el cuestionario, el cual consistió en un conjunto ordenado de preguntas formuladas con la finalidad de obtener información precisa sobre las variables en estudio, este instrumento fue diseñado con una estructura clara y coherente que permitió recolectar datos de manera eficiente dentro de un marco sistemático de observación y análisis, de este modo se convirtió en una herramienta esencial en investigaciones aplicadas que demandan objetividad y uniformidad en el tratamiento de la información (Castro et al., 2020).

Asimismo, el cuestionario se configuró como una herramienta idónea para estudios cuantitativos por cuanto posibilitó medir variables de forma directa con apoyo de escalas predeterminadas y permitió generar datos estadísticos válidos y confiables para el análisis posterior (Arias & Covinos, 2021).

En ese sentido, para el desarrollo de la presente investigación, se utilizó un instrumento elaborado por Munares (2019), cuyo propósito fue medir el nivel de estilos de vida saludables en estudiantes adolescentes y estuvo conformado por un total de treinta ítems, los cuales se organizaron en función de cuatro dimensiones fundamentales. Cada dimensión incluyó preguntas específicas que permitieron evaluar las conductas asociadas a ese ámbito, lo que facilitó el análisis diferenciado de cada componente del estilo de vida saludable. Asimismo, se aplicó una escala tipo Likert, la cual ofreció cinco alternativas de respuesta ordenadas jerárquicamente: nunca, casi nunca, algunas veces, casi siempre y siempre.

Por otro lado, el instrumento aplicado permitió clasificar los resultados de la variable estilos de vida saludables y de cada una de sus dimensiones según tres niveles de valoración: bajo, medio y alto. Esta categorización se realizó con base en los puntajes totales obtenidos por los participantes, utilizando una escala tipo Likert que asignó valores del uno al cinco

para cada ítem. A partir de los rangos posibles en cada caso, se definieron los siguientes niveles interpretativos:

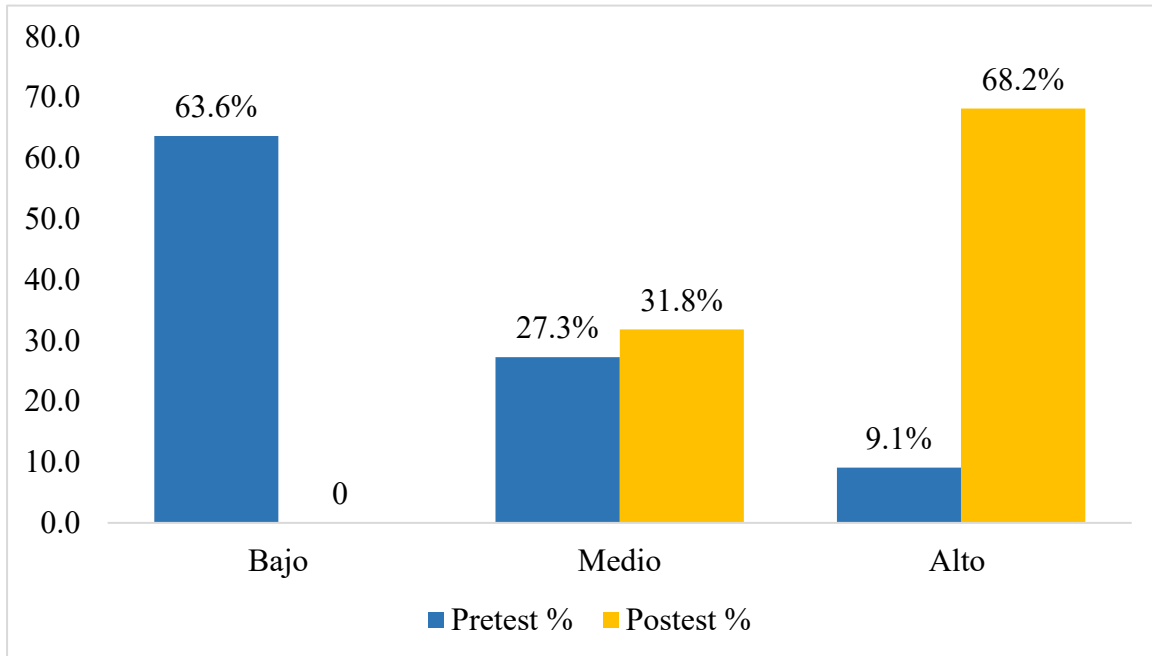
<b>Dimensión</b>	<b>Bajo</b>	<b>Medio</b>	<b>Alto</b>
Dimensión 1	9 – 20 puntos	21– 32 puntos	33 – 45 puntos
Dimensión 2	8 – 18 puntos	19 – 28 puntos	29 – 40 puntos
Dimensión 3	6 – 13 puntos	14– 22 puntos	23 – 30 puntos
Dimensión 4	7 – 16 puntos	17 – 26 puntos	27 – 35 puntos
<b>Escala general</b>	<b>30 – 69 puntos</b>	<b>70 – 109 puntos</b>	<b>110 – 150 puntos</b>

En cuanto a su fiabilidad, el instrumento de Munares (2019) fue sometido a una prueba de consistencia interna mediante el coeficiente alfa de Cronbach, obteniendo un valor de 0.803. Este resultado se interpretó como un nivel bueno de confiabilidad, lo cual garantizó que los ítems evaluaban de forma estable y coherente las dimensiones propuestas. Además, el instrumento fue validado por juicio de expertos, quienes revisaron la pertinencia, claridad y adecuación de los ítems respecto a la población objetivo.

### III. RESULTADOS

**Figura 2**

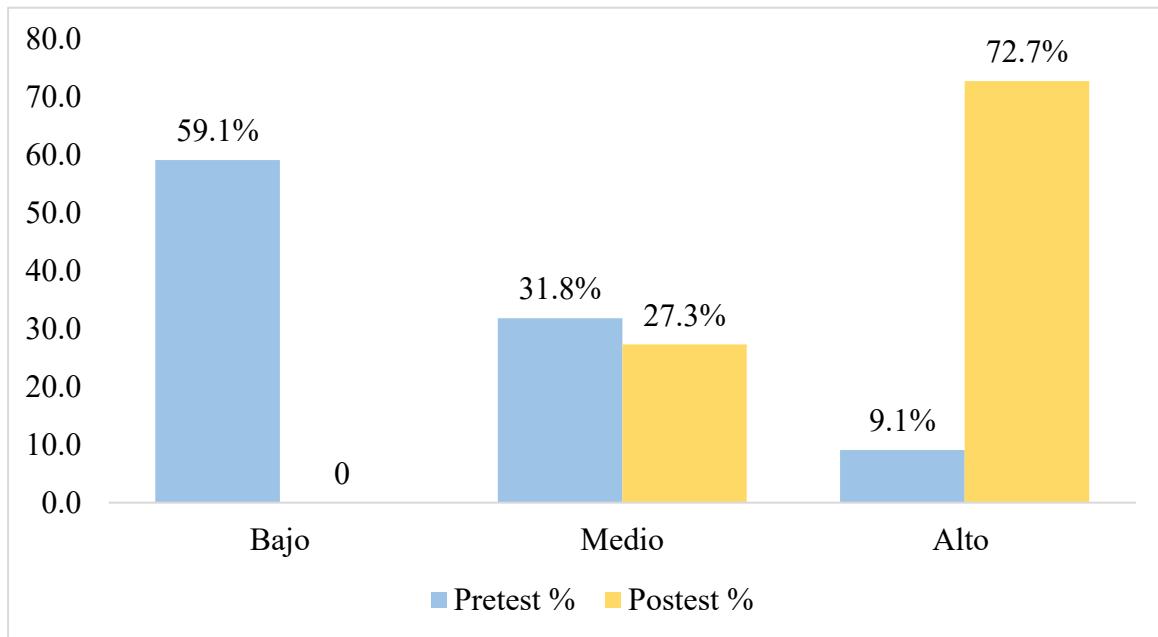
*Nivel de pretest y postest de la variable estilos de vida saludable*



En el pretest de la variable estilos de vida saludable, el 63.6% de los estudiantes se ubicó en el nivel bajo, lo que reflejó una escasa frecuencia de conductas relacionadas con el bienestar físico, emocional y social. Por su parte, el 27.3% se posicionó en el nivel medio, lo que denotó la presencia de algunos hábitos saludables aún no consolidados, mientras que solo el 9.1% alcanzó el nivel alto, evidenciando un estilo de vida integralmente equilibrado. Sin embargo, tras la implementación de estrategias corporales integradas a la rutina escolar, los resultados del postest mostraron una mejora significativa. El 68.2% de los estudiantes se ubicó en el nivel alto, lo que reflejó una consolidación de prácticas relacionadas con el autocuidado, la actividad física regular, la gestión emocional y el descanso adecuado. Asimismo, el 31.8% se posicionó en el nivel medio, indicando avances importantes, aunque con ciertos aspectos aún por fortalecer.

### Figura 3

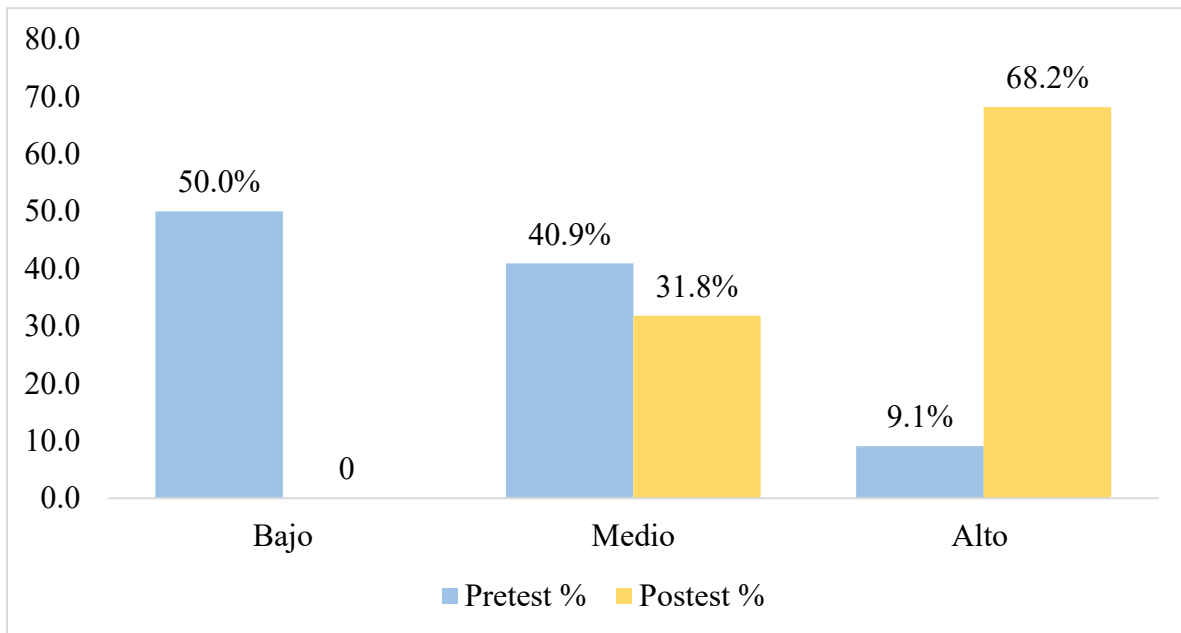
*Nivel de pretest y postest de la dimensión actividad física y deporte*



En la dimensión actividad física y deporte, el pretest mostró que el 59.1% de los estudiantes se encontraba en el nivel bajo, lo que implicó una participación limitada en prácticas motrices fuera del espacio curricular. El 31.8% se halló en el nivel medio, con una frecuencia ocasional de actividad física, mientras que el 9.1% se situó en el nivel alto, indicando una implicancia activa en deportes o ejercicios regulares. Posteriormente, en el postest, se evidenció que el 72.7% de los estudiantes alcanzó el nivel alto, lo cual manifestó una integración sostenida de la actividad física en su vida cotidiana, como resultado de la incorporación de movimientos recreativos, juegos activos y ejercicios sistemáticos. El 27.3% se ubicó en el nivel medio, lo que reflejó una participación regular, aunque no constante.

**Figura 4**

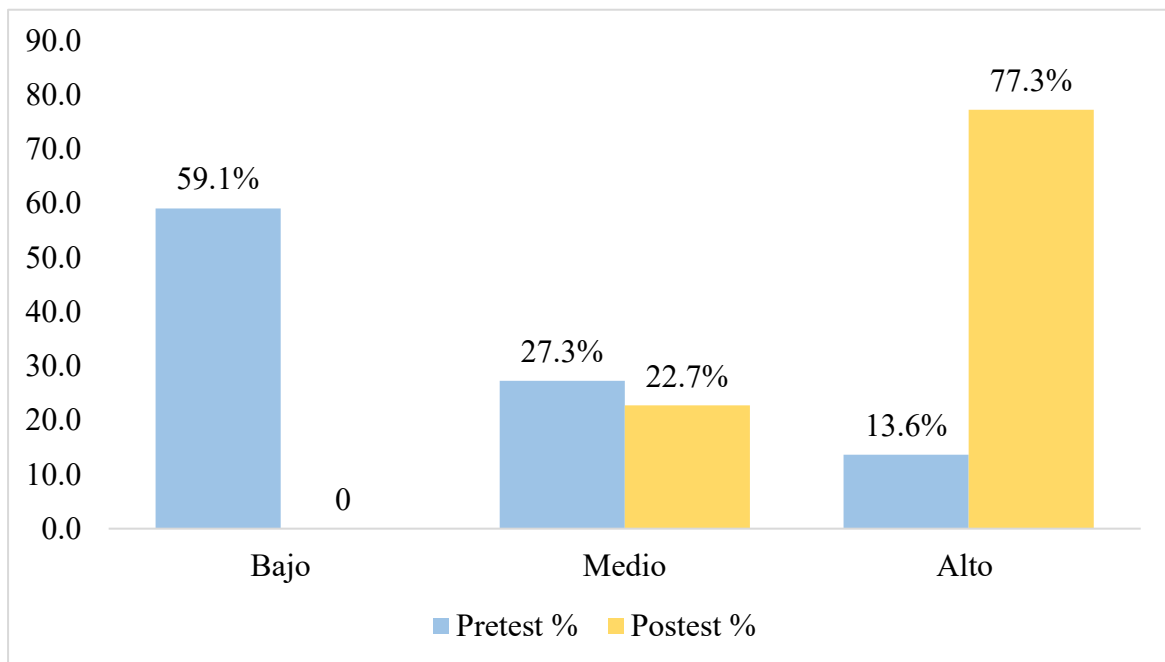
*Nivel de pretest y postest de la dimensión responsabilidad en salud*



En el pretest, el 50.0% de los estudiantes se ubicó en el nivel bajo en la dimensión responsabilidad en salud, lo cual evidenció dificultades en la toma de decisiones orientadas al cuidado personal y corporal. El 40.9% se situó en el nivel medio, revelando cierta conciencia sobre el autocuidado, aunque sin una aplicación sistemática, mientras que el 9.1% se posicionó en el nivel alto, lo que reflejaba conductas claras de prevención y atención a la salud. Tras las acciones pedagógicas, el postest mostró que el 68.2% de los estudiantes se ubicó en el nivel alto, lo cual denotó un cambio favorable en la forma en que asumieron prácticas de autocuidado, higiene, y prevención de riesgos. El 31.8% alcanzó el nivel medio, lo que indicó una progresión hacia conductas más conscientes y sostenidas.

