UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO

FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICO SOCIALES Y EDUCACIÓN

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN

TESIS

Actividades didácticas para fortalecer la competencia "asume una vida saludable" en estudiantes de tercer grado de educación secundaria de la I.E. N 80137, Cochorco, La Libertad, 2024

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

Investigador:

Heiner Gabriel Toledo Rodriguez

Asesor:

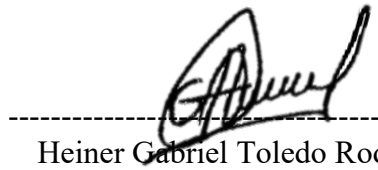
Dra. Martha Ríos Rodríguez

Lambayeque, 27 de marzo del 2026

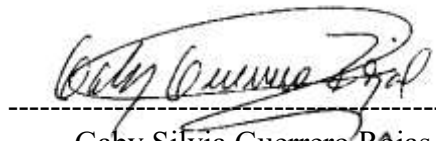
2026

Actividades didácticas para fortalecer la competencia "asume una vida saludable" en estudiantes de tercer grado de educación secundaria de la I.E. N 80137, Cochorco, La Libertad, 2024

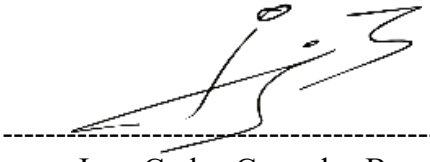
Tesis presentada para obtener el Título Profesional de Licenciado en Educación, especialidad de Educación Física



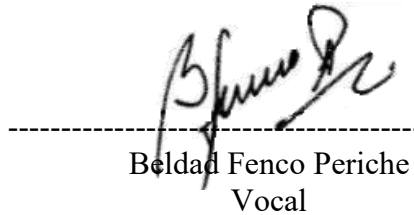
Heiner Gabriel Toledo Rodriguez
Investigador



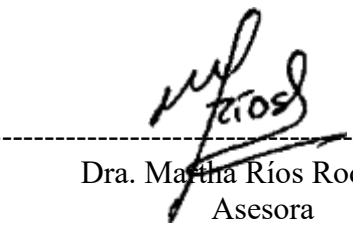
Gaby Silvia Guerrero Rojas
Presidente



Juan Carlos Granados Barreto
Secretario



Beldad Fenco Periche
Vocal



Dra. Martha Ríos Rodríguez
Asesora

ACTA DE SUSTENTACIÓN

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

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS
N° 287-2026

Siendo las 8:00 horas, del día **viernes 27 de marzo 2026** se reunieron vía online mediante la plataforma virtual Google Meet: https://meet.google.com/hwp-qhsf-zyi por mandato de la **Resolución Nº 1010-2026-D-FACHSE** de fecha **25 de marzo de 2026** que autoriza la sustentación, se reunieron los miembros del Jurado designado según **Resolución Nº 2897-2025-D-FACHSE** de fecha **08 de agosto de 2025**; Jurado integrado por los siguientes miembros:

Presidente(a)	: **Dra. GABY SILVIA GUERRERO ROJAS**
Secretario(a)	: **M.Sc. JUAN CARLOS GRANADOS BARRETO**
Vocal	: **Dra. BELDAD FENCO PERICHE**
Asesor(a) Metodológico	: **Dra. MARTHA RÍOS RODRÍGUEZ**
Asesor(a) Científico	:

UNIDAD DE INVESTIGACIÓN - F.A.C.H.S.E. - U.N.P.R.G. DIRECCIÓN LAMBAYEQUE

Con la finalidad de evaluar la(el) Tesis titulada(o): **ACTIVIDADES DIDÁCTICAS PARA FORTALECER LA COMPETENCIA "ASUME UNA VIDA SALUDABLE" EN ESTUDIANTES DE TERCER GRADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE LA I.E. N 80137, COCHORCO, LA LIBERTAD, 2024.** Presentada por **TOLEDO RODRIGUEZ, HEINER GABRIEL** 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** 16 **en la escala vigesimal, que equivale a la mención de** BUENO.
Siendo las 9:00 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. GABY SILVIA GUERRERO ROJAS	**M.Sc. JUAN CARLOS GRANADOS BARRETO**	**Dra. BELDAD FENCO PERICHE**
PRESIDENTE(A)	**SECRETARIO(A)**	**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 amplia el límite de las fechas de sustentación de proyectos aprobados del 2017 al 2020.

CONSTANCIA DE VERIFICACIÓN DE ORIGINALIDAD

Yo, Rios Rodriguez Martha, usuario revisor de Tesis ☒ Trabajo de Suficiencia Profesional ☐ y/o Trabajo Académico ☐ Titulado: Actividades didácticas para fortalecer la competencia "asume una vida saludable" en estudiantes de tercer grado de educación secundaria de la I.E. N 80137, Cochorco, La Libertad, 2024

El autor es Heiner Gabriel Toledo Rodriguez, identificado con documento de identidad N° 47932131, 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



Rios Rodriguez Martha

DNI: N° 16655814

ASESORA

Se adjunta:

Recibo Digital

Resumen del Reporte automatizado de similitudes

Actividades didácticas para fortalecer la competencia "asume una vida saludable" en estudiantes de tercer grado de educación secundaria de la I.E. N 80137, Cochorco, La Libertad, 2024

INFORME DE ORIGINALIDAD

12%	13%	6%	7%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.unprg.edu.pe Fuente de Internet	4%
2	worldwidescience.org Fuente de Internet	1%
3	www.carlosguarnizteaches.com Fuente de Internet	1%
4	www.martindiosestorres.com Fuente de Internet	1%
5	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	hdl.handle.net Fuente de Internet	1%
7	repositorio.upt.edu.pe Fuente de Internet	1%
8	www.ssccaqp.edu.pe Fuente de Internet	1%

Excluir citas	Activo	Excluir coincidencias	< 15 words
Excluir bibliografía	Activo		

Dra. Martha Ríos Rodríguez
DNI: N° 16655814
Asesora

turnitin

Recibo digital

Este recibo confirma quesu 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:	Heiner Gabriel Toledo Rodriguez
Título del ejercicio:	Quick Submit
Título de la entrega:	Actividades didácticas para fortalecer la competencia "asume ...
Nombre del archivo:	INFORME_HEINER.docx
Tamaño del archivo:	268.4K
Total páginas:	54
Total de palabras:	10,416
Total de caracteres:	62,495
Fecha de entrega:	26-ago-2025 09:09p. m. (UTC-0500)
Identificador de la entrega:	2735926139



UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO

FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICO SOCIALES Y EDUCACIÓN

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN

TESIS

Actividades didácticas para fortalecer la competencia "asume una vida saludable" en estudiantes de tercer grado de educación secundaria de la I.E. N 80137, Cochoros, La Libertad, 2024

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

Investigador:

Toledo Rodriguez Heiner Gabriel

Asesor:

Dra. Martha Rios Rodriguez

Lambayeque - Perú

2025

Derechos de autor 2025 Turnitin. Todos los derechos reservados.