**Figura 5**

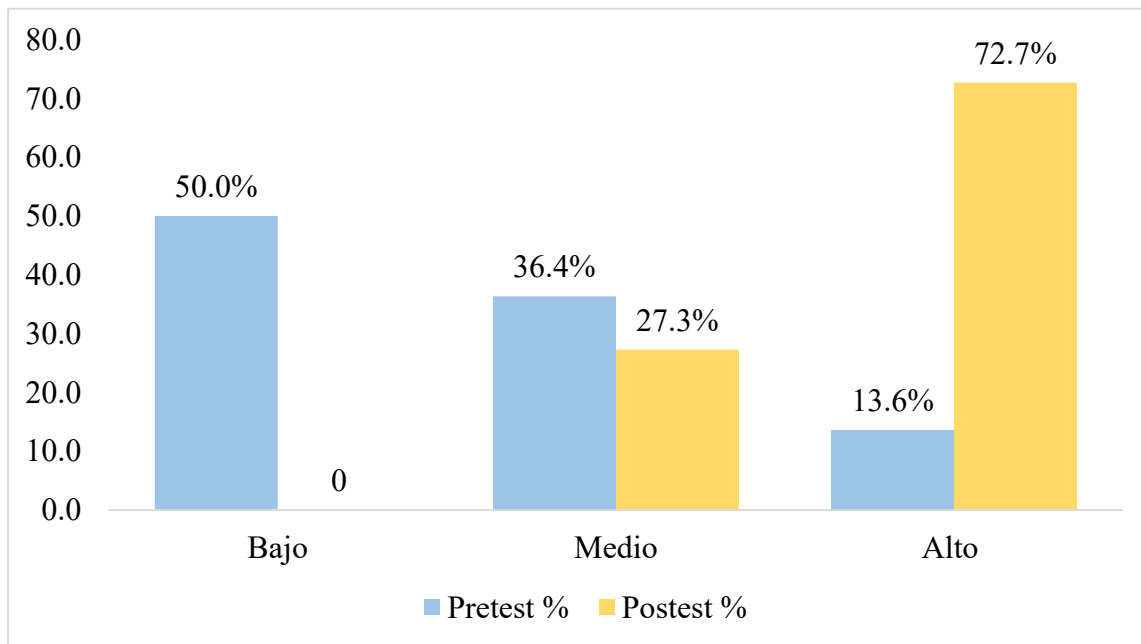
*Nivel de pretest y postest de la dimensión manejo del estrés*



Durante el pretest en la dimensión manejo del estrés, se identificó que el 59.1% de los estudiantes estaba en el nivel bajo, evidenciando una escasa capacidad para afrontar tensiones o situaciones demandantes. El 27.3% se situó en el nivel medio, lo cual reflejaba el uso ocasional de estrategias de regulación emocional, y el 13.6% en el nivel alto, manifestando habilidades estables de autocontrol. Posteriormente, el postest reveló que el 77.3% alcanzó el nivel alto, lo cual reflejó una mejora clara en la capacidad de enfrentar situaciones estresantes, controlar impulsos y mantener el equilibrio emocional, posiblemente influido por dinámicas de relajación o ejercicios de respiración integrados al movimiento corporal. El 22.7% se ubicó en el nivel medio, lo cual denotó avances hacia un mayor dominio emocional.

**Figura 6**

*Nivel de pretest y postest de la dimensión sueño y descanso*



En el pretest correspondiente a la dimensión sueño y descanso, el 50% de los estudiantes se encontraba en el nivel bajo, lo cual indicó la presencia de hábitos irregulares de sueño, descanso inadecuado o interrupciones frecuentes durante la noche. El 36.4% estuvo en el nivel medio, con rutinas parcialmente estables, y el 13.6% en el nivel alto, reflejando comportamientos más consolidados de descanso reparador. Luego de abordar el tema mediante acciones de concientización integradas al programa de actividades físicas, el postest mostró que el 72.7% alcanzó el nivel alto, evidenciando una mejora en la rutina del sueño, una mayor conciencia sobre el descanso y prácticas más consistentes para mantenerlo. El 27.3% permaneció en el nivel medio, demostrando que aún existían ciertos aspectos por afianzar.

#### IV. DISCUSIÓN

En el presente estudio, el objetivo general fue aplicar actividades físicas con el fin de promover estilos de vida saludable en estudiantes de primero de secundaria de la I.E. 80144 Ricardo Palma Soriano. Esta aplicación se desarrolló a través de una intervención didáctica que integró ejercicios planificados, dinámicas corporales y espacios reflexivos para incentivar el autocuidado, el movimiento y la conciencia del bienestar físico y mental. Además, el enfoque estuvo centrado en generar experiencias corporales significativas que estimularan la participación activa de los estudiantes, promovieran su autonomía y despertaran el interés por adoptar hábitos saludables. A través de sesiones estructuradas, se abordaron aspectos vinculados a la práctica regular de ejercicio, la alimentación consciente, la gestión emocional y la higiene del descanso. Este hallazgo guarda relación con la investigación de Vargas (2024), quien implementó un programa de actividades físicas recreativas, logrando que el 76.1% de estudiantes se consolidaran como promotores de vida activa saludable. De forma similar, Flores (2020) evidenció que la aplicación de un programa físico escolar incrementó el compromiso de los estudiantes con su salud física y emocional. Desde el enfoque teórico, la teoría de la autodeterminación explica que el diseño de actividades que atienden la necesidad de competencia, autonomía y vinculación social favorece el surgimiento de una motivación autodeterminada, lo que incrementa la adherencia a estilos de vida saludables (Moreno & Martínez, 2006). Por otro lado, la teoría del comportamiento planificado plantea que una acción como la práctica de ejercicio está mediada por la actitud del sujeto, el control percibido y las normas sociales, por lo que, si las estrategias físicas implementadas fueron percibidas como accesibles y socialmente aceptadas, entonces facilitaron el cambio conductual en los estudiantes (Álvarez & Villamarín, 2021).

En relación con el primer objetivo específico, que buscó identificar el nivel de estilos de vida saludable antes de la aplicación, los resultados indicaron que el 63.6% de los

estudiantes se encontraba en un nivel bajo, lo que reflejó limitaciones significativas en su conducta física, emocional y de descanso. Esto manifestó la existencia de patrones sedentarios, bajo compromiso con el autocuidado y ausencia de prácticas sistemáticas orientadas al bienestar. El 27.3% se ubicó en el nivel medio, lo cual evidenció una adopción parcial de hábitos saludables, mientras que solo el 9.1% alcanzó el nivel alto. Estos resultados coinciden con lo expuesto por Camarena (2024), quien encontró que el 40.7% de estudiantes se encontraban en un nivel de sedentarismo elevado antes de una intervención similar. Así también, Huayanay (2022) halló que el 36% de escolares presentaban un nivel bajo en estilos de vida saludable en el pretest. Por otro lado, Sirojova (2024) indicó que los adolescentes que no participan en actividades físicas extracurriculares tienden a reportar menor satisfacción con su vida y niveles más bajos de energía vital. desde la teoría de la autodeterminación, se comprende que una baja presencia de estilos saludables puede estar vinculada a la no satisfacción de las necesidades psicológicas básicas. Como indican Stover et al. (2017), cuando los entornos escolares no estimulan la competencia ni la autonomía, los estudiantes no desarrollan una motivación autodeterminada para elegir conductas que favorezcan su salud. Igualmente, desde la teoría del comportamiento planificado, este nivel bajo puede explicarse por actitudes desfavorables hacia el ejercicio físico y una escasa percepción de control conductual, como lo señala Delgado Herrada et al. (2022), lo que impide traducir intenciones positivas en acciones saludables.

Con respecto al segundo objetivo específico, que consistió en diseñar actividades físicas orientadas a fomentar estilos de vida saludable, este implicó la elaboración de una propuesta pedagógica compuesta por dinámicas organizadas que integraron movimiento, reflexión y disfrute. A su vez, el diseño contempló ejercicios corporales accesibles, con criterios de progresión y adaptabilidad, que fomentaron la participación activa de los estudiantes y su apropiación de hábitos vinculados al cuidado del cuerpo. Además, incluyó

momentos para reforzar la conciencia sobre la importancia del descanso, la alimentación y la gestión emocional. Esta propuesta se vincula con lo desarrollado por Vargas (2024), quien estructuró 17 sesiones de intervención física dirigidas a escolares, lo cual favoreció un aumento significativo en conductas saludables. Asimismo, el estudio de Flores (2020) mostró que el uso de recursos motrices estructurados permitió desarrollar capacidades físicas y fortalecer la autonomía en el autocuidado. Desde el enfoque teórico, la teoría de la autodeterminación destaca que cuando el diseño de actividades considera la necesidad de relación, competencia y autonomía, se favorece la internalización de valores saludables (Delgado Herrada et al., 2022). En este caso, la propuesta promovió un entorno seguro y motivador que facilitó el involucramiento activo de los estudiantes. Desde la teoría del comportamiento planificado, como explica Álvarez y Villamarín (2021), un diseño estructurado incrementa la percepción de control conductual, lo que impulsa a los sujetos a asumir con mayor convicción los comportamientos planificados, dado que sienten que tienen las condiciones para ejecutarlos exitosamente.

Finalmente, en cuanto al tercer objetivo específico, que buscó establecer el nivel de estilos de vida saludable después de la intervención, los resultados del postest evidenciaron un cambio favorable. El 68.2% de los estudiantes se ubicó en el nivel alto, lo cual reflejó una incorporación sostenida de hábitos saludables como la práctica regular de actividad física, el descanso reparador, el autocuidado y la gestión emocional. A su vez, el 31.8% alcanzó el nivel medio, mostrando un avance progresivo respecto al pretest. No se identificó a ningún estudiante en el nivel bajo, lo cual reflejó el impacto positivo de la intervención física. Estos resultados guardan similitud con lo encontrado por Vargas (2024), quien reportó que el nivel de promotores de salud pasó de 37.7% a 76.1%. De manera semejante, Camarena (2024) evidenció que después de su propuesta, el 61% de los estudiantes pasó a un nivel de actividad moderada. Por su parte, Huayanay (2022) reportó un incremento del nivel alto al 48% luego

de aplicar una intervención con contenido físico. Desde la teoría del comportamiento planificado, este cambio puede interpretarse como resultado de una modificación en las actitudes hacia la actividad física, junto a una mayor percepción de control y normas subjetivas favorables, lo cual facilitó la adopción de nuevas rutinas (Ajzen, 1991). Asimismo, desde la teoría de la autodeterminación, el entorno generado mediante la intervención permitió que los estudiantes experimentaran mayores niveles de motivación autónoma, gracias a la satisfacción de sus necesidades psicológicas, como lo plantean Moreno y Martínez (2006), lo que favoreció la consolidación de hábitos sostenidos vinculados al bienestar.

## CONCLUSIONES

La aplicación de actividades físicas permitió promover estilos de vida saludable en estudiantes de primero de secundaria al generar cambios positivos en sus rutinas cotidianas, lo cual se tradujo en una mejora significativa en prácticas relacionadas con la actividad física, y el autocuidado, favoreciendo un desarrollo más equilibrado e integral dentro del contexto escolar.

Antes de la implementación de las actividades físicas, el 63.6% de los estudiantes se encontraba en el nivel bajo de estilos de vida saludable, el 27.3% en el nivel medio y solo el 9.1% en el nivel alto, lo cual evidenció una presencia mayoritaria de hábitos inadecuados y un bajo compromiso con el bienestar personal.

El diseño de las actividades físicas estuvo basado en principios pedagógicos que respondieron a las necesidades del grupo, articulando dinámicas motrices, ejercicios accesibles y espacios de reflexión que permitieron una intervención integral orientada a mejorar las dimensiones clave del estilo de vida saludable en el ámbito escolar.

Después de la ejecución de las actividades físicas, se evidenció una transformación sustancial, ya que el 68.2% de los estudiantes alcanzó el nivel alto y el 31.8% se ubicó en el nivel medio, lo cual reflejó una mejora concreta en sus prácticas de vida saludable como resultado directo de la intervención aplicada.

## RECOMENDACIONES

Se recomienda a los docentes de la institución educativa 80144 Ricardo Palma Soriano promover de manera continua espacios de movimiento físico durante la jornada escolar integrando dinámicas lúdicas y recreativas que refuercen la actividad corporal sin limitarse únicamente al área de educación física.

Se recomienda a los especialistas de tutoría y orientación implementar talleres de sensibilización que refuercen la importancia del autocuidado el equilibrio emocional y los hábitos saludables fortaleciendo así el desarrollo integral de los estudiantes a partir de experiencias significativas.

Se recomienda a los responsables del área de educación física elaborar sesiones que combinen el desarrollo motor con estrategias de relajación estiramiento y respiración consciente permitiendo así un enfoque más completo del bienestar estudiantil.

Se recomienda a los directivos institucionales gestionar alianzas ocales para incorporar jornadas físicas comunitarias ferias de salud escolar o actividades integradoras que refuercen lo trabajado en el aula y fomenten el compromiso familiar.

Se recomienda al equipo docente considerar los resultados obtenidos en esta investigación como una base para futuras propuestas de mejora institucional orientadas al fortalecimiento de estilos de vida saludable mediante metodologías activas que integren el cuerpo la emoción y el pensamiento.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abdel-Baset, O., Abd, E., & Eldein, S. (2023). Healthy lifestyle among adolescents students through electronic platform. *Journal of Nursing Science - Benha University*, 4(2), 809-821.  
[https://jnsbu.journals.ekb.eg/article\\_310619\\_0932481ddd2e48875208a7a54c412005.pdf](https://jnsbu.journals.ekb.eg/article_310619_0932481ddd2e48875208a7a54c412005.pdf)
- Ajzen, I. (1999). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179-211. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90020-T](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90020-T)
- Ajzen, I. (2011). The theory of planned behaviour: Reactions and reflections. *Psychology & Health*, 26(9), 113-1127. <https://doi.org/10.1080/08870446.2011.613995>
- Álvarez, A. (2020). *Clasificación de las Investigaciones*. Universidad de Lima.  
<https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/10818/Nota%20Acad%C3%A9mica%20%20%2818.04.2021%29%20-%20Clasificaci%C3%B3n%20de%20Investigaciones.pdf?sequence=4&isAllowed=y>
- Arias, J. (2020). *Proyecto de tesis. Guía para la elaboración*. Biblioteca Nacional del Perú.  
<https://repositorio.concytec.gob.pe/handle/20.500.12390/2236>
- Arias, J., & Covinos, M. (2021). *Diseño y metodología de la investigación*. Enfoques Consulting.  
[https://doi.org/https://repositorio.concytec.gob.pe/bitstream/20.500.12390/2260/1/Arias-Covinos-Dise%C3%B1o\\_y\\_metodologia\\_de\\_la\\_investigacion.pdf](https://doi.org/https://repositorio.concytec.gob.pe/bitstream/20.500.12390/2260/1/Arias-Covinos-Dise%C3%B1o_y_metodologia_de_la_investigacion.pdf)
- Arispe, C., Yangali, J., Guerrero, M., Lozada, O., Acuña, L., & Arellano, C. (2020). *La investigación científica. Una aproximación para los estudios de posgrado*. Universidad Internacional del Ecuador.

<https://repositorio.uide.edu.ec/bitstream/37000/4310/1/LA%20INVESTIGACI%C3%93N%20CIENT%C3%8DFICA.pdf>

Bernate, J., Fonseca, I., & Medina, Y. (2023). Niveles de actividad física en estudiantes universitarios. *Ciencia y Deporte*, 9(1). <http://scielo.sld.cu/pdf/cyd/v9n1/2223-1773-cyd-9-01-16.pdf>

Calpa, A., Santacruz, G., Álvarez, M., Zambrano, C., H. E., & Matabanchoy, S. (2019). Promoción de estilos de vida saludables: estrategias y escenarios. *Hacia la Promoción de la Salud*, 24(2), 139-155. <https://doi.org/10.17151/hpsal.2019.24.2.11>

Camarena, E. (2024). *Aplicación de actividades físicas para reducir el sedentarismo en niños de 6° de primaria en una IE de Rio Negro, Junín*. [Tesis para optar el Título de Segunda Especialidad en Educación Física y Deporte., Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional de la UCV. [https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/index.php/Record/UCVV\\_c38177339c8c2b229acf89d4dec3fa9c](https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/index.php/Record/UCVV_c38177339c8c2b229acf89d4dec3fa9c)

Carhuancho, I., Nolazco, F., Sicheri, L., Guerrero, M., & Casana, K. (2019). *Metodología para la investigación holística*. UIDE. <https://repositorio.uide.edu.ec/bitstream/37000/3893/3/Metodolog%C3%ADa%20para%20la%20investigaci%C3%B3n%20hol%C3%ADstica.pdf>

Castro, A., Parra, E., & Arango, I. (2020). Glosario para metodología de la investigación. *Working Paper ESACE*, 1(8), 1-38. <https://doi.org/10.17605/OSF.IO/5ANJB>

Cintra, O., & Balboa, Y. (2011). La actividad física: un aporte para la salud. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 159. <http://www.efdeportes.com/efd159/la-actividad-fisica-para-la-salud.htm>

- Delgado, M., García, J., Téllez, A., & Zamarripa, J. (2022). Teoría de la Autodeterminación. Una perspectiva teórica para el estudio del trabajo social. *Revista Temas de Ciencia y Tecnología, 11(2)*, 9-15.  
<https://realidades.uanl.mx/index.php/realidades/article/view/141>
- Erdoğan, R., & Kavuran, K. (2024). Investigation of Healthy Lifestyle Habits of High School Students. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi, 11(2)*, 241-253.  
<https://doi.org/10.34087/cbusbed.1398792>
- Escalante, Y. (2011). Actividad física, ejercicio físico y condición física en el ámbito de la salud pública. *Revista Española de Salud Pública, 85(4)*.  
[https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1135-57272011000400001](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272011000400001)
- Ferrer-Lues, M., Anigstein, M., Bosnich-Mienert, M., Robledo, C., & Watkins, L. (2021). De la teoría a la práctica: el discurso de estilos de vida saludable y su aplicación en la vida cotidiana de mujeres chilenas de sectores populares. *Cadernos de Saúde Pública, 37(12)*. <https://doi.org/10.1590/0102-311X00333720>
- Flores, A. (2020). Efectos del programa de actividad física y deportes en estudiantes de medicina. *Comuni@ccion: Revista de Investigación en Comunicación y Desarrollo, 11(2)*, 142-152. <http://www.scielo.org.pe/pdf/comunica/v11n2/2226-1478-comunica-11-02-142.pdf>
- García-Laguna, D., García-Salamanca, G., Tapiero-Paipa, Y., & C., R. (2012). Determinantes de los estilos de vida y su implicación en la salud de jóvenes universitarios. *Revista Hacia la Promoción de la Salud, 17(2)*, 169-185.  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=309126826012>
- Gil, P., Ramos, P., Mapin, J., & López, J. (2012). *Guía de ejercicio físico para mayores*. Sociedad Española de Geriátrica y Gerontología.

<https://www.segg.es/media/descargas/GU%C3%8DA%20DE%20EJERCICIO%20F%C3%8DSICO%20PARA%20MAYORES.pdf>

Guillén, J. (2020). Los enfoques de investigación a partir de la teoría del conocimiento.

*Ciencia, Cultura y Sociedad*, 6(1), 62-72.

[https://www.researchgate.net/publication/347642312\\_Los\\_enfoques\\_de\\_la\\_investigacion\\_a\\_partir\\_de\\_la\\_Teoria\\_del\\_conocimiento](https://www.researchgate.net/publication/347642312_Los_enfoques_de_la_investigacion_a_partir_de_la_Teoria_del_conocimiento)

Hernández, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación (1era edición ed.)*.

McGraw Hill. <http://repositorio.uasb.edu.bo:8080/handle/54000/1292>

Herranz, I., Lirio, J., Portal, E., & Arias, E. (2013). La actividad física como elemento de

participación y calidad de vida en las personas mayores. *Escritos de Psicología*, 6(2),

13-19. <https://doi.org/10.5231/psy.writ.2013.1906>

Huayanay, L. (2022). *Propuesta basada en actividades física en los estilos de vida saludables*

*en tiempo sde COVID-19 en estudiantes de la Institución Educativa Cesar Valleho de*

*Amarilis-Huánuco*. [Tesis para optar el Grado de Maestro en Educación, mención:

Investigación y Docencia Superior, Universidad Nacional Hermilio Vladizán] .

Repositorio Institucional de la UNHEVAL.

<https://repositorio.unheval.edu.pe/backend/api/core/bitstreams/0a37b783-f166-4682-9ca4-0e9b4730b2bd/content>

Llanos, L. (2022). *Nivel de actividad física en los estudiantes de la Institución Educativa*

*Secundaria Técnica Agropecuaria Túpac Amaru Zona Rural Lacalaca Chucuito-*

*2021*. [Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en Educación Física,

Universidad Nacional del Altiplano]. Repositorio Institucional de la UNAP.

[http://tesis.unap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14082/17704/Llanos\\_Chipana\\_Lisbet\\_h.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://tesis.unap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14082/17704/Llanos_Chipana_Lisbet_h.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

- López, R., Neyra, C., & Gutiérrez, E. (2023). Nivel de actividad física en adolescentes que cursan la enseñanza secundaria en un instituto de Lima. *Revista Finlay*, 13(3), 293-304.
- Mamani, Y. (2022). Estilos de vida en adolescentes de instituciones educativas de nivel secundario en un distrito de Puno. *Revista Científica De Enfermería*, 2(1), 40-48.  
<https://revistas.unjbg.edu.pe/index.php/iirce/article/view/1369>
- Más Sarabia, M., Alberti, L., & Espeso, N. (2005). Estilos saludables de vida y su relevancia en la salud del individuo. *Humanidades Médicas*, 5(2).  
<http://scielo.sld.cu/pdf/hmc/v5n2/hmc060205.pdf>
- Mateos-Lardiés, A., López-García, P., Morillo, D., Olaya, B., Tobiasz-Adamczyk, B., Koskinen, S., Leonardi, M., Haro, J., Chatterji, S., Ayuso-Mateos, J., Cabello, M., & Miret, M. (2022). Relación entre los estilos de vida saludables y el bienestar subjetivo: estudio observacional europeo. *Revista Española de Salud Pública*, 96.  
<https://recyt.fecyt.es/index.php/RESP/article/view/100639>
- Méndez, E., Ortiz, J., Méndez, E., & Méndez, V. (2024). Actividad física y tiempo libre en estudiantes universitarios ecuatorianos. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, V(1), 701-715.  
<https://latam.redilat.org/index.php/lt/article/view/1623>
- Moreno, J., & Martínez, A. (2006). Importancia de la Teoría de la Autodeterminación en la práctica físico-deportiva: Fundamentos e implicaciones prácticas|. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 6(2), 39-54.  
<https://www.redalyc.org/pdf/2270/227017635004.pdf>
- Mosqueda, A. (2021). Importancia de la realización de actividad física en la tercera edad. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*(36).

<https://www.scielo.org.mx/pdf/dilemas/v9nspe1/2007-7890-dilemas-9-spe1-00036.pdf>

Munares, C. (2019). *Estilo de vida y hábitos nutricionales en los adolescentes de la Institución Educativa Amistad Perú Japón, San Juan de Lurigancho - 2019*. [Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en Enfermería, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional de la UCV.  
[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/101345/Munares\\_ACJ-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/101345/Munares_ACJ-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Ñaupas, H., Valdivia, M., Palacios, J., & Romero, H. (2018). *Metodología de la investigación: Cuantitativa, Cualitativa y Redacción de la Tesis (Ed. 5ta ed.)*. Ediciones de la U. <https://corladancash.com/wp-content/uploads/2020/01/Metodologia-de-la-inv-cuanti-y-cuali-Humberto-Naupas-Paitan.pdf>

Ordoñez, D., Calderón, J., & Padilla, L. (2021). Revisión de literatura de la teoría del comportamiento planificado en la decisión de compra de productos orgánicos. *Revista Nacional de Administración*, 12(1), 129-148.  
<https://www.scielo.sa.cr/pdf/rna/v12n1/1659-4932-rna-12-01-e3178.pdf>

Organización Mundial de la Salud. (2022). *Informe sobre la situación mundial de la actividad física 2022*. Organización Mundial de la Salud.  
<https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240060449>

Ortecho, Z., Muñoz, V., & Quevedo, C. (2022). Actitud de los estudiantes hacia la educación física, en la Libertad, Perú - 2021. *TecnoHumanismo. Revista Científica*, 2(3), 1-10.  
<https://doi.org/10.53673/th.v2i3.169>

- Otzen, T., & Manterola, C. (2017). Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. *International Journal of Morphology*, 35(1), 227-232.  
<https://www.scielo.cl/pdf/ijmorphol/v35n1/art37.pdf>
- Regalado, O., Guerrero, C., & Montalvo, R. (2017). Una aplicación de la teoría del comportamiento planificado al segmento masculino latinoamericano de productos de cuidado personal. *Revista EAN*, 83, 141-163.  
<http://www.scielo.org.co/pdf/eand/n83/0120-8160-eand-83-00141.pdf>
- Rodríguez, Á., Rodríguez, J., Guerrero, H., Arias, E., Paredes, A., & Chávez, V. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 262.  
<http://scielo.sld.cu/pdf/mgi/v36n2/1561-3038-mgi-36-02-e1535.pdf>
- Rodríguez, M., Poblano, E., Alvarado, L., González, A., & Rodríguez, M. (2021). Validación por juicio de expertos de un instrumento de evaluación para evidencias de aprendizaje conceptual. *Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 12(22), 1-16. <https://www.ride.org.mx/index.php/RIDE/article/view/960/3053>
- Ryan, R., & Deci, E. (2000). La Teoría de la Autodeterminación y la facilitación de la motivación intrínseca, el desarrollo social y el bienestar. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.  
[https://www.selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000\\_RyanDeci\\_SpanishAmPsych.pdf](https://www.selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_RyanDeci_SpanishAmPsych.pdf)
- Sánchez, F. (2019). Fundamentos epistémicos de la investigación Cualitativa y Cuantitativa: Consensos y Disensos. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 13(1), 102-122. <http://www.scielo.org.pe/pdf/ridu/v13n1/a08v13n1.pdf>

- Sánchez, H., Reyes, C., & Mejía, K. (2018). *Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanística*. Universidad Ricardo Palma.  
<https://www.urp.edu.pe/pdf/id/13350/n/libro-manual-de-terminos-en-investigacion.pdf>
- Sirojova, Z. (2024). The impact of physical activity on the physical health and psychological well-being of students . *BIO Web of Conferences* , 120.  
<https://doi.org/10.1051/bioconf/202412001054>
- Stover, J., Bruno, F., Uriel, F., & Fernández, M. (2017). Teoría de la Autodeterminación: una revisión teórica. *Perspectivas en Psicología: Revista de Psicología y Ciencias Afines*, 14(2), 105-115. <https://www.redalyc.org/pdf/4835/483555396010.pdf>
- Tala, Á., Vásquez, E., & Plaza, C. (2020). Estilos de vida saludables: una ampliación de la mirada y su potencial en el marco de la pandemia. *Revista Médica de Chile*, 148, 1189-1194. <https://doi.org/10.4067/S0034-98872020000801189>
- Torres, J., Contreras, S., Lippi, L., Huaiquimilla, M., & Leal, R. (2019). Hábitos de vida saludable como indicador de desarrollo personal y social: discursos y prácticas en escuelas. *Calidad en la Educación*, 50, 357-392.  
<https://doi.org/10.31619/caledu.n50.800>
- Vargas, E. (2024). *Actividades físicas recreativas para la formación de promotoras de vida activa saludable en un entorno educativo presencial y virtual, 2023*. [Tesis para optar el Grado Académico de Doctor en Educación, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional de la UCV.  
[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/136766/Vargas\\_BES-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/136766/Vargas_BES-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

- Vargas, E., Nolasco, F., Menacho, J., & Málaga, N. (2023). Ejercicios físicos para una vida activa saludable en entornos educativos. *Encuentros. Revista de Ciencias Humanas, Teoría Social y Pensamiento Crítico*(19), 176-189.  
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/9190125.pdf>
- Vásquez, R., & Rodríguez, A. (2019). La actividad física para el desarrollo de la calidad de vida de adultos mayores con diabetes tipo II. *Revista Científica Mundo de la Investigación y el Conocimiento*, 3(1), 362-386.  
<http://www.recimundo.com/index.php/es/article/view/375>
- Vega-Ramírez, L. (2024). Exploring the Influence of a Physical Activity and Healthy Eating Program on Childhood Well-Being: A Comparative Study in Primary School Students. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 21(4). <https://www.mdpi.com/1660-4601/21/4/418>
- Vidarte, J., Vélez, C., Sandoval, C., & Alfonso, M. (2011). Actividad física: estrategia de promoción de la salud. *Hacia la Promoción de la Salud*, 16(1), 202-218.  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=309126695014>
- Zegarra, A. (2022). Estilos de vida saludable en adolescentes de una institución educativa privada ubicada en Lima Norte, 2022. *Cuidado y Salud Pública*, 2(2), 12-21.  
<https://www.cuidadoysaludpublica.org.pe/index.php/cuidadoysaludpublica/article/view/47>

# ANEXOS

Anexo 01. Matriz de consistencia

Las actividades físicas para promover estilos de vida saludable en estudiantes de primero de secundaria en la I.E 80144 Ricardo Palma Soriano- Sanagoran. La Libertad			
PROBLEMA GENERAL	OBJETIVO GENERAL	HIPOTESIS GENERAL	METODOLOGÍA
¿De qué manera las actividades físicas promueven los estilos de vida saludable en estudiantes de primero de secundaria en la I.E 80144 Ricardo Palma Soriano-Sanagoran. La Libertad?	Aplicar las actividades físicas para promover estilos de vida saludable en estudiantes de primero de secundaria en la I.E 80144 Ricardo Palma Soriano-Sanagoran. La Libertad.	Las actividades físicas promueven los estilos de vida saludable en estudiantes de primero de secundaria en la I.E 80144 Ricardo Palma Soriano- Sanagoran. La Libertad.	<b>Tipo:</b> Aplicada <b>Enfoque:</b> Cuantitativo <b>Diseño:</b> Pre-experimental <b>Población:</b> 22 estudiantes <b>Muestra:</b> 22 estudiantes <b>Técnica:</b> Encuesta <b>Instrumento:</b> Cuestionario
PROBLEMAS ESPECÍFICOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	HIPOTESIS ESPECÍFICOS	
-¿Cuál es el nivel de los estilos de vida saludable en estudiantes de primero de secundaria en la I.E 80144, antes de la aplicación de las actividades físicas?	Identificar el nivel de los estilos de vida saludable en estudiantes de primero de secundaria en la I.E 80144, antes de la aplicación de las actividades físicas.	-El nivel de los estilos de vida saludable en estudiantes de primero de secundaria en la I.E 80144, antes de la aplicación de las actividades físicas, es bajo.	
-¿Cuál nivel de los estilos de vida saludable en estudiantes de primero de secundaria en la I.E 80144, después de la aplicación de las actividades físicas?	Diseñar las actividades físicas para promover estilos de vida saludable en estudiantes de primero de secundaria en la I.E 80144.	-El nivel de los estilos de vida saludable en estudiantes de primero de secundaria en la I.E 80144, después de la aplicación de las actividades físicas, es alto.	

	Establecer el nivel de estilos de vida saludable en estudiantes de primero de secundaria en la I.E 80144, después de la aplicación de las actividades físicas.		
--	--	--	--

## Anexo 02. Cuadro de operacionalización

Variable	Def. Conceptual	Def. Operacional	Dimensiones	Indicadores
Actividad física	Se concibe como toda manifestación intencionada que involucra a los músculos esqueléticos y que conlleva un gasto de energía superior al estado basal, pudiendo desarrollarse en entornos cotidianos, recreativos o formativos, y generando efectos sobre el bienestar integral del individuo (Vidarte et al., 2011).	Para la variable solución se realizaron sesiones de aprendizaje.	Ejercicios de resistencia	-Carrera continua -Juego de relevos -Caminata a ritmo constante
			Ejercicios de fortalecimiento	-Sentadillas -Plancha abdominal -Flexiones de brazos
			Ejercicios de esfuerzo y equilibrio	-Caminata en línea recta -Equilibrio en un pie -Paso sobre obstáculos bajos
			Ejercicios de estiramientos y flexibilidad	-Estiramiento de brazos y piernas -Flexión del tronco -Rotación controlada de cuello y hombros
Estilos de vida saludable	Xomprenden un conjunto de prácticas cotidianas orientadas a preservar y mejorar el bienestar físico, mental y social de los individuos, abarcando acciones como la práctica regular de actividad física, la alimentación balanceada, la evitación del consumo de sustancias nocivas, el mantenimiento de patrones de sueño reparador y la gestión positiva de las emociones (Mateos-Lardiés et al., 2022).	La variable será medida a través de un instrumento en base a sus dimensiones: Actividad física y deporte, responsabilidad en salud, manejo del estrés y sueño y descanso.	Actividad física y deporte	-Tipo de actividad física -Duración de la actividad física -Frecuencia de la actividad física
			Responsabilidad en salud	-Asistencia a programas educativos -Busca de información saludable -Actitudes de autocuidado
			Manejo del estrés	-Frecuencia de relación -Tipos de relajación -Duración de relajación -Información sobre el manejo del estrés

---

Sueño y descanso	-Frecuencia del descanso -Duración del descanso -Tipo de descanso
------------------	---

---

### Anexo 03. Instrumento

## CUESTIONARIO PARA MEDIR LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

El presente cuestionario tiene como propósito conocer los hábitos y comportamientos relacionados con el estilo de vida de los estudiantes. La información recopilada permitirá identificar prácticas saludables y aquellas que puedan mejorarse, con el fin de promover el bienestar físico, emocional y social dentro del entorno educativo. Además, tus respuestas serán confidenciales y utilizadas únicamente con fines académicos.