Dra. Martha Ríos Rodríguez
DNI. N° 16655814
Asesora

DEDICATORIA

Dedico este trabajo, con profunda gratitud, a mi familia, quienes han sido mi fuerza incondicional en cada etapa de mi vida.

A mis padres, por su amor, sacrificio y ejemplo constante, que me impulsaron a esforzarme y superar cada desafío.

A quienes creyeron en mí incluso cuando las circunstancias fueron difíciles, y me enseñaron a perseverar con humildad y determinación.

A ellos, ofrezco este logro con todo mi cariño.

AGRADECIMIENTO

Agradezco profundamente a Dios por darme la fortaleza, sabiduría y salud para culminar esta investigación.

Mi especial agradecimiento a la Dra. Martha Ríos Rodríguez, mi asesora, por su guía, paciencia y compromiso en cada etapa del proceso. Su experiencia y orientación fueron fundamentales para el desarrollo de este trabajo.

A la Institución Educativa N.° 80137 de Cochorco, a sus directivos, docentes y estudiantes, por abrirme sus puertas y brindarme la oportunidad de trabajar junto a ellos para fortalecer una competencia tan importante como “asume una vida saludable”.

A mi familia y amigos, quienes me apoyaron con palabras de aliento, comprensión y confianza. Gracias por acompañarme en este camino y ser parte de este logro.

A todos, mi sincero agradecimiento.

RESUMEN

El estudio tuvo como objetivo aplicar actividades didácticas para fortalecer la competencia “Asume una vida saludable” en estudiantes de tercer grado de educación secundaria de la I.E. N.° 80137. Se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, de tipo aplicado y nivel explicativo, con diseño preexperimental de un solo grupo (pretest–postest), la muestra censal estuvo conformada por 32 estudiantes, se empleó la técnica de encuesta y, como instrumento el cuestionario. Los resultados evidenciaron un desplazamiento global desde niveles iniciales y en proceso hacia el nivel logrado En la variable total, el pretest mostró 60% (inicio), 30% (proceso) y 10% (logrado), mientras que el postest registró 0%, 15% y 85%, respectivamente. En conjunto, los hallazgos sustentan la efectividad pedagógica de la secuencia de ocho sesiones, al fortalecer tanto la comprensión de los determinantes de la salud como la adopción de conductas cotidianas de autocuidado. Se concluyó que la actividad didáctica mejoró sustantivamente el desempeño de la competencia en el grupo intervenido y sugiere la viabilidad de institucionalizar la estrategia con acciones de refuerzo para el subgrupo que permanece en nivel proceso

Palabras clave: educación física, vida saludable, hábitos, actividades didácticas.

ABSTRACT

The study aimed to apply didactic activities to strengthen the "Assume a Healthy Life" competency in third-grade secondary school students at I.E. No. 80137. It was developed under a quantitative approach, of an applied type and explanatory level, with a pre-experimental design of a single group (pretest–posttest). The census sample consisted of 32 students, the survey technique was used and, as an instrument, the questionnaire. The results showed an overall shift from initial and in-process levels to the achieved level. In the total variable, the pretest showed 60% (start), 30% (process), and 10% (achieved), while the posttest registered 0%, 15%, and 85%, respectively. Together, the findings support the pedagogical effectiveness of the eight-session sequence, by strengthening both the understanding of the determinants of health and the adoption of daily self-care behaviors. It was concluded that the educational activity substantially improved the performance of the competency in the intervention group and suggests the feasibility of institutionalizing the strategy with reinforcement actions for the subgroup that remains at the process level.

Keywords: physical education, healthy living, habits, educational activities.

ÍNDICE GENERAL

ACTA DE SUSTENTACIÓN 3

DEDICATORIA 7

AGRADECIMIENTO 8

RESUMEN 9

ABSTRACT 10

ÍNDICE GENERAL 11

ÍNDICE DE TABLAS 12

ÍNDICE DE FIGURAS 12

INTRODUCCIÓN 13

I. DISEÑO TEÓRICO 16

1.1. Antecedentes 16

1.2. Bases teóricas 20

1.3. Bases conceptuales 24

II. DISEÑO METODOLÓGICO 29

2.1. Diseño de contrastación de hipótesis 29

2.2. Población, muestra 31

2.3. Técnicas, instrumentos, equipos y materiales 31

III. RESULTADOS 34

IV. DISCUSIÓN DE RESULTADOS 37

CONCLUSIONES 40

RECOMENDACIONES 41

REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA 43

ANEXOS 49

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Operacionalización de variables 26

Tabla 2 Rangos y niveles 33

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Nivel de pretest y postest de la variable "asume una vida saludable" 34

Figura 2 Nivel de pretest y postest de la dimensión "comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente, y la salud" 35

Figura 3 Nivel de pretest y postest de la dimensión "incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida".....36

INTRODUCCIÓN

En el contexto internacional, un amplio estudio en estudiantes de EE. UU., no presenta hábitos saludables, el estudio reveló que solo el 30 % cumplía con la recomendación de al menos 60 minutos diarios de actividad física, 19 % asistía a clases de educación física todos los días y únicamente 25 % consumía frutas y vegetales diariamente, cifras inferiores a las de 2019 (Michael y otros, 2023). Asimismo, en el Reino Unido, una encuesta online a estudiantes universitarios (2021–2023) evidenció que los comportamientos relacionados con la salud (alimentación, actividad física, sueño) eran generalmente deficientes. Se observaron diferencias significativas por género y etnia, con mujeres reportando mejores hábitos dietéticos, y hombres mejor condición física y salud mental (Savage y otros, 2024).

En Arabia Saudita, según un estudio con estudiantes universitarios, el 64 % consideraba que sus hábitos de vida necesitaban mejora, solo el 24 % los valoraba como buenos, y el 10 % los definía como malos, además, del total, aproximadamente 53 % presentaba peso normal, 15 % sobrepeso y 9,6 % obesidad (Bizzari & Nasar, 2024).

En el Perú, un estudio en escolares primarios reportó hábitos alimentarios deficientes y alto sedentarismo, recomendando promover ejercicio y dietas equilibradas (Pastor, 2024). Un estudio en la región Puno en estudiantes de educación secundaria, reveló que el 53.5 % presentaba estilos de vida medios tras regresar a la presencialidad; el 45.9 % pasaba entre 4–5 horas diarias frente a pantallas y el 24.9 %, entre 6–7 horas. Asimismo, un 31.1 % de mujeres mostraba sobrepeso y un 4.9 % obesidad; en contraste, en varones estos valores fueron 19.3 % y 3.7 %, respectivamente. Los niveles de actividad física fueron bajos o moderados en 20.5 % y 19.6 % de mujeres, mientras que en varones se registró un 6.6 % (bajo) y 29.2 % (moderado) (Flores y otros, 2023).

Complementando estos hallazgos, la Ley de Promoción de Alimentación Saludable (Ley N° 30021) (2020), con octógonos de advertencia ha influido en cambios en el consumo:

cerca del 67 % de los hogares adoptó decisiones alimentarias más prudentes tras su implementación, lo que ha apoyado una reducción gradual en el consumo de productos altos en azúcar y grasas.