### INSTRUCCIONES:

- ✓ Lee atentamente cada una de las preguntas antes de responder.
- ✓ Marca con una "X" la opción que mejor describa tu comportamiento o situación habitual.
- ✓ No hay respuestas correctas o incorrectas; responde con sinceridad según tu experiencia personal.
- ✓ Procura no dejar preguntas sin responder.

Nº	ÍTEMS	NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
<b>D1: ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE</b>						
1	Haces algún ejercicio físico aparte de las clases de educación física del colegio					
2	Practicas algún tipo de actividad física o deportiva además de la que realizas en el colegio, como vóley, fútbol, básquet u otro					
3	Caminas por lo menos 15 minutos por día, por ejemplo, cuando vas caminando hasta el colegio					
4	Haces actividades físicas o deportivas con tu familia					
5	Juegas en el parque, jardín o patio deportivo con otros adolescentes o amigos					
6	A la hora del recreo haces algún deporte o actividad física					
7	Te pasas una buena parte de la mañana o tarde acostado					

8	Estás más tiempo en la computadora, tablet o videojuegos que jugando algún deporte como vóley, fútbol, básquet u otro, o realizando actividad física					
9	Te pasas más de 2 horas en la computadora o viendo programas de televisión					
<b>D2: RESPONSABILIDAD EN SALUD</b>						
10	Te quieres a ti mismo					
11	Eres entusiasta y optimista con tu cuidado personal de salud					
12	Discutes con personas cercanas, como familia o profesores, que estás creciendo y cambiando físicamente y psicológicamente					
13	Eres consciente de tu autocuidado personal					
14	Lees artículos, revistas o folletos sobre cómo cuidar tu salud					
15	Lees las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar sus nutrientes, como colesterol, proteínas y vitaminas					
16	Eres consciente de lo importante que es la vida					
17	Has acudido al centro de salud de tu comunidad y has hablado con profesionales de la salud sobre tus inquietudes respecto a tu cuidado de salud					
<b>D3: MANEJO DEL ESTRÉS</b>						
18	Compartes con tu familia o amigos tiempo libre					
19	En tu tiempo libre realizas alguna actividad de recreación como leer, pasear, ir al cine, escuchar música u otras					
20	Destinas parte de tu tiempo libre para actividades académicas					
21	Tomas un tiempo cada día para relajamiento					
22	Sabes cuáles son las fuentes que te producen tensión en tu vida					
23	Expresas fácilmente interés, amor y calor humano hacia otros					
<b>D4: SUEÑO Y DESCANSO</b>						
24	Duerme al menos 7 horas diarias					

<b>25</b>	Tienes horario para cenar e irte a la cama					
<b>26</b>	Respetas tus horarios de sueño y no se trasnocha previamente a un examen o la entrega de un trabajo					
<b>27</b>	Te despiertas en varias ocasiones durante la noche					
<b>28</b>	Acostumbras hacer la siesta					
<b>29</b>	Te mantienes con sueño durante el día					
<b>30</b>	Te cuesta trabajo quedarte dormido y das vueltas en la cama					

## Anexo 04. Sesiones de aprendizaje

### SESIÓN DE APRENDIZAJE N°01: “¿ACTÍVATE SIN PARAR! CORRIENDO POR TU SALUD”

**I. OBJETIVO DE LA SESIÓN:** Fomentar en los estudiantes la práctica regular de actividades físicas a través de la carrera continua, como estrategia para promover un estilo de vida saludable que fortalezca el bienestar físico, mental y social.

### II. PROPÓSITO DE APRENDIZAJE

ÁREA	COMPETENCIA	CAPACIDAD	CRITERIOS DE ÉXITO
- Educación Física	- Asume una vida activa y saludable	- Practica actividades físicas orientadas a mejorar su calidad de vida.	- Participa con entusiasmo y constancia en la carrera continua. -Mantiene un ritmo adecuado de carrera respetando sus propios límites. -Identifica los beneficios del ejercicio físico para su salud. -Se expresa con actitud positiva sobre su experiencia corporal.

MATERIALES	ACTITUDES y/o ACCIONES
-Conos de señalización -Reloj o cronómetro -Parlante con música motivadora -Botellas de agua -Carteles con frases motivacionales -Tarjetas para reflexión -Hoja de evaluación (lista de cotejo) -Aros plásticos y cuerdas	- Respeto por su propio cuerpo y el de los demás -Compromiso con la práctica de actividad física -Actitud positiva hacia el movimiento y el esfuerzo personal -Perseverancia y autocontrol en el desarrollo físico

### III. DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

ETAPAS	ESTRATEGIAS	TIEMPO
--------	-------------	--------

<p style="text-align: center;"><b>INICIO</b></p>	<p><b>Bienvenida y motivación (3 min):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– El docente recibe a los estudiantes con entusiasmo, acompañados por música energética. Los saluda individualmente y los reúne en semicírculo. Se presenta el título de la sesión “¡Actívate sin parar! Corriendo por tu salud” y se explica que hoy trabajarán el ejercicio de carrera continua para mejorar su resistencia física, prevenir enfermedades y fortalecer su salud.</li> </ul> <p><b>Activación corporal (3 min):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Se inicia una dinámica de calentamiento activa en forma de juego: “Atrapa el ritmo”. Los estudiantes siguen el ritmo de palmadas del docente con movimientos como saltos suaves, carrera en el lugar, torsiones de tronco y movimientos circulares de brazos. El propósito es preparar el cuerpo de manera progresiva para la actividad central.</li> </ul> <p><b>Explicación detallada de las actividades (4 min):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– El docente explica la actividad principal: una carrera continua de 10 minutos, en un circuito marcado con conos. Se aclara que no se trata de una competencia, sino de mantener un ritmo sostenido sin detenerse, pudiendo trotar suavemente si lo requieren. Se señala que al finalizar, se realizarán actividades de reflexión corporal y emocional para identificar los beneficios del ejercicio. También se indican los momentos para hidratación.</li> </ul>	<p style="text-align: center;">10 minutos</p>
<p style="text-align: center;"><b>DESARROLLO</b></p>	<p><b>1. Carrera continua (15 min)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Los estudiantes se ubican en la línea de inicio. El docente da la señal de salida y acompaña con música rítmica y frases motivadoras (por ejemplo: “No te rindas”, “El esfuerzo construye tu salud”). Cada estudiante ajusta su velocidad de manera autónoma. A los 5 minutos, se permite una pausa activa de 30 segundos en estaciones designadas (estiramiento leve, toma de agua, respiración profunda), luego se continúa hasta completar los 10 minutos. El docente observa la postura, el ritmo y la constancia de cada estudiante, reforzando positivamente sus logros.</li> </ul> <p><b>2. Estación de conciencia corporal: “¿Qué siente mi cuerpo?” (7 min)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Al finalizar la carrera, los estudiantes se sientan en un espacio delimitado y completan una tarjeta individual con tres preguntas breves: <ul style="list-style-type: none"> <li>– ¿Qué parte de tu cuerpo sentiste más activa?</li> <li>– ¿Cómo sentiste tu respiración durante la carrera?</li> <li>– ¿Qué emoción predominó mientras corrías?</li> </ul> </li> <li>– Luego, comparten sus respuestas en pequeños grupos y se promueve una conversación sobre cómo el cuerpo se comunica a través del ejercicio.</li> </ul> <p><b>3. Mini circuito de recuperación activa (8 min)</b></p>	<p style="text-align: center;">30 minutos</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se organiza un circuito con tres estaciones rotativas de recuperación muscular y emocional:</li> <li>- Estación 1: estiramiento guiado (cuádriceps, brazos, espalda).</li> <li>- Estación 2: respiración profunda con música relajante.</li> <li>- Estación 3: juego de equilibrio y coordinación en aros y cuerdas, de baja intensidad.</li> <li>- Cada grupo permanece 2 minutos por estación. El objetivo es cerrar la actividad física evitando tensiones musculares y fomentando la relajación.</li> </ul>	
<b>FINAL</b>	<p><b>1. Conversatorio reflexivo (4 min)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El docente organiza una ronda de participación voluntaria con la pregunta: ¿Qué aprendiste hoy sobre tu cuerpo y tu salud? Se rescatan frases clave como “resistencia”, “esfuerzo”, “bienestar”, “me sentí mejor después de correr”.</li> </ul> <p><b>2. Compromiso saludable (3 min)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se entrega a cada estudiante una pequeña tarjeta con el mensaje “Hoy cuidé mi salud, mañana lo haré mejor”. Se les pide que escriban en el reverso un compromiso físico para realizar en casa (por ejemplo: trotar con un familiar, caminar 15 minutos, estirarse antes de dormir).</li> </ul> <p><b>3. Despedida activa (3 min)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se realiza una pequeña coreografía grupal con pasos suaves de movimiento, respiración y aplauso colectivo. Se refuerza la idea de que la constancia física fortalece también la mente y las emociones.</li> </ul>	10 minutos

#### IV. INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

CRITERIOS	SI	NO
Participa activamente en la carrera continua manteniendo su propio ritmo		
Muestra constancia y compromiso durante la actividad física		
Identifica sensaciones físicas y emociones posteriores al ejercicio		
Respeto los espacios y a sus compañeros en el desarrollo de las actividades		
Realiza adecuadamente los ejercicios de recuperación y estiramiento final		

**SESIÓN DE APRENDIZAJE N°02: “CORRE, PASA Y GANA... ¡TU SALUD ESTÁ EN JUEGO!”**

**I. OBJETIVO DE LA SESIÓN:** Desarrollar la resistencia aeróbica a través del juego de relevos, incentivando en los estudiantes la práctica regular de actividad física como componente esencial para un estilo de vida saludable.

**II. PROPÓSITO DE APRENDIZAJE**

ÁREA	COMPETENCIA	CAPACIDAD	CRITERIOS DE ÉXITO
- Educación Física	- Asume una vida activa y saludable	- Practica actividades físicas orientadas a mejorar su calidad de vida.	- Participa con dinamismo en el juego de relevos respetando las reglas. -Mantiene un ritmo constante y demuestra esfuerzo en el desplazamiento. -Colabora con su equipo promoviendo la convivencia y el respeto. -Reconoce el valor del ejercicio para su bienestar físico y emocional.

MATERIALES	ACTITUDES y/o ACCIONES
- Conos de señalización -Bastones, pañuelos o botellas pequeñas como testigo de relevo -Reloj o cronómetro -Pizarra o cartulina con instrucciones del juego -Música rítmica -Tarjetas de autoevaluación -Agua para hidratación	-Responsabilidad en el trabajo grupal -Respeto por los compañeros y las reglas -Motivación y esfuerzo personal -Valoración del movimiento como fuente de bienestar

**III. DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD**

ETAPAS	ESTRATEGIAS	TIEMPO
--------	-------------	--------

<p style="text-align: center;"><b>INICIO</b></p>	<p><b>Bienvenida y motivación (3 min):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– El docente recibe a los estudiantes en el patio con música animada de fondo. Saluda cordialmente y propone una pregunta activadora: <i>¿Alguna vez has jugado relevos con tus amigos o familiares?</i> Escucha algunas respuestas breves y genera expectativas positivas para la jornada.</li> </ul> <p><b>Activación corporal (3 min):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Se introduce el título de la sesión: “Corre, pasa y gana... ¡tu salud está en juego!”, explicando que a través del juego de relevos trabajarán su resistencia física, fortaleciendo su corazón, pulmones y músculos, además de fomentar el trabajo en equipo.</li> </ul> <p><b>Calentamiento progresivo (4 min):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– El docente guía una secuencia de ejercicios para activar el cuerpo:</li> <li>– Trote en el lugar con cambio de ritmo</li> <li>– Rotación de hombros, cuello y tobillos</li> <li>– Saltos suaves con coordinación de brazos</li> <li>– Ejercicio de reacción (responder a palabras como “pasa”, “salta”, “corre” con una acción física).</li> </ul>	<p style="text-align: center;">10 minutos</p>
<p style="text-align: center;"><b>DESARROLLO</b></p>	<p><b>1. Actividad central: Juego de relevos “Salud en movimiento” (18 min)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Los estudiantes se agrupan en equipos de 5 integrantes. Se les asigna una pista o carril marcado con conos. Cada grupo contará con un objeto de relevo (pañuelo o botella ligera). La dinámica consiste en correr una distancia corta (30 m), entregar el relevo al siguiente compañero, y regresar al punto de inicio trotando. El circuito se repite durante 10 minutos seguidos, registrando cuántas vueltas completas logra cada equipo.</li> <li>– La actividad se realiza tres veces con variaciones:</li> <li>– Ronda 1: carrera normal</li> <li>– Ronda 2: carrera en zigzag entre conos</li> <li>– Ronda 3: carrera llevando el relevo sobre la cabeza o sujetándolo con ambas manos extendidas</li> <li>– Durante toda la actividad, el docente observa y refuerza positivamente el esfuerzo, el trabajo grupal, el ritmo sostenido y la participación activa.</li> </ul> <p><b>2. Dinámica de pausa activa y recuperación (5 min)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Se realiza una caminata grupal de 3 minutos a ritmo suave por el perímetro del patio, acompañada de respiraciones profundas. Luego, cada estudiante se sienta en el suelo y realiza estiramientos guiados: cuádriceps, gemelos, espalda y brazos.</li> </ul> <p><b>3. Reto reflexivo por equipos (7 min)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Cada grupo recibe una tarjeta con una pregunta como:</li> <li>– ¿Qué fue lo más difícil del juego de relevos?</li> </ul>	<p style="text-align: center;">30 minutos</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué hiciste para no rendirte?</li> <li>- ¿Qué aprendiste de tus compañeros hoy?</li> <li>- Comparten respuestas entre ellos y escriben una palabra clave que resuma su experiencia (por ejemplo: esfuerzo, trabajo, salud, energía). Luego pegan su tarjeta en una cartulina con el título: Lo que ganamos con el movimiento.</li> </ul>	
<b>FINAL</b>	<p><b>1. Evaluación participativa (4 min)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El docente invita a los estudiantes a calificar su desempeño con una tarjeta de colores:</li> <li>- Verde: me esforcé al máximo</li> <li>- Amarillo: lo hice bien, pero puedo mejorar</li> <li>- Rojo: me costó, pero lo intenté</li> <li>- Se realiza una retroalimentación general, resaltando el progreso de todos.</li> </ul> <p><b>2. Compromiso corporal (3 min)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cada estudiante formula una promesa para cuidar su cuerpo, comenzando con: “Esta semana me comprometo a...” (por ejemplo: trotar 10 minutos, dormir 8 horas, tomar más agua). Las promesas se escriben en papelitos y se colocan en una “bolsa del bienestar”.</li> </ul> <p><b>3. Despedida activa (3 min)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se realiza un juego breve de “reacción positiva”: el docente menciona frases (“cuerpo fuerte”, “salud feliz”, “movimiento sano”) y los estudiantes responden con un aplauso o salto. Se agradece su participación y se refuerza la idea de que moverse es una forma de cuidarse.</li> </ul>	10 minutos

#### IV. INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

CRITERIOS	SI	NO
Participa activamente en el juego de relevos respetando las normas		
Mantiene ritmo constante durante el ejercicio mostrando esfuerzo sostenido		
Colabora con su equipo y demuestra actitud respetuosa durante la actividad		
Identifica verbalmente o por escrito cómo el ejercicio contribuye a su salud		
Realiza adecuadamente los ejercicios de recuperación y relajación final		

## SESIÓN DE APRENDIZAJE N°03: “PASO A PASO, CONSTRUYO MI SALUD”

**I. OBJETIVO DE LA SESIÓN:** Concienciar a los estudiantes sobre la importancia de mantener un estilo de vida activo mediante la práctica de caminatas a ritmo constante como estrategia para mejorar la resistencia física, prevenir enfermedades y fortalecer el bienestar integral.

### II. PROPÓSITO DE APRENDIZAJE

ÁREA	COMPETENCIA	CAPACIDAD	CRITERIOS DE ÉXITO
- Educación Física	- Asume una vida activa y saludable	- Practica actividades físicas orientadas a mejorar su calidad de vida.	- Mantiene el ritmo durante la caminata sin detenerse. -Participa con disposición en todas las dinámicas físicas. -Reconoce verbal o corporalmente los beneficios del ejercicio físico. -Muestra respeto y colaboración durante la jornada física.