En la provincia de Trujillo, departamento de La Libertad, un estudio realizado en 2021 con estudiantes de educación secundaria reportó niveles bajos de actitud e interés hacia la educación física, donde el 58 % calificó negativamente aspectos como la práctica activa y la empatía con el docente, mientras que solo el 3 % presentó una actitud alta en determinadas dimensiones (Ortecho y otros, 2022).

En el distrito rural de Cochorco, la infraestructura educativa aún es precaria, como indica la construcción de aulas prefabricadas tipo domo en la I.E. N.° 80137, lo cual evidencia limitaciones en espacios adecuados para la educación física y actividades recreativas, esta carencia estructura refuerza la necesidad de diseñar actividades didácticas adaptadas al contexto, que suplanten la falta de infraestructura mediante propuestas innovadoras centradas en la promoción activa de la competencia “asume una vida saludable”. Por lo tanto, el problema general fue ¿Cómo las actividades didácticas fortalecen la competencia “asume una vida saludable” en estudiantes de tercer grado de educación secundaria de la I.E. N 80137, Cochorco, La Libertad, 2024?

Y el objetivo general fue Aplicar las actividades didácticas para fortalecer la competencia “asume una vida saludable” en estudiantes de tercer grado de educación secundaria de la I.E. N 80137, Cochorco, La Libertad, 2024. Y los objetivos específicos fueron Establecer el nivel de la competencia “asume una vida saludable” en estudiantes de tercer grado de educación secundaria de la I.E. N 80137, antes de la aplicación de las actividades didácticas. Diseñar las actividades didácticas para fortalecer la competencia “asume una vida saludable” en estudiantes de tercer grado de educación secundaria de la I.E. N 80137, Cochorco, La Libertad, 2024. Establecer el nivel de la competencia “asume una

vida saludable” en estudiantes de tercer grado de educación secundaria de la I.E. N 80137, después de la aplicación de las actividades didácticas.

I. DISEÑO TEÓRICO

1.1.Antecedentes

1.1.1. Antecedentes internacionales

En el estudio realizado por Valero et al. (2024), titulado “Desarrollo de hábitos de vida saludable en estudiantes de primaria”, se planteó como objetivo general determinar la influencia de una unidad didáctica digital implementada en clases de educación física sobre los hábitos de vida saludable en escolares del tercer grado de la Institución Educativa Santa Ana, sede Simón Bolívar, ubicada en San Sebastián de Mariquita, Tolima. El enfoque metodológico fue cuasiexperimental, con diseño longitudinal y de tipo mixto, involucrando a una muestra intencionada de 44 estudiantes entre 7 y 9 años. Entre los principales hallazgos se evidenció que el 74% de los estudiantes continuaba ingiriendo alimentos incluso sin tener hambre, mientras que apenas un 10% consumía frutas y verduras diariamente, y un 64% consumía comida rápida con frecuencia similar. Además, el 90% veía televisión diariamente y solo un 10% realizaba actividad física diaria fuera del ámbito escolar. Tras la intervención pedagógica basada en juegos digitales diseñados en la plataforma Wix, se reportaron mejoras en los hábitos saludables, particularmente en la actividad física y el índice de masa corporal, aunque no se proporcionan valores exactos del antes y después. Se concluye que la implementación de estrategias digitales integradas a la educación física puede favorecer el desarrollo de hábitos saludables en la niñez temprana, demostrando la relevancia de combinar componentes lúdicos e interactivos en los entornos escolares.

En la investigación desarrollada por Oñate (2022), titulada “Diseño de estrategias basadas en la didáctica y lúdica para el fortalecimiento de los hábitos y estilos de vida saludable en los estudiantes de la Institución Educativa Nuevas Flores”, se planteó como objetivo general diseñar un Objeto Virtual de Aprendizaje (OVA) que favorezca la formación de hábitos saludables mediante la educación física en estudiantes de sexto y séptimo grado.

El estudio se enmarcó en un enfoque cualitativo con diseño interpretativo, y abarcó una muestra de 112 estudiantes distribuidos en cuatro secciones. Para la recolección de datos se emplearon encuestas, entrevistas y planes de trabajo. Los resultados evidenciaron inicialmente un escaso interés y conocimiento sobre hábitos saludables, influenciado por el contexto sociocultural y las condiciones de vulnerabilidad de la población estudiantil. Tras la implementación del OVA, estructurado en tres temáticas (nutrición, actividad física e higiene), se observó una mejora significativa en la actitud de los estudiantes hacia los hábitos saludables, manifestada en su participación activa, el reconocimiento de los beneficios de la higiene personal y la difusión espontánea del aprendizaje entre pares. Se concluye que la estrategia basada en recursos lúdicos y digitales, específicamente a través del OVA, logró fortalecer efectivamente los hábitos y estilos de vida saludable, transformando la percepción y las prácticas cotidianas de los estudiantes en torno a su bienestar físico y emocional.

En el estudio realizado por Triana (2020), titulado “Unidades didácticas en educación física para la promoción de hábitos de vida saludable en estudiantes de grado décimo del Colegio Ciudadela Educativa de Bosa”, se planteó como objetivo general diseñar unidades didácticas desde el área de educación física orientadas a la promoción de hábitos de vida saludable. La investigación adoptó un enfoque cualitativo bajo el método de investigación acción, estructurada en tres fases: diagnóstico, planeación y ejecución. Se trabajó con una muestra de 40 estudiantes, aplicando entrevistas, diarios de campo, encuestas diagnósticas y registros fotográficos. Los resultados iniciales evidenciaron que el 65% de los estudiantes presentaba escasa práctica de actividad física, el 72% no seguía una alimentación balanceada y el 60% mostraba deficiencias en rutinas de higiene personal. A partir de este diagnóstico, se diseñaron tres unidades didácticas centradas en la alimentación saludable, la actividad física regular y el autocuidado, las cuales fueron implementadas a través de metodologías activas y participativas. Al finalizar la intervención, se constató una mejora en la disposición hacia la

práctica deportiva, en la identificación de alimentos saludables y en la incorporación de rutinas básicas de higiene. En conclusión, la implementación de las unidades didácticas permitió generar transformaciones positivas en los hábitos cotidianos de los estudiantes, consolidando aprendizajes significativos orientados al cuidado del cuerpo y la salud.

Pérez (2023), en su trabajo titulado "Estrategias educativas y promoción de hábitos saludables en escolares", presentó como objetivo general diseñar una propuesta educativa orientada a mejorar los hábitos saludables en estudiantes de educación primaria, enfatizando la importancia de llevar un estilo de vida activo y una alimentación equilibrada. La investigación se desarrolló mediante una metodología de carácter propositivo, centrada en el diseño e implementación de una propuesta pedagógica compuesta por diez sesiones dirigidas al primer ciclo de primaria, integrando actividades para fomentar tanto el ejercicio físico como la alimentación saludable. Entre los resultados, se destaca el análisis de un estudio piloto realizado en Soria, que comparó dos cohortes de niños entre seis y nueve años durante los cursos 1998–1999 y 2008–2009. En el curso 2008/09, el 17% de los escolares presentaron un IMC ≥ p85 (sobrepeso) y el 4% ≥ p95 (obesidad), mientras que en 1998/99 estos valores fueron de 17,6% y 6%, respectivamente, evidenciando una leve disminución en la obesidad. La conclusión del trabajo sostiene que las estrategias educativas aplicadas pueden generar conciencia en los estudiantes y sus familias respecto a los beneficios de una vida saludable, resaltando la necesidad de abordajes pedagógicos que incorporen contenidos sobre nutrición y actividad física desde las primeras etapas escolares.

1.1.2. Antecedentes nacionales

Farfán et al. (2023), en su artículo titulado "Estrategias de aprendizaje cooperativo para desarrollar la competencia Asume una vida saludable en el área de educación física", tuvo como objetivo general analizar las estrategias de aprendizaje cooperativo que promueven dicha competencia en estudiantes de educación secundaria. El estudio se enmarcó

en un enfoque básico, con diseño no experimental, sustentado en una revisión de literatura científica orientada a interpretar reflexivamente hallazgos previos. Entre los principales resultados, se reportan datos numéricos relevantes como el obtenido por Nicolosi y Ancona (2020), quienes aplicaron un pretest y postest en una muestra de 128 adolescentes entre 11 y 14 años, demostrando que el aprendizaje cooperativo influye significativamente en la autoeficacia física ($p = 0,040 < 0,05$). Asimismo, otros estudios revisados evidenciaron que el uso de estrategias cooperativas mejora el trabajo en equipo, optimiza el ambiente educativo y fortalece las habilidades sociales y emocionales de los estudiantes. En conclusión, los autores sostienen que el aprendizaje cooperativo favorece el desarrollo integral del educando, fortaleciendo no solo las capacidades físicas y cognitivas, sino también las competencias sociales, siendo indispensable para la construcción de una vida saludable desde el ámbito educativo.

Tapia (2024), en su investigación titulada “Hábitos de vida saludable y la competencia ‘Asume una vida saludable’ del área de Educación Física en los estudiantes del VII ciclo de la educación básica regular en una institución educativa pública del distrito de Sama, Tacna 2024”, planteó como objetivo general determinar la relación entre los hábitos de vida saludable y dicha competencia en 60 escolares de secundaria. El estudio se enmarcó en una investigación básica de nivel descriptivo-correlacional y diseño no experimental; empleó el método hipotético-deductivo, la técnica de encuesta y dos cuestionarios tipo Likert para medir ambas variables en la muestra censal de 60 estudiantes. Los resultados mostraron que el 59 % de los participantes exhibía hábitos de vida saludable en nivel promedio, mientras que el 86 % alcanzaba un nivel satisfactorio en la competencia evaluada; además, el análisis de Pearson reveló una correlación positiva moderada entre ambas variables ($r = 0,378$; $p = 0,001$). En consonancia, la conclusión establece que existe una relación significativa y de magnitud moderada: a medida que los estudiantes mejoran sus hábitos de vida saludable,

fortalecen su competencia para asumir una vida saludable en el contexto de la Educación Física.

Mendocilla (2021), en la tesis titulada “Estrategias didácticas y promoción de la salud desde la perspectiva de estudiantes de la Institución Educativa Argentina de Lima Cercado, 2021”, planteó como objetivo general determinar si existía una relación directa y significativa entre las estrategias didácticas empleadas por los docentes y la promoción de la salud percibida por 72 alumnas de tercer año de secundaria. La investigación se enmarcó en un enfoque cuantitativo de paradigma positivista, nivel descriptivo-correlacional y diseño no experimental transversal; se aplicaron dos cuestionarios validados y confiables a la muestra censal, y los datos se procesaron en SPSS v-24 mediante el coeficiente de correlación de Pearson. Los resultados evidenciaron una correlación positiva y significativa, aunque débil, entre las estrategias didácticas y la promoción de la salud ($r = 0,333$; $p = 0,004$); asimismo, se hallaron asociaciones similares con la dimensión “competencias para la salud” ($r = 0,337$; $p = 0,004$) y con “toma de decisiones para la salud” ($r = 0,282$; $p = 0,016$), mientras que la relación con “bienestar y salud” no resultó significativa ($r = 0,131$; $p = 0,273$). En consecuencia, la autora concluye que las estrategias didácticas contribuyen de manera estadísticamente relevante, aunque moderada, a la promoción global de la salud y a dos de sus dimensiones, mas no inciden de forma directa en el bienestar integral de las estudiantes

1.2.Bases teóricas

1.2.1. Actividades didácticas

Las actividades didácticas encuentran un sólido sustento teórico en la teoría del aprendizaje experiencial de David Kolb, la cual concibe el aprendizaje como un proceso cíclico y continuo que parte de la experiencia directa, se enriquece con la reflexión, se consolida mediante la conceptualización y se proyecta en la acción; en este enfoque, la actividad que se propone al estudiante no es un ejercicio aislado ni un mero cumplimiento de

contenido, sino un medio a través del cual se construye conocimiento a partir de vivencias significativas que se transforman en comprensión y capacidad de actuar (Morant et al., 2017).

Según lo planteado por Gómez (2007), este modelo se estructura en cuatro fases interrelacionadas: la experiencia concreta, la observación reflexiva, la conceptualización abstracta y la experimentación activa, las cuales deben ser integradas de forma equilibrada en toda propuesta didáctica para favorecer un aprendizaje profundo, en este sentido, una actividad educativa no puede limitarse a ofrecer información o evaluar conocimientos previos, sino que debe ser diseñada como una experiencia auténtica que movilice emociones, promueva el análisis y estimule la transferencia del saber a nuevas situaciones, cada etapa del ciclo aporta una forma distinta de conocer: sentir, observar, pensar y hacer, por lo que el docente debe estructurar actividades que permitan a los estudiantes recorrer ese proceso de manera natural y progresiva.

Granados y García (2016) afirman que aplicar esta secuencia en el contexto escolar transforma la práctica docente y permite responder a las necesidades de aprendizaje reales del alumnado, pues alienta una participación activa que favorece la apropiación del conocimiento. A ello se suma la reflexión de Bhat (Bhat, 2010), quien sostiene que toda actividad didáctica, si desea ser significativa, debe atender la diversidad de estilos de aprendizaje presentes en el aula, permitiendo que cada estudiante se involucre desde su forma preferente de aprender, sin dejar de confrontarse con otros modos que fortalezcan sus capacidades menos desarrolladas; desde esta perspectiva, diseñar actividades didácticas con base en el modelo de Kolb implica reconocer la pluralidad de trayectorias y experiencias que los estudiantes traen consigo, así como la necesidad de articular los contenidos escolares con situaciones reales y significativas que despierten su interés y compromiso.