MATERIALES	ACTITUDES y/o ACCIONES
- Conos de señalización -Reloj o cronómetro -Tarjetas con desafíos saludables -Carteles de motivación (con frases como “No pares”, “Tu cuerpo lo agradece”) -Altavoz o parlante portátil con música suave -Botellas de agua -Hoja de lista de cotejo	- Compromiso con su bienestar -Perseverancia en el esfuerzo físico -Responsabilidad personal en la práctica de actividad física -Cooperación con los compañeros en entornos compartidos

### III. DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

ETAPAS	ESTRATEGIAS	TIEMPO
--------	-------------	--------

<p style="text-align: center;"><b>INICIO</b></p>	<p><b>1. Bienvenida y contextualización (3 min)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– El docente recibe a los estudiantes en el área libre del colegio con una actitud enérgica. Les da la bienvenida con una frase motivadora: “Hoy tu cuerpo te necesita en movimiento”. Se les pide que formen un círculo grande. Luego, se lanza una pregunta de reflexión inicial: ¿Crees que caminar te puede hacer más fuerte? ¿Por qué?</li> </ul> <p><b>2. Presentación del propósito (2 min)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Se presenta la sesión con el título: “Paso a paso, construyo mi salud”, y se explica que hoy realizarán una caminata a ritmo constante como una forma práctica de fortalecer el corazón, mejorar la circulación y mantenerse activos sin necesidad de correr. Se recalca que caminar bien también es una forma de cuidarse.</li> </ul> <p><b>3. Activación motora – “Despierta tus pasos” (5 min)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– El docente dirige un calentamiento en forma de “caminar con estilo”:</li> <li>– 1 min caminata normal</li> <li>– 1 min caminata con pasos altos (rodillas al pecho)</li> <li>– 1 min caminata en zigzag entre conos</li> <li>– 1 min caminata con pasos largos y brazos extendidos</li> <li>– 1 min caminata en reversa (con precaución)</li> <li>– Durante esta fase, se activa el sistema cardiovascular de manera progresiva y se prepara el cuerpo para mantener el ritmo.</li> </ul>	<p style="text-align: center;">10 minutos</p>
<p style="text-align: center;"><b>DESARROLLO</b></p>	<p><b>1. Caminata a ritmo constante con variaciones (18 min)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Los estudiantes recorrerán un circuito cerrado de 100 metros señalado con conos. El objetivo es caminar continuamente durante 12 minutos manteniendo un ritmo constante, sin correr ni detenerse. Cada estudiante podrá autorregular su paso, pero se les anima a evitar descansos, priorizando la regularidad del movimiento.</li> <li>– A los 6 minutos, se introduce una variante: cada vez que pasen por un cono rojo, deben decir una palabra positiva relacionada con su salud (como energía, esfuerzo, cuerpo, salud).</li> <li>– Durante todo el recorrido, el docente acompaña con música rítmica de fondo, observa posturas, motiva verbalmente y garantiza que mantengan el ritmo sin agitación excesiva.</li> </ul> <p><b>2. “Muro del esfuerzo” – Actividad reflexiva (7 min)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Finalizada la caminata, los estudiantes se dirigen a un cartel titulado “¿Qué gané con mi caminata?”. Allí, se les entrega un sticker para que escriban una palabra o frase que exprese cómo se sintieron después de caminar de forma constante. Algunos ejemplos: relajado, fuerte, tranquilo, concentrado. Luego, colocan sus stickers en el mural y comparten brevemente con el grupo qué significó para ellos esa palabra.</li> </ul> <p><b>3. Estiramiento y recuperación (5 min)</b></p>	<p style="text-align: center;">30 minutos</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Los estudiantes forman un círculo y realizan una serie de ejercicios suaves:</li> <li>- Estiramiento de piernas (cuádriceps, isquiotibiales)</li> <li>- Rotación de tobillos y brazos</li> <li>- Respiración profunda en cuatro tiempos (inhalar – mantener – exhalar – pausa)</li> <li>- El objetivo es recuperar el ritmo cardiaco, reducir tensiones musculares y cerrar con calma.</li> </ul>	
<b>FINAL</b>	<p><b>1. Ronda de compromisos (4 min)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El docente propone una actividad final donde cada estudiante completa la frase: “A partir de hoy, caminaré más cuando...” (por ejemplo: cuando voy al colegio, cuando llevo a mi mascota, cuando subo escaleras). Se resaltan ideas prácticas y personales.</li> </ul> <p><b>2. Evaluación participativa (3 min)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se entrega una pequeña hoja con tres caritas (😊 Bien / 😊 Regular / 😊 Necesito mejorar) y se pide que marquen cómo se sintieron al caminar y si mantuvieron el ritmo sin cansarse. Se recogen para la reflexión del docente.</li> </ul> <p><b>3. Cierre activo (3 min)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Como despedida, se realiza el juego “Camino y me detengo”: con música suave, los estudiantes caminan libremente por el espacio, y al sonar un silbato deben quedarse estáticos en la pose más divertida. Se repite varias veces para terminar con alegría y energía positiva.</li> </ul>	10 minutos

#### IV. INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

CRITERIOS	SI	NO
Participa activamente en la caminata manteniendo el ritmo de forma constante		
Se esfuerza durante toda la actividad física sin detenerse		
Identifica verbalmente cómo se sintió al caminar y su impacto en su salud		
Colabora con sus compañeros durante las actividades		
Realiza correctamente los ejercicios de estiramiento y respiración final		

**SESIÓN DE APRENDIZAJE N°04: “¿FUERZA EN TUS PIERNAS, SALUD EN TU CUERPO!”**

**I. OBJETIVO DE LA SESIÓN:** Fortalecer los músculos de las extremidades inferiores mediante la práctica adecuada de sentadillas, incentivando la adopción de hábitos físicos saludables y conscientes en los estudiantes.

**II. PROPÓSITO DE APRENDIZAJE**

ÁREA	COMPETENCIA	CAPACIDAD	CRITERIOS DE ÉXITO
- Educación Física	- Asume una vida activa y saludable	- Ejecuta acciones motrices para desarrollar su corporeidad.	- Ejecuta correctamente la técnica básica de la sentadilla. -Participa activamente en las dinámicas físicas programadas. -Reconoce verbalmente los beneficios del ejercicio de fortalecimiento. -Muestra una actitud positiva y responsable durante la sesión.

MATERIALES	ACTITUDES y/o ACCIONES
- Conos o aros para estaciones -Música motivadora -Cronómetro o reloj -Carteles con instrucciones visuales de sentadillas -Tarjetas con desafíos -Botellas de agua -Lista de cotejo impresa	-Perseverancia frente al esfuerzo físico -Respeto por los ritmos individuales -Colaboración en el trabajo en grupo -Valoración del cuerpo y su fortaleza

**III. DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD**

ETAPAS	ESTRATEGIAS	TIEMPO
--------	-------------	--------

<p style="text-align: center;"><b>INICIO</b></p>	<p><b>Bienvenida y motivación (3 min):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– El docente recibe a los estudiantes con entusiasmo, saluda cordialmente y los invita a formar un semicírculo. Se plantea la siguiente pregunta: <i>¿Sabías que fortalecer tus piernas también fortalece tu salud?</i>. A partir de algunas respuestas espontáneas, se introduce la importancia de los ejercicios de fortalecimiento.</li> </ul> <p><b>Propósito de la sesión (2 min):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Se presenta la sesión “¡Fuerza en tus piernas, salud en tu cuerpo!”, explicando que trabajarán la sentadilla, un ejercicio fundamental para fortalecer piernas, glúteos y la zona media, lo cual mejora la postura, previene lesiones y contribuye al bienestar integral.</li> </ul> <p><b>Activación corporal progresiva – “Muévete con ritmo” (5 min)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Se realiza un calentamiento con música, incluyendo:</li> <li>– Marcha en el lugar con movimientos de brazos (1 min)</li> <li>– Saltos suaves abriendo y cerrando piernas (1 min)</li> <li>– Estiramientos dinámicos de piernas (zancadas alternadas) (2 min)</li> <li>– Sentadilla sin carga y con poca profundidad para reconocer el movimiento (1 min)</li> <li>– El objetivo es preparar el cuerpo para la ejecución técnica de las sentadillas, activando articulaciones y músculos.</li> </ul>	<p style="text-align: center;">10 minutos</p>
<p style="text-align: center;"><b>DESARROLLO</b></p>	<p><b>1. Técnica de la sentadilla – “Aprendo el movimiento” (7 min)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– El docente demuestra y explica paso a paso cómo ejecutar una sentadilla correcta:</li> <li>• Posición inicial: pies a la altura de los hombros, espalda recta, mirada al frente</li> <li>• Movimiento: flexionar rodillas como si uno fuera a sentarse en una silla imaginaria, mantener el peso en los talones, bajar hasta que las rodillas estén a 90°</li> <li>• Regreso: extender las piernas sin bloquear las rodillas</li> <li>• Se repite el movimiento lentamente con los estudiantes, corrigiendo posturas. Se acompaña con apoyo visual (carteles o dibujos) y se refuerzan frases como “No encorves tu espalda” o “Activa tu abdomen”.</li> </ul> <p><b>2. Circuito de fortalecimiento con estaciones (15 min)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Se organizan 3 estaciones que rotan cada 5 minutos:</li> <li>• Estación 1: Sentadillas en pareja con pelota (sin carga)</li> <li>– → Cada pareja sujeta una pelota con la espalda entre ambos y realiza sentadillas sincronizadas, fomentando el control y el equilibrio.</li> <li>• Estación 2: Sentadillas con salto ligero al final</li> <li>– → Luego de bajar, al subir se realiza un salto suave, trabajando potencia.</li> <li>• Estación 3: Sentadillas al ritmo de la música</li> </ul>	<p style="text-align: center;">30 minutos</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- → Guiados por el ritmo de una canción, se realizan repeticiones continuas durante intervalos marcados con palmadas.</li> <li>- Durante cada estación, el docente circula observando posturas, dando retroalimentación, y animando a que los estudiantes mantengan el esfuerzo sin exceder sus límites.</li> </ul> <p><b>3. Juego “Resistencia al ritmo” (8 min)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Los estudiantes forman un círculo. El docente dice un número entre 5 y 10 (por ejemplo: 8), y todos deben hacer esa cantidad de sentadillas correctamente. Luego, un estudiante lanza un dado o saca una tarjeta con otro número y se repite el ejercicio. Se continúa durante 5 rondas. El propósito es reforzar la técnica de manera lúdica y mantener la constancia en el esfuerzo.</li> </ul>	
<b>FINAL</b>	<p><b>1. Reflexión guiada – “Lo que fortalecí hoy” (4 min)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El docente invita a los estudiantes a compartir sensaciones del cuerpo después del trabajo físico. Se les hace preguntas como:</li> <li>- ¿Qué parte de tu cuerpo sientes más fuerte?</li> <li>- ¿Qué aprendiste sobre tu postura y tus piernas hoy?</li> </ul> <p><b>2. Compromiso saludable (3 min)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cada estudiante elige una tarjeta con el mensaje: “Esta semana fortaleceré mi cuerpo...” y completa la frase con un compromiso, como: “...realizando 10 sentadillas cada mañana”. Los compromisos se colocan en un mural grupal.</li> </ul> <p><b>3. Estiramiento y despedida activa (3 min)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se realizan ejercicios de elongación suave de piernas, espalda y cuello. Luego se cierra con una ronda de aplausos en cadena: cada estudiante aplaude al siguiente, reconociendo el esfuerzo colectivo.</li> </ul>	10 minutos

#### IV. INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

CRITERIOS	SI	NO
Realiza la sentadilla con postura y técnica adecuadas		
Participa activamente en las estaciones de fortalecimiento		
Mantiene el ritmo y controla su respiración durante la actividad física		
Muestra actitud positiva y colaborativa durante la sesión		
Reconoce verbal o gestualmente los beneficios del ejercicio de fortalecimiento		

**SESIÓN DE APRENDIZAJE N°05: “¿ACTIVA TU CENTRO! RESISTENCIA DESDE EL ABDOMEN”**

**I. OBJETIVO DE LA SESIÓN:** Fortalecer la zona media del cuerpo mediante la ejecución adecuada de la plancha abdominal, promoviendo en los estudiantes el reconocimiento del ejercicio como estrategia para mejorar la postura, la fuerza central y los estilos de vida saludables.

**II. PROPÓSITO DE APRENDIZAJE**

ÁREA	COMPETENCIA	CAPACIDAD	CRITERIOS DE ÉXITO
- Educación Física	- Asume una vida activa y saludable	- Ejecuta acciones motrices para desarrollar su corporeidad.	- Mantiene correctamente la postura corporal durante la plancha abdominal. -Participa activamente en las dinámicas de fortalecimiento propuestas. -Reconoce los beneficios del ejercicio de zona media para su salud. -Demuestra autocontrol y constancia durante la actividad física.

MATERIALES	ACTITUDES y/o ACCIONES
- Colchonetas o esterillas -Cronómetro o reloj con alarma -Música de fondo suave o rítmica según el momento -Aros para dinámicas de coordinación -Tarjetas de autoevaluación -Carteles con pasos técnicos de la plancha -Botellas de agua	-Perseverancia frente al esfuerzo físico -Autocuidado corporal y autorregulación -Respeto por los tiempos y capacidades de los demás -Valoración del fortalecimiento físico como parte de la salud integral

**III. DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD**

ETAPAS	ESTRATEGIAS	TIEMPO
--------	-------------	--------

<p style="text-align: center;"><b>INICIO</b></p>	<p><b>Bienvenida y motivación (3 min)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– El docente recibe con energía a los estudiantes, saludándolos y organizándolos en semicírculo. Propone una pregunta detonante: ¿Sabías que la fuerza de tu abdomen puede ayudarte a evitar dolores de espalda o a mejorar tu postura?</li> </ul> <p><b>Presentación del propósito de la sesión (2 min)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Se presenta el título “¡Activa tu centro! Resistencia desde el abdomen” y se explica que hoy se trabajará la plancha abdominal, un ejercicio isométrico fundamental para fortalecer el “core” o zona media del cuerpo. Se menciona que esta parte conecta el tren superior e inferior, siendo clave para el equilibrio, la postura y la salud física en general.</li> </ul> <p><b>Activación corporal – “Conecta tu cuerpo” (5 min)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Se realiza una rutina de calentamiento dirigida:</li> <li>– Marcha activa con brazos extendidos (1 min)</li> <li>– Elevación de rodillas alternadas con torsión de tronco (1 min)</li> <li>– Movimiento de brazos y hombros hacia adelante y atrás (1 min)</li> <li>– Estiramientos dinámicos de piernas y cadera (1 min)</li> <li>– Activación del abdomen con contracciones breves (inspirar, apretar, soltar) (1 min)</li> </ul>	<p style="text-align: center;">10 minutos</p>
<p style="text-align: center;"><b>DESARROLLO</b></p>	<p><b>1. Técnica de la plancha – “Domino mi centro” (7 min)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– El docente demuestra la plancha básica sobre colchoneta:</li> <li>– Posición: cuerpo recto, apoyo en antebrazos y puntas de pies, abdomen firme, mirada al suelo</li> <li>– Precisión: espalda alineada, no levantar caderas ni dejarlas caer, mantener respiración continua</li> <li>– Los estudiantes imitan y mantienen la posición durante 15 segundos iniciales, luego 20 segundos. El docente corrige posturas y refuerza verbalmente el control corporal.</li> </ul> <p><b>2. Circuito de fortalecimiento abdominal (15 min)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Se organizan tres estaciones rotativas, cada grupo pasa 5 minutos por cada una:</li> <li>– Estación 1: Plancha por tiempo con reto</li> <li>– → Los estudiantes mantienen la plancha el mayor tiempo posible. Cada 10 segundos superados, toman una tarjeta con frases como: “Soy fuerte”, “Mi cuerpo mejora”.</li> <li>– Estación 2: Plancha con apoyo alternado</li> <li>– → Desde la plancha, levantan una mano y luego la otra, sin perder estabilidad. Refuerza equilibrio.</li> <li>– Estación 3: Plancha en pareja con balón</li> <li>– → En pareja, uno realiza la plancha mientras el otro le pasa una pelota pequeña por debajo del abdomen. Fomenta concentración y trabajo compartido.</li> </ul>	<p style="text-align: center;">30 minutos</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El docente guía, evalúa y retroalimenta en cada estación.</li> <li><b>3. Juego “Reto Coreactivo” (8 min)</b></li> <li>- Todos los estudiantes en un círculo. Al sonar la música, caminan alrededor del círculo. Cuando se detiene, deben ubicarse en su lugar y hacer una de las tres versiones de plancha según la indicación:</li> <li>- Plancha básica</li> <li>- Plancha lateral (sobre un solo brazo)</li> <li>- Plancha con toque de hombros</li> <li>- La actividad se repite 4 rondas. Se incentiva el autocontrol, el foco mental y la resistencia muscular.</li> </ul>	
<b>FINAL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>1. Reflexión guiada (4 min)</b></li> <li>- El docente realiza preguntas como:</li> <li>- ¿Qué sentiste al mantener la plancha?</li> <li>- ¿Por qué crees que es importante fortalecer tu abdomen?</li> <li>- Se promueve la expresión verbal o gestual sobre la vivencia corporal y sus beneficios.</li> <li><b>2. Compromiso físico (3 min)</b></li> <li>- Cada estudiante elige una tarjeta con frases como:</li> <li>- “Haré 30 segundos de plancha cada día”</li> <li>- “Fortalezco mi centro para moverme mejor”</li> <li>- “Mi abdomen es mi fuerza interior”</li> <li>- Comparten en voz alta o escriben su compromiso en una cartulina grupal.</li> <li><b>3. Estiramiento y cierre activo (3 min)</b></li> <li>- En colchonetas, se realizan ejercicios suaves:</li> <li>- Estiramiento de espalda baja en posición fetal</li> <li>- Torsiones suaves del tronco</li> <li>- Respiración consciente tumbado</li> <li>- El docente agradece el esfuerzo y despide con una ronda de palmas en cadena.</li> </ul>	10 minutos

#### IV. INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

CRITERIOS	SI	NO
Ejecuta la plancha abdominal con la postura correcta		
Participa activamente en todas las estaciones de fortalecimiento abdominal		
Mantiene la posición sin perder el control ni desalinearse su cuerpo		

Identifica verbal o corporalmente la importancia del ejercicio de zona media		
Coopera con sus compañeros y muestra actitud positiva durante la sesión		

## SESIÓN DE APRENDIZAJE N°06: “¡FUERZA EN EL SUELO, SALUD EN LO ALTO!”

**I. OBJETIVO DE LA SESIÓN:** Ejecutar adecuadamente la técnica básica de las flexiones de brazos como ejercicio de fortalecimiento del tren superior, fomentando la conciencia sobre su importancia para mantener un estilo de vida saludable y activo.