Por su parte, Espinar y Vigueras (2020) destacan que este enfoque exige metodologías flexibles y centradas en el estudiante, donde las actividades no son impuestas, sino propuestas

abiertas que se adaptan al contexto y promueven la construcción colectiva del saber. En esa misma línea, Soto et al. (2020) evidencian que, incluso en el ámbito de la enseñanza de la ciencia, las actividades diseñadas bajo este enfoque, como los experimentos y simulaciones, logran fortalecer la comprensión conceptual al integrar práctica y teoría de manera dinámica y reflexiva.

De este modo, fundamentar teóricamente las actividades didácticas desde el aprendizaje experiencial no solo implica seguir una secuencia metodológica, sino asumir una postura pedagógica centrada en el estudiante como protagonista activo de su aprendizaje, las actividades, en este marco, se convierten en espacios donde confluyen la experiencia, la reflexión, la conceptualización y la acción, dando lugar a un aprendizaje que no se agota en la memorización, sino que transforma la manera en que el estudiante interpreta y actúa en el mundo.

1.2.2. Competencia "asume una vida saludable"

La competencia "asume una vida saludable" fundamentada teóricamente desde la Teoría de la Conducta Planificada (Theory of Planned Behavior – TPB) desarrollada por Icek Ajzen, ya que esta teoría ofrece un marco comprensivo para entender cómo las personas toman decisiones relacionadas con su salud y bienestar, esta competencia, que busca promover decisiones informadas y responsables para el cuidado del cuerpo, la mente y el entorno, se relaciona directamente con los componentes centrales de la TPB: la actitud hacia la conducta, la norma subjetiva y el control conductual percibido.

Liu et al. (2021) sostiene que el principal antecedente de toda conducta humana voluntaria es la intención de realizarla, y esta intención está determinada por tres tipos de creencias: las creencias conductuales, que generan una actitud favorable o desfavorable hacia la acción; las creencias normativas, que influyen en la percepción de la presión social o norma subjetiva; y las creencias de control, que configuran la percepción de autoeficacia o

capacidad para llevarla a cabo; en el caso de la adopción de una vida saludable, estas dimensiones se expresan en las creencias sobre los beneficios del autocuidado, en la influencia de referentes sociales (como familiares, docentes o medios) y en la percepción de poder personal para sostener hábitos como la alimentación sana, la actividad física o el manejo del estrés.

Desde esta perspectiva, fomentar la competencia “asume una vida saludable” implica trabajar sobre las actitudes positivas hacia los comportamientos beneficiosos, facilitar el reconocimiento de las normas sociales que respaldan estas prácticas (como el cuidado del cuerpo, la higiene, el sueño adecuado o la nutrición equilibrada) y, especialmente, desarrollar la percepción de control que tienen los estudiantes sobre su capacidad para ejecutarlas. En este sentido, la percepción de autoeficacia es crucial, pues, como lo confirma Ajzen (2015), las personas con una alta percepción de control conductual tienen más probabilidades de convertir sus intenciones en acciones reales.

Este planteamiento teórico se valida empíricamente en estudios como el de Bosnjak et al. (2020), quienes aplicaron la TPB en adultos de Beijing para analizar la intención de mantener una alimentación saludable; los resultados mostraron que las normas subjetivas y el control conductual percibido son predictores significativos de la intención, lo que demuestra que el entorno social y la autopercepción de capacidad influyen notablemente en la decisión de adoptar prácticas de salud. Esta evidencia subraya que, en contextos educativos, la competencia “asume una vida saludable” puede ser promovida mediante intervenciones que modifiquen creencias específicas, fortalezcan el rol de modelos positivos (padres, docentes, pares) y potencien el sentido de eficacia personal de los estudiantes.

Por lo tanto, fundamentar esta competencia desde la Teoría de la Conducta Planificada permite abordar de manera integral los determinantes cognitivos, sociales y personales que inciden en la adopción de comportamientos saludables. Así, la planificación

curricular y las actividades pedagógicas dirigidas a esta competencia deben centrarse no solo en informar, sino en transformar creencias, empoderar a los estudiantes y crear contextos que favorezcan el ejercicio real y sostenido de una vida saludable.

1.3.Bases conceptuales

1.3.1. Actividades didácticas

Las actividades didácticas son entendidas como las acciones planificadas que el docente organiza con el propósito de mediar el aprendizaje de los estudiantes, en función de objetivos educativos concretos, contenidos pertinentes y estrategias metodológicas contextualizadas; estas actividades constituyen el eje articulador entre los propósitos de enseñanza, los procesos de aprendizaje y la evaluación, configurándose como experiencias estructuradas que estimulan el desarrollo de capacidades cognitivas, afectivas y sociales (Rangel y otros, 2016).

Según, Herrera y Villafuerte (2023), una actividad didáctica no se reduce a una acción mecánica o repetitiva, sino que implica una secuencia pedagógica intencionada, orientada a provocar procesos de construcción de conocimiento en el alumno. En este sentido, toda actividad bien diseñada debe poseer una coherencia interna entre el contenido que se enseña, el método utilizado y los recursos que se emplean. Además, debe considerar el ritmo y estilo de aprendizaje de los estudiantes, promoviendo la participación activa, la reflexión crítica y el trabajo colaborativo.

1.3.2. Competencia "asume una vida saludable"

La competencia “asume una vida saludable” forma parte del enfoque por competencias del currículo nacional peruano, y se refiere a la capacidad del estudiante para tomar decisiones informadas y responsables que promuevan su bienestar integral físico, mental, emocional y social en función de un proyecto de vida coherente con principios éticos y de sostenibilidad, esta competencia no solo alude al autocuidado, sino también al

compromiso activo con la promoción de la salud en el entorno escolar, familiar y comunitario (Pimentel y otros, 2023).

El Ministerio de Educación del Perú (2017) define esta competencia como la disposición para adoptar prácticas saludables en la vida diaria, con base en el conocimiento del funcionamiento del cuerpo humano, el respeto por la propia integridad y la regulación emocional frente a situaciones de riesgo; se espera que el estudiante, a través de esta competencia, desarrolle una conciencia crítica sobre los factores que afectan su salud (alimentación, descanso, higiene, ejercicio, consumo de sustancias, etc.) y construya hábitos positivos desde una perspectiva preventiva y promotora.