### II. PROPÓSITO DE APRENDIZAJE

ÁREA	COMPETENCIA	CAPACIDAD	CRITERIOS DE ÉXITO
- Educación Física	- Asume una vida activa y saludable	- Ejecuta acciones motrices para desarrollar su corporeidad.	- Mantiene una postura corporal adecuada al realizar flexiones de brazos. -Participa con perseverancia y entusiasmo en cada dinámica física. -Reconoce los beneficios de fortalecer la musculatura del tren superior. -Coopera con sus compañeros en las dinámicas grupales y por estaciones.

MATERIALES	ACTITUDES y/o ACCIONES
- Colchonetas o superficies acolchadas -Carteles con indicaciones de la técnica correcta -Reloj o cronómetro -Música rítmica para acompañar actividades -Tarjetas de desafíos físicos -Cinta adhesiva para delimitar espacios -Agua para hidratación -Lista de cotejo impresa	-Superación personal ante el esfuerzo físico -Respeto por los límites y progresos individuales -Valoración del trabajo corporal como vía para el bienestar -Cooperación y actitud empática en actividades colaborativas

### III. DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

ETAPAS	ESTRATEGIAS	TIEMPO
--------	-------------	--------

<p style="text-align: center;"><b>INICIO</b></p>	<p><b>Bienvenida motivadora (3 min)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– El docente da la bienvenida al grupo con una frase energizante: “Hoy nos empoderamos desde el suelo con cada flexión que hacemos”.</li> </ul> <p>Luego organiza al grupo en semicírculo e invita a pensar: ¿Para qué nos sirve fortalecer nuestros brazos y pecho?.</p> <p><b>Presentación del propósito (2 min)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Se anuncia la sesión con el título “¡Fuerza en el suelo, salud en lo alto!” y se explica que se trabajarán flexiones de brazos, un ejercicio que permite desarrollar fuerza muscular en los brazos, hombros, pecho y espalda, contribuyendo a mejorar la postura, el equilibrio muscular y la prevención de lesiones.</li> </ul> <p><b>Activación corporal – “Despierta tu cuerpo” (5 min)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Calentamiento dirigido con movimientos encadenados:</li> <li>– Marcha con balanceo de brazos al frente y atrás (1 min)</li> <li>– Rotaciones de hombros y muñecas (1 min)</li> <li>– Saltos suaves con flexión de brazos al pecho (1 min)</li> <li>– Plancha ligera con apoyo en rodillas y brazos extendidos (1 min)</li> <li>– Respiraciones profundas con movimientos de estiramiento (1 min)</li> </ul>	<p style="text-align: center;">10 minutos</p>
<p style="text-align: center;"><b>DESARROLLO</b></p>	<p><b>1. Enseñanza de la técnica – “Flexiona con forma” (7 min)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– El docente demuestra paso a paso la flexión básica de brazos:</li> <li>– Posición inicial: cuerpo alineado, apoyo en manos (a la altura de los hombros) y puntas de pies (o rodillas si es versión adaptada)</li> <li>– Movimiento descendente: flexionar los codos hasta formar un ángulo de 90°, manteniendo el cuerpo recto</li> <li>– Movimiento ascendente: extender los brazos regresando a la posición inicial</li> <li>– Los estudiantes practican 3 repeticiones observados por el docente, quien corrige posturas y destaca claves: “No colapses el abdomen”, “Inhala al bajar, exhala al subir”.</li> </ul> <p><b>2. Estaciones de fortalecimiento (15 min)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Se disponen tres estaciones rotativas, cada grupo pasa 5 minutos por estación:</li> <li>– Estación 1: Flexiones con apoyo de rodillas (versión adaptada)</li> <li>– → Se practica la técnica con menor carga, enfocándose en el control y alineación.</li> <li>– Estación 2: Flexiones con pausa (isometría)</li> <li>– → Mantener la posición descendida durante 3 segundos antes de subir, promoviendo fuerza y control.</li> <li>– Estación 3: Flexiones en pareja con palmas</li> <li>– → Dos estudiantes frente a frente, realizan una flexión, al subir tocan una palma con la del compañero. Fomenta ritmo, coordinación y diversión.</li> </ul>	<p style="text-align: center;">30 minutos</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El docente guía, estimula verbalmente, supervisa posturas y brinda retroalimentación positiva.</li> <li><b>3. Mini reto “Sube tu fuerza” (8 min)</b></li> <li>- Todos los estudiantes se colocan sobre su colchoneta. El docente anuncia rondas con diferentes cantidades de flexiones:</li> <li>- Ronda 1: 5 repeticiones</li> <li>- Ronda 2: 8 repeticiones</li> <li>- Ronda 3: “Elige tu reto”: pueden decidir entre 10, 12 o 15 según su capacidad</li> <li>- Entre rondas se realizan 30 segundos de respiración activa. Se promueve el esfuerzo sin competencia, reconociendo el progreso propio.</li> </ul>	
<b>FINAL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>1. Reflexión guiada (4 min)</b></li> <li>- El docente plantea preguntas como:</li> <li>- ¿Qué sentiste al realizar flexiones?</li> <li>- ¿Qué parte de tu cuerpo trabajaste más?</li> <li>- ¿Crees que podrías repetirlo en casa? ¿Por qué?</li> <li>- Los estudiantes comparten sensaciones y pensamientos breves.</li> <li><b>2. Compromiso saludable (3 min)</b></li> <li>- Cada estudiante recibe una tarjeta con una frase de motivación (“Soy fuerte desde adentro”, “Mi cuerpo responde a mi esfuerzo”). En el reverso escriben un pequeño reto personal: “Haré 5 flexiones diarias por una semana”.</li> <li><b>3. Estiramiento consciente y cierre (3 min)</b></li> <li>- El grupo realiza ejercicios suaves de relajación de brazos, cuello y espalda:</li> <li>- Rotación de hombros hacia atrás</li> <li>- Estiramiento cruzado de brazo al pecho</li> <li>- Respiración profunda guiada con cierre de ojos</li> <li>- Se termina con un aplauso colectivo en círculo celebrando el esfuerzo compartido.</li> </ul>	10 minutos

#### IV. INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

CRITERIOS	SI	NO
Ejecuta las flexiones de brazos manteniendo la técnica y alineación adecuada		
Participa activamente en las estaciones y retos de fortalecimiento		
Identifica verbalmente los beneficios del ejercicio en el tren superior		

Coopera con sus compañeros durante las actividades en pareja o grupo		
Muestra esfuerzo y actitud positiva en cada fase de la sesión		

## SESIÓN DE APRENDIZAJE N°07: “¿EN EQUILIBRIO ESTÁ LA CLAVE!”

**I. OBJETIVO DE LA SESIÓN:** Fomentar el desarrollo del equilibrio corporal y la coordinación motora a través de ejercicios de caminata en línea recta, fortaleciendo la conciencia corporal y promoviendo estilos de vida saludable en estudiantes.

### II. PROPÓSITO DE APRENDIZAJE

ÁREA	COMPETENCIA	CAPACIDAD	CRITERIOS DE ÉXITO
- Educación Física	- Asume una vida activa y saludable	- Ejecuta acciones motrices para desarrollar su corporeidad.	- Realiza correctamente la caminata en línea recta manteniendo el equilibrio corporal. -Participa con entusiasmo en las dinámicas de equilibrio y esfuerzo. -Demuestra control, concentración y dominio postural durante los ejercicios. -Colabora respetuosamente en las actividades grupales.

MATERIALES	ACTITUDES y/o ACCIONES
- Cintas adhesivas o sogas para marcar líneas rectas en el suelo -Conos pequeños o botellas vacías como obstáculos -Aros o colchonetas para ejercicios previos -Reloj o cronómetro -Música instrumental suave (para fondo en ejercicios de concentración) -Tarjetas de retroalimentación -Lista de cotejo impresa	-Autoconfianza y perseverancia en la ejecución de tareas físicas -Respeto por los ritmos individuales y apoyo entre compañeros -Compromiso con el autocuidado y la mejora personal -Atención y concentración en el movimiento corporal

### III. DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

ETAPAS	ESTRATEGIAS	TIEMPO
INICIO	<p><b>Bienvenida activa y reflexión inicial (3 min)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– El docente da la bienvenida al grupo y los invita a formar un semicírculo. Les plantea una pregunta inicial:</li> <li>– ¿Cuántas veces al día caminas sin pensar en cómo lo haces?</li> <li>– ¿Crees que podrías caminar recto con los ojos cerrados o sobre una línea delgada?</li> <li>– Se contextualiza el ejercicio como una herramienta para mejorar el equilibrio, la postura y la concentración.</li> </ul> <p><b>Presentación del propósito (2 min)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Se presenta el título “¡En equilibrio está la clave!”, y se explica que se trabajará la caminata en línea recta, una habilidad fundamental que combina el esfuerzo físico y el control mental, útil para muchas actividades cotidianas, como subir escaleras, cargar objetos o practicar deportes.</li> </ul> <p><b>Activación corporal – “Preparo mi cuerpo, enfoco mi mente” (5 min)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Ejercicios de calentamiento y concentración:</li> <li>– Caminata suave alrededor del patio marcando el ritmo con palmas (1 min)</li> <li>– Movimiento de brazos hacia adelante y atrás (1 min)</li> <li>– Elevación de talones y estiramiento de pantorrillas (1 min)</li> <li>– Equilibrio estático: levantar una pierna durante 15 segundos (cada lado) (1 min)</li> <li>– Respiraciones profundas con movimiento de brazos (1 min)</li> </ul>	10 minutos
DESARROLLO	<p><b>1. Técnica de la caminata en línea recta – “Camino con precisión” (6 min)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– El docente demuestra la caminata en línea recta:</li> <li>– Brazos estirados a los costados</li> <li>– Pies colocados uno delante del otro, punta-talón</li> <li>– Mirada al frente y espalda recta</li> <li>– Respiración controlada</li> <li>– Se realiza sobre líneas marcadas con cinta en el piso (3 metros de longitud).</li> <li>– Cada estudiante lo intenta una vez, recibiendo retroalimentación sobre su postura y concentración.</li> </ul> <p><b>2. Dinámica “Desafío en equilibrio” – Circuito de progresión (15 min)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Se forman grupos rotativos y se organizan cuatro estaciones, cada una con un reto distinto de equilibrio:</li> <li>– Estación 1: Línea recta sin obstáculos</li> </ul>	30 minutos

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- → Caminan a lo largo de la línea lentamente sin salirse, con brazos extendidos.</li> <li>- Estación 2: Caminata con carga liviana</li> <li>- → Caminan en línea recta llevando una botella de plástico en las palmas extendidas.</li> <li>- Estación 3: Caminata con variación de ritmo</li> <li>- → Al sonar una campana, deben cambiar de lento a medio sin perder la dirección ni la concentración.</li> <li>- Estación 4: Caminata con compañero guiado</li> <li>- → Uno camina con los ojos semicerrados, mientras su compañero lo guía con la voz (respetando distancias).</li> <li>- Cada estación tiene una duración de 3 a 4 minutos. El docente orienta, observa posturas, equilibrios compensatorios y actitudes de concentración.</li> </ul> <p><b>3. Juego colectivo – “Pies en línea” (9 min)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Todos los estudiantes forman dos equipos. En cada ronda, un miembro de cada equipo debe caminar sobre una línea recta de 5 metros con una bolsa de frijoles sobre la cabeza. Si se cae, vuelve al inicio. Gana el equipo con más miembros que logra completar el trayecto sin perder el equilibrio.</li> </ul>	
<b>FINAL</b>	<p><b>1. Reflexión guiada – “Mi cuerpo me habló” (4 min)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El docente hace preguntas como:</li> <li>- ¿Qué sentiste al caminar lentamente en línea recta?</li> <li>- ¿Te resultó más difícil mantener el equilibrio o concentrarte?</li> <li>- Los estudiantes comentan sus percepciones y aprendizajes.</li> </ul> <p><b>2. Compromiso de autocuidado (3 min)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cada estudiante completa la frase:</li> <li>- “Para mejorar mi equilibrio y salud, esta semana haré...”</li> <li>- (por ejemplo: caminar más sin correr, subir escaleras sin usar barandas, mantener la espalda recta al estar de pie).</li> <li>- Se colocan los compromisos en una cartulina grupal.</li> </ul> <p><b>3. Despedida activa y relajación (3 min)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se realiza una secuencia suave de respiraciones profundas, seguidas de estiramiento de piernas, cuello y brazos, culminando con una ronda de aplausos hacia los compañeros.</li> </ul>	10 minutos

#### IV. INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

CRITERIOS	SI	NO
-----------	----	----

Ejecuta la caminata en línea recta manteniendo control postural y equilibrio		
Participa activamente en cada estación y dinámica propuesta		
Demuestra concentración y conciencia corporal durante los ejercicios		
Coopera con sus compañeros respetando el ritmo y turnos del grupo		
Identifica verbal o gestualmente los beneficios del equilibrio en su salud		

## SESIÓN DE APRENDIZAJE N°08: “¿PIES FIRMES, MENTE EN EQUILIBRIO!”

**I. OBJETIVO DE LA SESIÓN:** Desarrollar el equilibrio corporal mediante ejercicios de apoyo unipodal (sobre un pie), promoviendo el control postural, la estabilidad física y la concentración como componentes fundamentales de un estilo de vida saludable.

### II. PROPÓSITO DE APRENDIZAJE

ÁREA	COMPETENCIA	CAPACIDAD	CRITERIOS DE ÉXITO
- Educación Física	- Asume una vida activa y saludable	- Ejecuta acciones motrices para desarrollar su corporeidad.	- Mantiene la postura corporal adecuada durante el equilibrio en un pie. -Participa activamente en todas las dinámicas físicas con actitud perseverante. -Controla su cuerpo al realizar desplazamientos y posturas de apoyo. -Identifica la importancia del equilibrio para su salud y bienestar.