Tabla 1

Operacionalización de variables

Variable	Def. conceptual	Def. operacional	Dimensiones	Indicadores	Instrumento / escala
Actividades didácticas	Son acciones planificadas que el docente organiza con el propósito de mediar el aprendizaje de los estudiantes, en función de objetivos educativos (Rangel et al., 2016).	El Ministerio de Educación (2017) ha operacionalizado la variable "actividad lúdica"	Propósitos	Competencias. Capacidades Enfoques transversales	Sesiones de aprendizaje
			Preparación	Organización de los estudiantes. Materiales y recursos educativos	
			Momentos	Inicio Desarrollo Final	

Asume una vida saludable	Es la disposición para adoptar prácticas saludables en la vida diaria, con base en el conocimiento del funcionamiento del cuerpo humano, el respeto por la propia integridad y la regulación emocional frente a situaciones de riesgo (Ministerio de Educación del Perú, 2017)	El Ministerio de Educación (2017) ha operacionalizado la variable "Asume una vida saludable"	Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente, y la salud.	Evalúa sus necesidades calóricas diarias en función del gasto energético que le demanda la práctica de actividad física para mantener su salud. Explica la repercusión que tiene la práctica de actividad física sobre su estado de ánimo y sus emociones. Realiza acciones para la promoción y el cuidado de la salud que ayuden a prevenir hábitos perjudiciales para el organismo. Explica las consecuencias que el sedentarismo y los hábitos perjudiciales (consumo de comida rápida, alcohol, tabaco, drogas) producen sobre su salud.	En inicio 7 – 16 En proceso 17 – 26 Logrado 27 - 35
			Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.	Realiza actividad física para mejorar sus capacidades condicionales, que contribuyan al mejoramiento de su rendimiento y su salud según su aptitud física. Ejecuta de manera autónoma ejercicios y movimientos específicos para la activación y relajación explicando su utilidad e identificando la	En inicio 8 – 18 En proceso 19 – 29 Logrado 30 – 40

	intensidad del esfuerzo antes, durante y después de la práctica de actividad física. Realiza un análisis y reflexión crítica sobre los centros de expendio de alimentos dentro y fuera de la institución educativa. Dosifica su esfuerzo y aprende a observarlo en sus compañeros al participar en actividades predeportivas y deportivas.

II. DISEÑO METODOLÓGICO

2.1. Diseño de contrastación de hipótesis

La investigación que se llevó a cabo se enmarca dentro del tipo de estudio aplicado, cuyo objetivo fundamental es utilizar el conocimiento científico existente para dar solución a un problema concreto en un contexto específico. Según Arias (2020), este tipo de investigación busca generar conocimientos útiles que puedan ser directamente aplicados en la práctica, lo cual es especialmente pertinente en el ámbito educativo, donde se pretende intervenir sobre realidades observadas para promover mejoras. En este sentido, el estudio no solo se limita a ampliar la comprensión teórica del fenómeno, sino que además propone una alternativa pedagógica sustentada en evidencia para favorecer el desarrollo de la competencia "asume una vida saludable" a través de la aplicación de actividades lúdicas, la finalidad última de este enfoque es incidir positivamente en la práctica educativa mediante propuestas basadas en resultados empíricos, con potencial de replicabilidad y adaptación a otros entornos escolares similares.

El estudio se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, lo cual implica la recolección y análisis de datos numéricos para medir, describir y establecer relaciones entre variables de manera objetiva. Este enfoque permitirá evaluar de forma precisa el impacto que tiene la variable independiente las actividades lúdicas sobre la variable dependiente la competencia "asume una vida saludable", utilizando instrumentos estructurados y estadísticos que garanticen la validez y fiabilidad de los resultados. Como señalan Hernández et al. (2014), el enfoque cuantitativo se caracteriza por el uso de la medición estandarizada para examinar patrones, probar hipótesis y explicar fenómenos observables en muestras representativas. En esta investigación, dicho enfoque contribuirá a determinar el grado de influencia que puede tener una estrategia lúdica aplicada sistemáticamente en el aula sobre la adquisición de

hábitos saludables en los estudiantes, sustentando así la pertinencia de su implementación pedagógica.

El nivel de investigación fue explicativo, ya que se pretende identificar y analizar la relación de causalidad entre las variables en estudio, es decir, se busca establecer cómo y en qué medida la implementación de actividades lúdicas contribuye al fortalecimiento de la competencia “asume una vida saludable” en los estudiantes. Según Sampieri et al. (2014), el nivel explicativo no solo describe hechos y relaciones, sino que va más allá, interpretando las causas que los originan y proporcionando explicaciones fundamentadas que puedan ser sometidas a verificación. En este caso, se partió de una hipótesis que plantea la existencia de una influencia significativa entre las actividades lúdicas como metodología activa y el desarrollo de prácticas saludables por parte de los estudiantes, lo cual será evaluado mediante la comparación de resultados antes y después de la intervención.

En cuanto al diseño metodológico, la investigación adoptó un diseño preexperimental, específicamente con un grupo único al que se le aplicará un pretest antes de la intervención y un postest después de ella. Este diseño, de acuerdo con Hernández y Mendoza (2018), se caracteriza por no contar con un grupo de control, pero permite observar los efectos de la variable independiente sobre el grupo intervenido, brindando una primera aproximación a la eficacia de la estrategia aplicada. En esta investigación, se seleccionó intencionalmente un grupo de estudiantes al que se le aplicará una secuencia de actividades lúdicas orientadas al desarrollo de conductas saludables, y se evaluarán los cambios producidos en la competencia “asume una vida saludable” mediante una prueba estandarizada. Esta comparación entre mediciones permitirá determinar si existe una diferencia significativa entre los niveles iniciales y finales de la competencia, lo cual validaría empíricamente el efecto de la intervención pedagógica.

2.2. Población, muestra

2.2.1. Población

La población constituye el universo de todos los elementos o sujetos que poseen atributos comunes y que son relevantes para el estudio en cuestión. Tal como lo exponen Hernández y Mendoza (2018), esta entidad puede ser finita o infinita, dependiendo de la delimitación del problema de investigación y de la naturaleza de los elementos que la conforman. En otras palabras, la población establece los límites y el alcance del análisis.

En ese contexto, la muestra estuvo conformada por 32 estudiantes de tercer grado de educación secundaria de la I.E. N 80137, Cochorco, La Libertad

2.2.2. Muestra

La muestra, en el ámbito investigativo, se concibe como un segmento representativo de una población más amplia. Esta porción seleccionada del conjunto total permite al investigador estudiar las características y los patrones de comportamiento de la población completa, evitando la necesidad de analizar cada uno de sus elementos (Hernández & Mendoza, 2018).

Con el fin de garantizar la máxima profundidad y precisión en los resultados, se ha optado por un muestreo no probabilístico censal. Considerando la naturaleza del estudio y el tamaño acotado de la población, se ha determinado que la inclusión de todos los elementos en la muestra es la opción más adecuada. Esta decisión se alinea con las recomendaciones de Hernández y Mendoza (2018) en aquellos casos donde la población es accesible y manejable.

En ese sentido, la muestra estuvo constituida por 32 estudiantes de tercer grado de educación secundaria de la I.E. N 80137, Cochorco, La Libertad.

2.3. Técnicas, instrumentos, equipos y materiales

2.3.1. Técnica

Para la recolección de datos en el presente estudio se empleó la técnica de la encuesta, la cual consiste en recopilar información mediante preguntas previamente estructuradas, dirigidas a un grupo determinado de personas. Esta técnica es ampliamente utilizada en investigaciones de enfoque cuantitativo, ya que permite obtener datos objetivos, confiables y comparables sobre percepciones, actitudes o comportamientos de los participantes. De acuerdo con Hernández y Mendoza (2018), la encuesta facilita la recopilación de información en un tiempo relativamente breve y con un alcance amplio, lo que la convierte en una herramienta eficaz para estudios educativos, especialmente cuando se busca explorar o explicar relaciones entre variables. En esta investigación, la encuesta permitirá conocer el nivel de desarrollo de la competencia "asume una vida saludable".

2.3.2. Instrumento

El instrumento que se utilizó para aplicar la técnica de encuesta fue el cuestionario, el cual estará conformado por un conjunto de preguntas cerradas, organizadas en función de las dimensiones e indicadores previamente definidos para las variables de estudio. Este instrumento ha sido diseñado con criterios de validez de contenido y pertinencia, con el propósito de obtener datos cuantificables que permitan analizar la competencia "asume una vida saludable". Como señalan Hernández y Mendoza (2018), el cuestionario es un instrumento útil en estudios explicativos, ya que permite recoger información estandarizada de una muestra amplia, facilitando el análisis estadístico y la comparación de resultados antes y después de una intervención. En este caso, se aplicó en dos momentos: pretest y postest, con el fin de valorar los cambios en los niveles de la competencia tras la aplicación de la estrategia didáctica.

Para la evaluación de la competencia "Asume una vida saludable" se empleó el Cuestionario para medir la competencia asume una vida saludable desarrollado por Burga (2024) y aplicado en estudiantes de 3.º de secundaria; dicho instrumento fue validado por

juicio de tres expertos y mostró confiabilidad alta (alfa de Cronbach = 0,924), lo que respalda su uso en contextos escolares similares. El cuestionario está estructurado en 15 ítems distribuidos en dos dimensiones: (a) "comprende las relaciones entre actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente, y la salud" y (b) "incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida". Su administración es individual, con duración aproximada de 25 minutos, y utiliza una escala ordinal tipo Likert de cinco categorías (Siempre, Casi siempre, A veces, Casi nunca, Nunca).

La forma de evaluación consiste en registrar la frecuencia de conductas e interpretarlas por ítem, por dimensión y de manera global, de modo que los resultados se reporten en niveles ordinales, conforme al baremo del estudio, permitiendo describir tanto el componente cognitivo–comprensivo (vínculos entre estilos de vida y salud) como el conductual–aplicativo (adopción de prácticas saludables en la vida cotidiana).

Tabla 2

Rangos y niveles

Dimensión / Variable	En inicio	En proceso	Logrado
"Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente, y la salud" (7 ítems)	7 – 16	17 – 26	27 - 35
"Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida" (8 ítems)	8 – 18	19 – 29	30 – 40
"Asume una vida saludable" (15 ítems)	15 – 34	35 – 54	55 - 75

2.3.3. Materiales

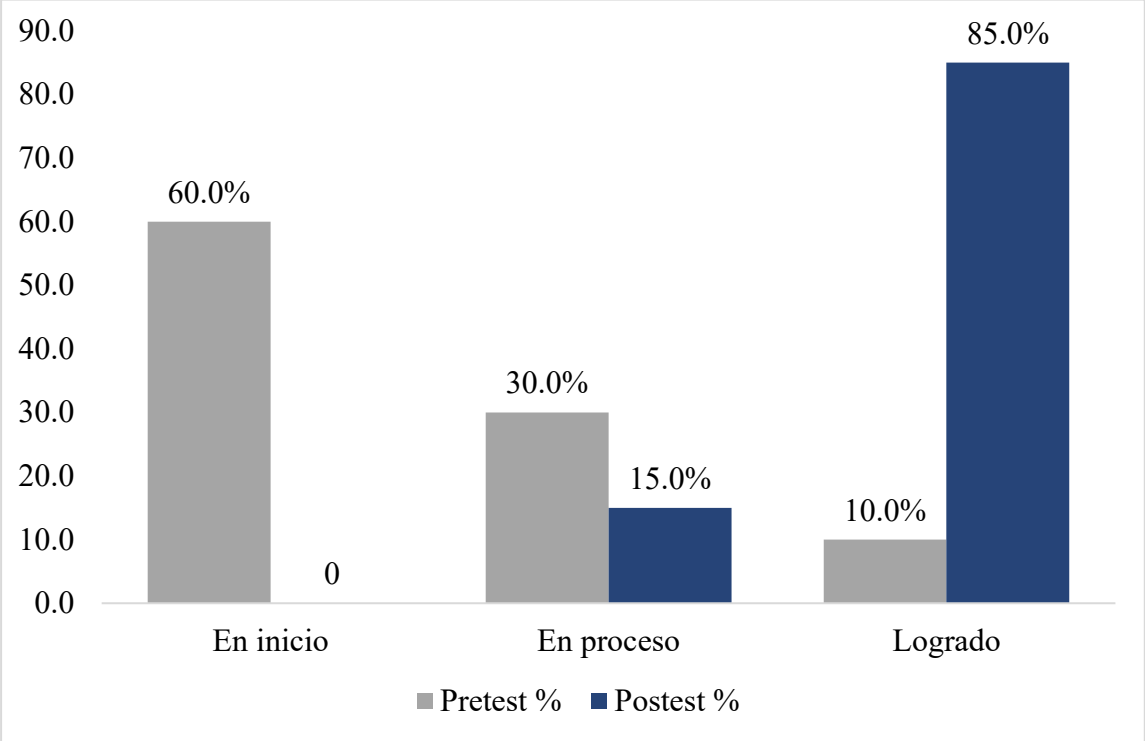
De Escritorio: Papel bond, folder manila, tinta de impresora.

De Investigación: Laptop, USB, grabados en CD.

III. RESULTADOS

Figura 1

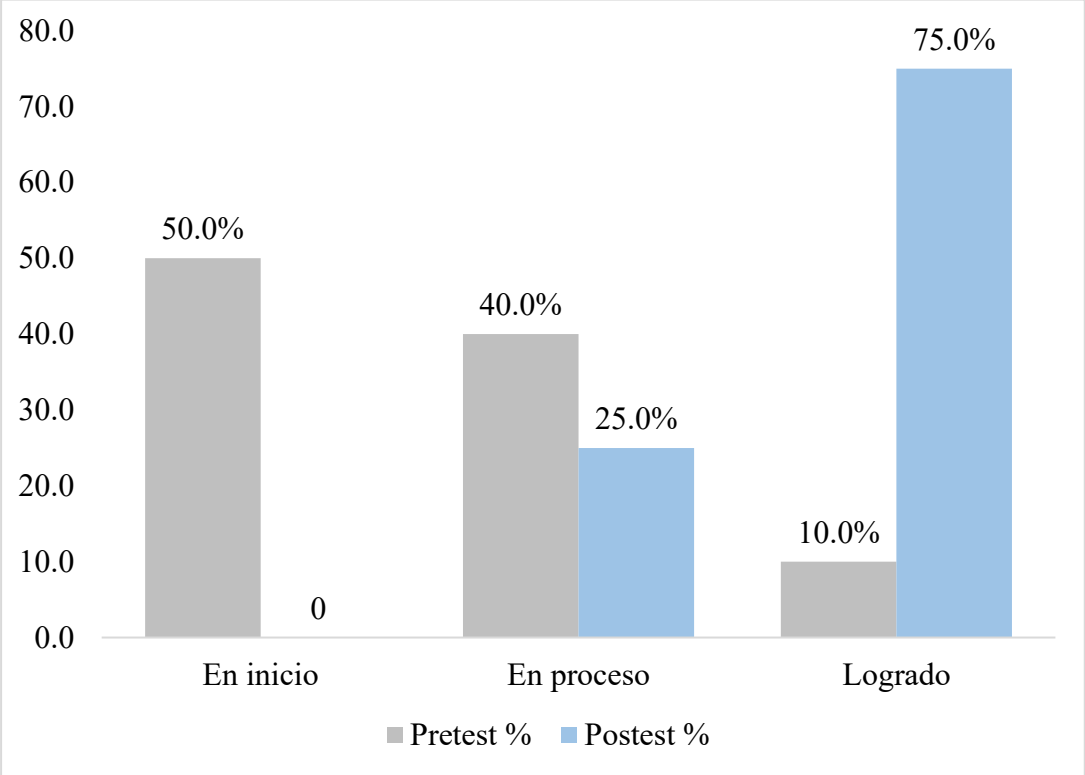
Nivel de pretest y postest de la variable "asume una vida saludable"