MATERIALES	ACTITUDES y/o ACCIONES
- Cintas adhesivas para marcar líneas de trabajo -Aros, pelotas pequeñas o conos para ejercicios -Carteles con indicaciones visuales de posturas -Reloj o cronómetro -Música instrumental suave para concentración -Fichas de reflexión -Lista de cotejo	-Perseverancia ante desafíos físicos -Concentración y autocontrol -Respeto por los ritmos corporales propios y ajenos -Valoración del cuerpo como fuente de bienestar

### III. DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

ETAPAS	ESTRATEGIAS	TIEMPO

<p style="text-align: center;"><b>INICIO</b></p>	<p><b>Bienvenida y contextualización (3 min)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El docente saluda al grupo y los invita a formar un círculo. Plantea la siguiente pregunta: ¿Alguna vez sentiste que perdías el equilibrio por no concentrarte?</li> <li>- Se conversa brevemente sobre cómo el equilibrio no solo depende del cuerpo, sino también de la mente.</li> </ul> <p><b>Presentación del propósito (2 min)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se introduce el título “¡Pies firmes, mente en equilibrio!”, y se explica que hoy trabajarán ejercicios de equilibrio sobre un pie, los cuales ayudan a mejorar la postura, la coordinación y la estabilidad física, esenciales para caminar, correr, cargar objetos o practicar deportes.</li> </ul> <p><b>Activación corporal – “Despierta tus apoyos” (5 min)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se realiza una serie de movimientos progresivos:</li> <li>- Caminata rítmica con pasos amplios (1 min)</li> <li>- Saltos suaves en un pie y cambio alternado (1 min)</li> <li>- Movimiento de brazos en cruz mientras se desplazan (1 min)</li> <li>- Apoyos alternados sobre cada pie con respiración profunda (1 min)</li> <li>- Trote suave en el lugar con balanceo corporal (1 min)</li> </ul>	<p style="text-align: center;">10 minutos</p>
<p style="text-align: center;"><b>DESARROLLO</b></p>	<p><b>1. Técnica del equilibrio en un pie – “Soy una columna firme” (6 min)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El docente enseña la postura:</li> <li>- Pie de apoyo firme y planta totalmente en contacto con el suelo</li> <li>- Pierna libre ligeramente flexionada hacia adelante o detrás</li> <li>- Brazos abiertos para mantener equilibrio</li> <li>- Mirada fija en un punto</li> <li>- Se realiza primero con apoyo de una pared, luego sin apoyo. Se mantiene por 10, 15 y 20 segundos progresivamente. El docente refuerza el control corporal, la respiración lenta y la concentración.</li> </ul> <p><b>2. Circuito de equilibrio y control postural (16 min)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se organizan 3 estaciones rotativas (5 minutos por estación):</li> <li>- Estación 1: Equilibrio estático con variación de brazos</li> <li>- → Sostener la posición con brazos extendidos, luego sobre la cabeza, luego en cruz. Se refuerza el eje vertical y la conciencia postural.</li> <li>- Estación 2: Equilibrio con estímulo externo</li> <li>- → Sostener el equilibrio sobre un pie mientras un compañero lanza una pelota ligera para atrapar o evitar. Se entrena reflejo, visión periférica y estabilidad.</li> <li>- Estación 3: Equilibrio dinámico con desplazamiento</li> <li>- → Caminar sobre una línea recta dando cinco pasos y detenerse en un pie al final durante 10 segundos. Luego retroceder y repetir.</li> <li>- El docente observa, da retroalimentación, promueve autoconfianza y destaca el esfuerzo, no la perfección.</li> </ul>	<p style="text-align: center;">30 minutos</p>

	<p><b>3. Juego “El desafío del unipodal” (8 min)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Todos en círculo, cada estudiante pasa al centro y gira una ruleta (puede ser digital o con tarjetas) que indica una variante de equilibrio:</li> <li>– Equilibrio en pie izquierdo con brazos arriba</li> <li>– Equilibrio en pie derecho con los ojos semicerrados</li> <li>– Equilibrio con palma en la cabeza</li> <li>– Cada uno debe sostener la posición durante 10 segundos. Se celebran los intentos y progresos sin juicio.</li> </ul>	
<b>FINAL</b>	<p><b>1. Reflexión y diálogo corporal (4 min)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– El docente invita a los estudiantes a compartir:</li> <li>– ¿Qué sentiste en tu cuerpo al mantener el equilibrio?</li> <li>– ¿Qué parte de tu cuerpo fue más importante para no caer?</li> <li>– Se recogen ideas como estabilidad, concentración, piernas, respiración, mirada.</li> </ul> <p><b>2. Compromiso corporal (3 min)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Se entrega una ficha a cada estudiante donde escribe:</li> <li>– “Yo cuido mi cuerpo manteniendo el equilibrio cuando...”</li> <li>– Ej.: “...me paro derecho en el bus”, “...me enfoco al caminar”, “...hago ejercicios de equilibrio”.</li> <li>– Se forma un mural con sus compromisos.</li> </ul> <p><b>3. Estiramiento y cierre relajante (3 min)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Ejercicios de elongación y respiración guiada:</li> <li>– Inhalar levantando brazos y exhalar soltando el cuerpo</li> <li>– Estiramiento de tobillos y piernas</li> <li>– Despedida con una palabra que represente su experiencia: “Fuerza, equilibrio, calma, centro, reto”</li> </ul>	10 minutos

#### IV. INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

CRITERIOS	SI	NO
Mantiene el equilibrio corporal en un pie por al menos 10 segundos		
Ejecuta correctamente las variantes de equilibrio durante las estaciones		
Participa activamente y se esfuerza en los desafíos motrices propuestos		
Demuestra respeto, concentración y disposición en todas las dinámicas físicas		
Expresa verbal o corporalmente lo aprendido sobre el equilibrio y su importancia		

**SESIÓN DE APRENDIZAJE N°09: “¿SALTA EL OBSTÁCULO, GANA SALUD!”**

**I. OBJETIVO DE LA SESIÓN:** Mejorar el equilibrio dinámico y la coordinación motriz mediante la realización de pasos sobre obstáculos bajos, promoviendo estilos de vida saludable y desarrollando habilidades físicas de forma segura y divertida.

**II. PROPÓSITO DE APRENDIZAJE**

ÁREA	COMPETENCIA	CAPACIDAD	CRITERIOS DE ÉXITO
- Educación Física	- Asume una vida activa y saludable	- Ejecuta acciones motrices para desarrollar su corporeidad.	- Mantiene el equilibrio corporal al superar obstáculos bajos. -Coordina adecuadamente sus movimientos durante los ejercicios. -Participa con disposición en todas las dinámicas físicas propuestas. -Reconoce verbalmente los beneficios de los ejercicios de equilibrio y esfuerzo.

MATERIALES	ACTITUDES y/o ACCIONES
- Obstáculos bajos: cuerdas, listones, bloques de gomaespuma, botellas plásticas -Cinta adhesiva para marcar zonas de paso -Carteles con instrucciones visuales -Música suave para ejercicios de atención -Cronómetro o reloj -Tarjetas de compromiso saludable -Lista de cotejo impresa	-Perseverancia frente a desafíos físicos -Concentración y enfoque corporal -Respeto por las propias capacidades y las de los demás -Entusiasmo y actitud positiva ante el movimiento

**III. DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD**

ETAPAS	ESTRATEGIAS	TIEMPO
--------	-------------	--------

<p style="text-align: center;"><b>INICIO</b></p>	<p><b>Bienvenida reflexiva y motivación (3 min)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– El docente recibe con entusiasmo a los estudiantes, los organiza en semicírculo y plantea la siguiente pregunta:</li> <li>– ¿Cómo reaccionas cuando se te presenta un obstáculo?</li> <li>– Con ello, introduce la idea de que en la sesión superarán obstáculos físicos como metáfora del autocuidado y la fuerza interior.</li> </ul> <p><b>Presentación de la sesión (2 min)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Se presenta el título: “¡Salta el obstáculo, gana salud!”, y se explica que se trabajará el paso sobre obstáculos bajos, una habilidad motora importante que requiere concentración, coordinación y control postural, útil para prevenir caídas y mejorar la movilidad.</li> </ul> <p><b>Activación corporal – “Preparo mis pasos” (5 min)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Secuencia de calentamiento activa:</li> <li>– Caminata en zigzag entre conos (1 min)</li> <li>– Desplazamiento lateral con flexión de piernas (1 min)</li> <li>– Saltos suaves con una cuerda imaginaria (1 min)</li> <li>– Movimiento de rodillas arriba y brazos en cruz (1 min)</li> <li>– Respiraciones profundas con brazos elevados (1 min)</li> </ul>	<p style="text-align: center;">10 minutos</p>
<p style="text-align: center;"><b>DESARROLLO</b></p>	<p><b>1. Técnica de paso sobre obstáculos bajos – “Equilibrio en movimiento” (6 min)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– El docente explica y modela el paso:</li> <li>– Mirada al frente, brazos ligeramente extendidos</li> <li>– Rodilla se eleva, paso lento y seguro</li> <li>– Apoyo total del pie después del obstáculo</li> <li>– Control del eje corporal para no caer al bajar</li> <li>– Los estudiantes lo practican con obstáculos de baja altura (10 a 20 cm), formados con cuerdas, botellas o bloques.</li> <li>– Primero lo realizan en línea recta y luego en diagonal, con retroalimentación del docente.</li> </ul> <p><b>2. Circuito de obstáculos con variantes (16 min)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Se forman grupos de 4 a 5 estudiantes y se distribuyen en cuatro estaciones:</li> <li>– Estación 1: Paso frontal sobre obstáculos alineados</li> <li>– → Caminan superando obstáculos bajos dispuestos en línea recta (3 metros). Controlan su ritmo y equilibrio.</li> <li>– Estación 2: Obstáculos bajos con paso lateral</li> <li>– → Avanzan de lado superando cada obstáculo, manteniendo el cuerpo alineado y brazos en cruz.</li> <li>– Estación 3: Equilibrio sobre línea + paso con giro</li> <li>– → Caminan sobre una línea y al final deben girar y superar un obstáculo sin perder la estabilidad.</li> <li>– Estación 4: Paso combinado con objetos en mano</li> </ul>	<p style="text-align: center;">30 minutos</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- → Superan los obstáculos llevando una botella con agua en las manos para trabajar equilibrio y control.</li> <li>- Cada estación dura 4 minutos. El docente motiva y corrige posturas, refuerza verbalmente logros y observaciones.</li> </ul> <p><b>3. Juego “Desafío sin caídas” (8 min)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- En parejas, uno guía al otro que debe pasar sobre los obstáculos con los ojos semicerrados (puede ver ligeramente). Cambian roles después de cada recorrido. Se fomenta la confianza, la atención auditiva y la autorregulación.</li> <li>- Se repite el juego dos veces. Gana quien logre completar sin tocar el obstáculo.</li> </ul>	
<b>FINAL</b>	<p><b>1. Reflexión grupal (4 min)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El docente dirige una conversación breve:</li> <li>- ¿Qué parte de tu cuerpo te ayudó más a no caer?</li> <li>- ¿Crees que podrías mejorar tu equilibrio con práctica?</li> <li>- ¿Qué relación tiene el equilibrio con tu vida diaria?</li> <li>- Se recogen ideas en un rotafolio: “¿Para qué me sirve equilibrarme?”</li> </ul> <p><b>2. Compromiso corporal (3 min)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Los estudiantes escriben en tarjetas su compromiso de práctica:</li> <li>- “Esta semana cuidaré mi equilibrio cuando...”</li> <li>- Ej.: "...camine por lugares angostos", "...suba escaleras sin apoyo", "...juegue fútbol con mis amigos".</li> </ul> <p><b>3. Estiramiento y cierre (3 min)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- En círculo, se hacen ejercicios suaves:</li> <li>- Balanceo de piernas hacia adelante y atrás</li> <li>- Estiramiento de brazos y espalda</li> <li>- Respiración consciente y aplauso de cierre colectivo para reconocer el esfuerzo del grupo</li> </ul>	10 minutos

#### IV. INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

CRITERIOS	SI	NO
Realiza correctamente el paso sobre obstáculos manteniendo equilibrio		
Controla la postura corporal durante el desplazamiento y superación de obstáculos		
Participa activamente en cada estación y juego con actitud positiva		
Coopera con su compañero durante las dinámicas en pareja o grupo		

Reconoce verbal o corporalmente la importancia del equilibrio en su bienestar		
---	--	--

## SESIÓN DE APRENDIZAJE N°10: “¡ESTÍRATE Y GANA BIENESTAR!”

**I. OBJETIVO DE LA SESIÓN:** Desarrollar la flexibilidad y conciencia corporal mediante la práctica de ejercicios de estiramiento de brazos y piernas, promoviendo la relajación muscular, la buena postura y los estilos de vida saludable en los estudiantes.

### II. PROPÓSITO DE APRENDIZAJE

ÁREA	COMPETENCIA	CAPACIDAD	CRITERIOS DE ÉXITO
- Educación Física	- Asume una vida activa y saludable	- Ejecuta acciones motrices para desarrollar su corporeidad.	- Realiza correctamente los ejercicios de estiramiento de brazos y piernas manteniendo la postura adecuada. -Participa activamente y con concentración en las actividades propuestas. -Controla la respiración y el ritmo durante los ejercicios de flexibilidad. -Reconoce verbal o corporalmente la importancia del estiramiento para su bienestar.

MATERIALES	ACTITUDES y/o ACCIONES
- Esterillas o colchonetas -Música relajante o instrumental suave -Reloj o cronómetro -Carteles con figuras de estiramientos -Tarjetas de reflexión -Lista de cotejo impresa	-Autocuidado físico y mental -Atención plena al movimiento corporal -Respeto por los límites individuales -Valoración del cuerpo como fuente de bienestar

### III. DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

ETAPAS	ESTRATEGIAS	TIEMPO
--------	-------------	--------

<p style="text-align: center;"><b>INICIO</b></p>	<p><b>Bienvenida y reflexión inicial (3 min)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– El docente saluda cálidamente a los estudiantes y los invita a formar un semicírculo sobre el césped o colchonetas. Se plantea la siguiente pregunta:</li> <li>– ¿Alguna vez sentiste que tus músculos estaban tensos o adoloridos después de un día largo? ¿Sabías que el estiramiento ayuda a que tu cuerpo se relaje y se recupere?</li> </ul> <p><b>Presentación del propósito de la sesión (2 min)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Se introduce el título: “¡Estírate y gana bienestar!” y se explica que en esta sesión aprenderán y practicarán estiramientos de brazos y piernas, útiles para mejorar su flexibilidad, prevenir contracturas y sentirse con más energía.</li> </ul> <p><b>Activación corporal suave – “Despierta tu cuerpo” (5 min)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Secuencia de movimientos ligeros con música suave:</li> <li>– Movimiento circular de hombros y muñecas (1 min)</li> <li>– Caminata lenta con elevación de rodillas y balanceo de brazos (1 min)</li> <li>– Desplazamientos con zancadas suaves (1 min)</li> <li>– Movimiento de brazos de adelante hacia atrás, en forma cruzada (1 min)</li> <li>– Respiraciones profundas guiadas con estiramiento del torso hacia el cielo (1 min)</li> </ul>	<p style="text-align: center;">10 minutos</p>
<p style="text-align: center;"><b>DESARROLLO</b></p>	<p><b>1. Técnica de estiramiento de brazos y piernas – “Conecta con tu cuerpo” (7 min)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– El docente enseña paso a paso:</li> <li>– Estiramiento de brazos:</li> <li>– Brazo cruzado al pecho, con ayuda del otro brazo (mantener 10 segundos por lado)</li> <li>– Brazos hacia arriba con manos entrelazadas (mantener 10 segundos)</li> <li>– Brazos atrás entrelazados (apertura del pecho)</li> <li>– Estiramiento de piernas:</li> <li>– Cuádriceps de pie (llevar talón hacia glúteo sujetando con una mano)</li> <li>– Flexión hacia adelante tocando los pies con las piernas extendidas</li> <li>– Estiramiento de isquiotibiales en el suelo (una pierna estirada, otra flexionada)</li> <li>– El docente supervisa, guía la respiración (inhalar al preparar, exhalar al estirar) y ayuda a los estudiantes a encontrar su límite sin forzar.</li> </ul> <p><b>2. Estaciones de estiramiento consciente (16 min)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Se organizan 4 estaciones, cada una dirigida a una parte específica del cuerpo:</li> <li>– Estación 1: Brazos y hombros</li> <li>– → Secuencia de estiramientos de hombros, tríceps y bíceps. Se trabaja con movimientos lentos y controlados.</li> </ul>	<p style="text-align: center;">30 minutos</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estación 2: Piernas y tobillos</li> <li>- → Ejercicios de flexión y extensión, movilidad de tobillos y estiramientos de pantorrillas.</li> <li>- Estación 3: Combinado (brazos y piernas)</li> <li>- → Estiramientos de cuerpo completo como tocar el suelo con los brazos cruzados o postura de “V” invertida.</li> <li>- Estación 4: Estiramiento dinámico en parejas</li> <li>- → Se estiran espalda con espalda, o uno ayuda al otro a estirar brazos con cuidado y respeto.</li> <li>- Cada estación dura 4 minutos. El docente anima a la relajación, corrige posturas y recalca la importancia de respirar profundamente.</li> <li><b>3. Secuencia guiada – “Mi cuerpo se suelta” (7 min)</b></li> <li>- En círculo, todos siguen al docente en una rutina final de estiramiento suave al ritmo de la respiración:</li> <li>- Subida y bajada de brazos</li> <li>- Estiramiento completo hacia los costados</li> <li>- Flexión del cuerpo hacia adelante y sostener</li> <li>- Postura de mariposa sentados para apertura de caderas</li> <li>- Respiración profunda final con ojos cerrados</li> </ul>	
<b>FINAL</b>	<p><b>1. Reflexión guiada (4 min)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El docente invita a los estudiantes a compartir cómo se sienten tras la sesión con preguntas como:</li> <li>- ¿Sientes tu cuerpo más ligero o relajado?</li> <li>- ¿Cuál fue tu estiramiento favorito? ¿Por qué?</li> </ul> <p><b>2. Compromiso de autocuidado (3 min)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cada estudiante completa una tarjeta con el mensaje:</li> <li>- “Esta semana me cuidaré estirando...”</li> <li>- Ej.: “...al despertar”, “...después de hacer ejercicio”, “...cuando me sienta tenso o estresado”.</li> <li>- Las tarjetas se colocan en un mural llamado “Yo cuido mi cuerpo”.</li> </ul> <p><b>3. Despedida activa (3 min)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Con música suave, se realiza una última respiración profunda colectiva, levantando los brazos al cielo y bajándolos lentamente. Luego, se da una ronda de aplausos en forma de círculo para celebrar el autocuidado y el compromiso del grupo.</li> </ul>	10 minutos

#### IV. INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

CRITERIOS	SI	NO
-----------	----	----

Ejecuta correctamente los estiramientos de brazos manteniendo buena postura		
Realiza los estiramientos de piernas con control y respiración adecuada		
Participa activamente y con concentración en las actividades físicas		
Reconoce verbalmente cómo el estiramiento contribuye a su salud		
Coopera y respeta los ritmos de sus compañeros durante las actividades		

## SESIÓN DE APRENDIZAJE N°11: “¡DOBLA TU CUERPO, ESTIRA TU SALUD!”

**I. OBJETIVO DE LA SESIÓN:** Fortalecer la flexibilidad y elongación muscular mediante ejercicios de flexión del tronco, fomentando el autocuidado corporal y la promoción de estilos de vida saludable en los estudiantes.

### II. PROPÓSITO DE APRENDIZAJE

ÁREA	COMPETENCIA	CAPACIDAD	CRITERIOS DE ÉXITO
- Educación Física	- Asume una vida activa y saludable	- Ejecuta acciones motrices para desarrollar su corporeidad.	- Ejecuta correctamente la flexión del tronco respetando el eje postural. -Participa con disposición y concentración en todas las actividades de estiramiento. -Controla la respiración y la alineación corporal durante los ejercicios. -Reconoce verbal o corporalmente los beneficios del estiramiento para su bienestar.

MATERIALES	ACTITUDES y/o ACCIONES
- Esterillas o colchonetas individuales -Cintas métricas (para medición simbólica del alcance) -Carteles con imágenes de flexión del tronco -Música instrumental o relajante -Tarjetas con mensajes de autocuidado -Lista de cotejo impresa	- Perseverancia y concentración en el control del cuerpo -Autocuidado físico a través del estiramiento -Respeto por los límites del propio cuerpo y de los compañeros -Valoración de la flexibilidad como parte del bienestar integral

### III. DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

ETAPAS	ESTRATEGIAS	TIEMPO
--------	-------------	--------

<p style="text-align: center;"><b>INICIO</b></p>	<p><b>Bienvenida e introducción reflexiva (3 min)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– El docente saluda al grupo, los organiza sobre colchonetas o esterillas y plantea la siguiente pregunta inicial:</li> <li>– ¿Sabías que al flexionar tu tronco ayudas a relajar tu espalda, a estirar tus piernas y a prevenir dolores musculares?</li> <li>– Esto permite conectar emocionalmente con el objetivo de la sesión y despertar el interés.</li> </ul> <p><b>Presentación del propósito (2 min)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Se presenta el título “¡Dobla tu cuerpo, estira tu salud!”, explicando que se realizarán ejercicios específicos de flexión del tronco, los cuales benefician la musculatura de la espalda, piernas y abdomen, promoviendo una mejor postura y mayor movilidad.</li> </ul> <p><b>Activación corporal – “Preparo mi cuerpo para fluir” (5 min)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Secuencia rítmica con movimientos suaves:</li> <li>– Giro del tronco con brazos extendidos a ambos lados (1 min)</li> <li>– Balanceo del torso hacia los costados con flexión controlada (1 min)</li> <li>– Marcha lenta elevando rodillas con brazos arriba (1 min)</li> <li>– Trote ligero en el lugar con torsión del torso (1 min)</li> <li>– Respiraciones profundas con flexión hacia adelante (1 min)</li> </ul>	<p style="text-align: center;">10 minutos</p>
<p style="text-align: center;"><b>DESARROLLO</b></p>	<p><b>1. Demostración técnica – “Conecto con mi centro” (6 min)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– El docente enseña paso a paso la técnica de flexión del tronco:</li> <li>– Posición inicial: de pie, pies al ancho de los hombros</li> <li>– Flexión desde la cadera, no desde la cintura</li> <li>– Rodillas ligeramente flexionadas, brazos colgando o extendidos hacia abajo</li> <li>– Mirada hacia las rodillas, respiración controlada (inhalar al subir, exhalar al bajar)</li> <li>– Mantener durante 10 segundos sin forzar el cuerpo</li> <li>– También se realiza sentado: piernas extendidas al frente, flexión del tronco buscando alcanzar los pies con las manos.</li> <li>– Se repite lentamente dos veces, con corrección postural y apoyo visual (carteles o ejemplos).</li> </ul> <p><b>2. Reto por estaciones – “Flexiono, alcanzo, supero” (18 min)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Se conforman grupos rotativos de 4 estudiantes y se desarrolla un circuito con 4 estaciones:</li> <li>– Estación 1: Flexión con medida de alcance</li> <li>– → Estudiantes hacen la flexión hacia adelante con piernas extendidas y marcan hasta dónde llegan (usando cinta métrica o cinta adhesiva en el piso). Se repite 3 veces buscando superar el alcance anterior.</li> <li>– Estación 2: Flexión con brazos en distintas posiciones</li> <li>– → Se repite el movimiento con brazos en cruz, hacia adelante y por detrás, para activar diferentes músculos.</li> </ul>	<p style="text-align: center;">30 minutos</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Estación 3: Flexión con respiración consciente</li> <li>– → Se sincroniza la respiración con la flexión del tronco: inhalar al subir, exhalar al bajar. Se hacen series de 5 repeticiones suaves, prestando atención al ritmo respiratorio.</li> <li>– Estación 4: Flexión en pareja con retroalimentación</li> <li>– → Un estudiante realiza el estiramiento, el otro observa y ayuda a corregir la alineación. Luego cambian de rol.</li> <li>– Cada estación dura 4 a 5 minutos. El docente circula, observa la ejecución, corrige y anima.</li> <li>3. Secuencia guiada grupal – “Mi cuerpo se extiende” (6 min)</li> <li>– Todos en círculo sobre las esterillas siguen una rutina final de flexiones combinadas:</li> <li>– Flexión hacia adelante tocando el suelo con brazos colgando</li> <li>– Flexión al frente sentado, alcanzando los dedos de los pies</li> <li>– Flexión con giro: mano derecha a pie izquierdo y viceversa</li> <li>– Postura de “pinza” en yoga (mantener 10 segundos)</li> <li>– Se acompaña con música instrumental suave. El docente guía verbalmente cada movimiento y recuerda respirar profundamente.</li> </ul>	
<b>FINAL</b>	<p><b>1. Reflexión y expresión corporal (4 min)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– El docente guía una reflexión con preguntas como:</li> <li>– ¿Qué parte de tu cuerpo sientes más relajada?</li> <li>– ¿Lograste tocar más abajo con tu flexión?</li> <li>– ¿Qué aprendiste hoy sobre la flexibilidad y tu cuerpo?</li> <li>– Se permite expresar con una palabra, gesto o breve frase. Se genera un ambiente de respeto y escucha.</li> </ul> <p><b>2. Compromiso de autocuidado (3 min)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Cada estudiante elige una tarjeta con el mensaje:</li> <li>– “Estirar mi cuerpo me ayuda a...”</li> <li>– Y completa la frase con su propia experiencia o intención (ej.: “...sentirme más liviano”, “...relajar mi espalda”, “...concentrarme mejor”). Se colocan en un mural o cartel grupal.</li> </ul> <p><b>3. Estiramiento final y despedida activa (3 min)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Se cierra con un estiramiento suave de brazos hacia el cielo, bajada del tronco lenta y respiración profunda. Luego, se realiza un aplauso colectivo en ritmo lento para agradecer al cuerpo por su esfuerzo y al grupo por su compromiso.</li> </ul>	10 minutos

#### IV. INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

CRITERIOS	SI	NO
-----------	----	----

Realiza correctamente la flexión del tronco manteniendo buena postura		
Controla la respiración y ritmo durante la ejecución del estiramiento		
Participa activamente en todas las estaciones y rutinas de flexibilidad		
Reconoce verbal o corporalmente el beneficio del estiramiento para su salud		
Coopera y respeta los turnos y capacidades de sus compañeros		

## SESIÓN DE APRENDIZAJE N°12: “¿CABEZA FIRME, HOMBROS SUELTOS!”

**I. OBJETIVO DE LA SESIÓN:** Fortalecer la movilidad articular y la relajación muscular mediante la rotación controlada del cuello y los hombros, desarrollando la conciencia corporal y promoviendo estilos de vida saludable en los estudiantes.

### II. PROPÓSITO DE APRENDIZAJE

ÁREA	COMPETENCIA	CAPACIDAD	CRITERIOS DE ÉXITO
- Educación Física	- Asume una vida activa y saludable	- Ejecuta acciones motrices para desarrollar su corporeidad.	-Realiza correctamente los ejercicios de rotación de cuello y hombros con control postural. -Participa activamente y con atención plena en todas las actividades propuestas. -Controla la respiración y el ritmo de ejecución durante los estiramientos. -Reconoce la importancia del estiramiento articular para el bienestar corporal.

MATERIALES	ACTITUDES y/o ACCIONES
-Esterillas o colchonetas individuales -Carteles con instrucciones visuales -Música instrumental relajante -Reloj o cronómetro -Espejo grande o espejo de mano (opcional, para corrección postural) -Lista de cotejo impresa -Tarjetas de reflexión	-Cuidado del cuerpo desde la movilidad consciente -Concentración y autocontrol en los ejercicios -Respeto por el propio ritmo corporal y el de los demás -Disposición para mejorar su bienestar físico

### III. DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

ETAPAS	ESTRATEGIAS	TIEMPO
--------	-------------	--------

<p style="text-align: center;"><b>INICIO</b></p>	<p><b>Bienvenida y conexión corporal (3 min)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– El docente recibe cálidamente a los estudiantes y les propone cerrar los ojos por un momento para “sentir” el estado de su cuello y hombros. Se formula la pregunta:</li> <li>– ¿Has sentido tensión en los hombros o el cuello al estar mucho tiempo sentado o cargando tu mochila?</li> <li>– Esta dinámica genera conciencia sobre la zona a trabajar y conecta emocionalmente con la necesidad de estirarse.</li> </ul> <p><b>Presentación del propósito (2 min)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Se presenta el título “¡Cabeza firme, hombros sueltos!” explicando que durante la sesión realizarán ejercicios de rotación controlada del cuello y los hombros, fundamentales para aliviar tensiones, mejorar la postura y favorecer la circulación.</li> </ul> <p><b>Activación física suave – “Preparo mi cuello y mis hombros” (5 min)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Secuencia suave de movimientos iniciales:</li> <li>– Caminata lenta en el lugar con respiración profunda (1 min)</li> <li>– Encogimiento de hombros arriba y relajación al exhalar (1 min)</li> <li>– Círculos lentos con los brazos (adelante y atrás) (1 min)</li> <li>– Giro leve del cuello de izquierda a derecha con los ojos abiertos (1 min)</li> <li>– Inclinación del cuello hacia los costados (1 min)</li> </ul>	<p style="text-align: center;">10 minutos</p>
<p style="text-align: center;"><b>DESARROLLO</b></p>	<p><b>1. Técnica guiada – “Movimiento con atención plena” (6 min)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– El docente demuestra y guía las técnicas de rotación controlada:</li> <li>– Rotación de cuello</li> <li>– Sentados o de pie, mirada al frente</li> <li>– Inclinación lenta hacia el pecho, luego rotación completa hacia un lado</li> <li>– Movimiento lento, circular y controlado</li> <li>– Se repite 3 veces por cada dirección</li> <li>– Rotación de hombros</li> <li>– Encogimiento hacia las orejas y movimiento circular hacia atrás y luego hacia adelante</li> <li>– Brazos colgando libremente a los costados</li> <li>– Control de respiración al realizar el movimiento (exhalar al relajar)</li> <li>– El docente enfatiza no forzar el rango de movimiento, cuidar la postura y mantener la atención en cada parte del cuerpo.</li> </ul> <p><b>2. Estaciones de movilidad articular (18 min)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Se establecen cuatro estaciones de 4-5 minutos cada una:</li> <li>– Estación 1: Espejo corporal</li> <li>– → Frente al espejo o a un compañero, realizar la rotación del cuello corrigiendo postura, hombros relajados y mentón alineado.</li> <li>– Estación 2: Hombros en círculo</li> </ul>	<p style="text-align: center;">30 minutos</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- → Realizar 10 círculos hacia adelante y 10 hacia atrás con ojos cerrados, concentrándose solo en la sensación del movimiento.</li> <li>- Estación 3: Secuencia guiada con música suave</li> <li>- → Sentados, hacer una secuencia de cuello-hombros-respiración de forma armónica con el ritmo de la música.</li> <li>- Estación 4: Desafío con equilibrio</li> <li>- → Realizar la rotación de hombros y cuello manteniéndose de pie en un solo pie (cambia de pie a los 30 segundos). Trabaja control corporal y atención.</li> <li>- El docente circula, refuerza el cuidado articular y brinda retroalimentación afectiva.</li> </ul> <p><b>3. Secuencia grupal – “Mi eje se alinea” (6 min)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- En semicírculo, se realiza una rutina completa de movilidad articular:</li> <li>- Inclinación de cuello hacia adelante y atrás</li> <li>- Rotación completa del cuello con brazos cruzados sobre el pecho</li> <li>- Círculos lentos de hombros con brazos extendidos</li> <li>- Movimiento de “alas” hacia atrás juntando omóplatos</li> <li>- Se acompaña con una música instrumental suave y el docente guía con voz pausada.</li> </ul>	
<b>FINAL</b>	<p><b>1. Reflexión y verbalización (4 min)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El docente pregunta:</li> <li>- ¿Cómo se siente ahora tu cuello en comparación con el inicio?</li> <li>- ¿En qué momento del día podrías usar este tipo de estiramientos?</li> <li>- Los estudiantes comparten sensaciones breves con palabras o gestos.</li> </ul> <p><b>2. Compromiso saludable (3 min)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cada estudiante completa la frase:</li> <li>- “Voy a cuidar mis hombros y cuello cuando...”</li> <li>- Ejemplos: “...esté mucho tiempo sentado”, “...use mi celular”, “...sienta tensión después de clases”.</li> <li>- Se escriben en tarjetas decoradas y se colocan en un panel con el título “Mi bienestar, mi decisión”.</li> </ul> <p><b>3. Relajación final (3 min)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se guía una relajación corta con respiración consciente, encogimiento de hombros y descenso lento, seguido de aplausos suaves para cerrar con gratitud hacia el cuerpo y el grupo.</li> </ul>	10 minutos

#### IV. INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

CRITERIOS	SI	NO
-----------	----	----

Realiza correctamente la rotación controlada del cuello sin forzar el movimiento		
Efectúa la rotación de hombros de manera suave, completa y consciente		
Mantiene una postura adecuada y controla su respiración durante los ejercicios		
Participa activamente en las actividades individuales y grupales		
Reconoce la importancia de estirar y cuidar la zona del cuello y los hombros		