En la Figura, correspondiente a la variable global, el pretest mostró una concentración mayoritaria en inicio (60%), seguida de proceso (30%) y una proporción mínima en logrado (10%), lo que indica, al inicio, una adhesión incipiente a hábitos de vida saludable, en el postest, esta distribución se invierte: desaparece el nivel inicio (0%), proceso se reduce a 15% y logrado asciende a 85%, incrementándose en 75 puntos porcentuales Este patrón permite inferir que los y las adolescentes incorporaron con consistencia prácticas vinculadas a actividad física, higiene, hidratación y descanso, pasando de un estadio de sensibilización a uno de apropiación conductual

Figura 2

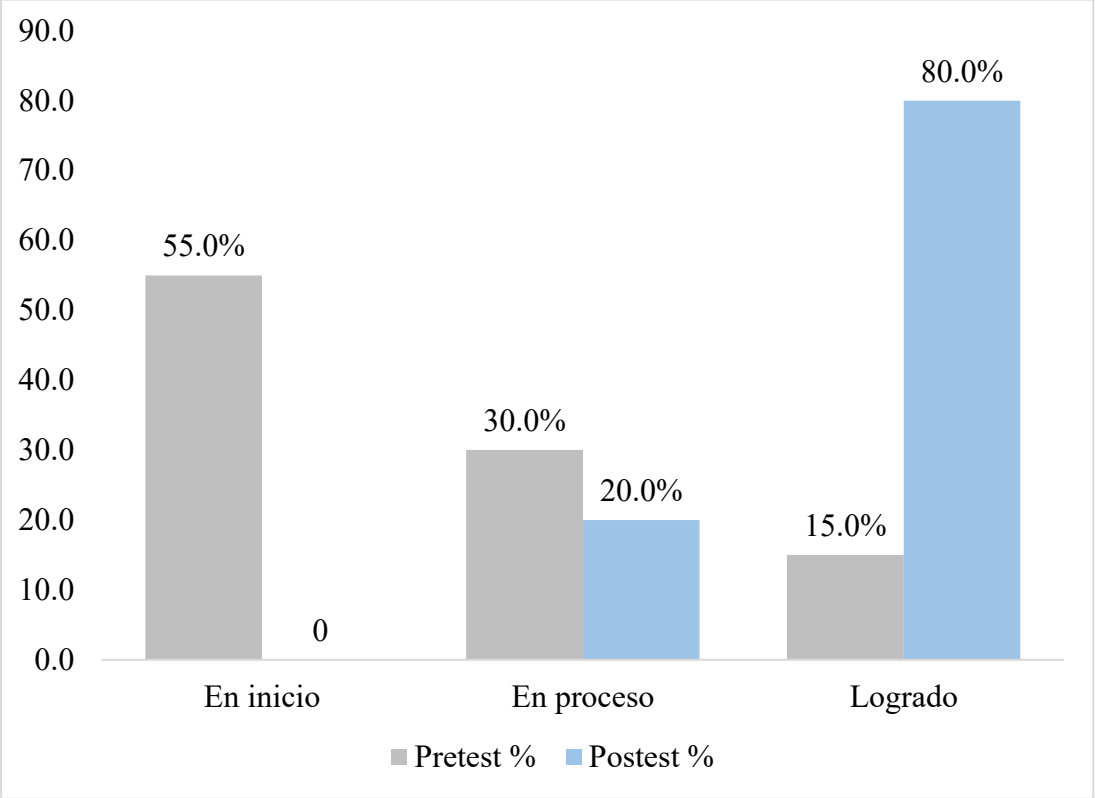
Nivel de pretest y postest de la dimensión "comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente, y la salud"



La Figura 2, que evalúa la dimensión "comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente, y la salud", confirma una ganancia marcada en el plano cognitivo, en el pretest, la mitad de la muestra se ubicó en inicio (50%), 40% en proceso y solo 10% en logrado, evidenciando una comprensión fragmentaria de los vínculos entre estilos de vida y bienestar. Tras la intervención, el nivel inicio se reduce a 0%, proceso a 25% y logrado asciende a 75%, lo que indica que la intervención permitió articular relaciones causa-efecto, aunque un cuarto del grupo aún requiere consolidación de conceptos.

Figura 3

Nivel de pretest y postest de la dimensión "incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida"



Por su parte, la Figura 4 muestra la evolución de la dimensión "incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida", es decir, la traslación de los saberes al comportamiento cotidiano El pretest registró 55% en inicio, 30% en proceso y 15% en logrado, perfil asociado a prácticas irregulares en manejo del estrés, organización del estudio, uso responsable de tecnología y adopción de medidas preventivas En el postest, el nivel inicio desaparece (0%), proceso se sitúa en 20% y logrado alcanza 80% (+65 puntos porcentuales), indicando un avance consistente en la ejecución de conductas saludables y en la autorregulación propia de esta etapa evolutiva

IV. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

A la luz de los datos obtenidos, la aplicación de ocho sesiones de 60 minutos orientadas a fortalecer la competencia “asume una vida saludable” en estudiantes de tercer grado de secundaria de la I.E. N.° 80137 de Cochorco demostró un efecto pedagógico consistente: los porcentajes se desplazaron de manera sistemática desde los niveles inicio y proceso hacia logrado tanto en la variable global como en sus dimensiones. Este comportamiento confirma empíricamente el objetivo general, que fue aplicar actividades didácticas para fortalecer dicha competencia en el grupo de estudio, y se sustenta en el diseño y la intencionalidad de las sesiones implementadas, explícitamente formuladas en el documento de objetivos y plan de trabajo.

En relación con el objetivo general, la comparación pretest–postest de la variable global evidenció una transición desde 60% en inicio, 30% en proceso y 10% en logrado hacia 0% en inicio, 15% en proceso y 85% en logrado. Esta ganancia en desempeño, que invierte la distribución inicial, indica que los y las adolescentes pasaron de una adhesión incipiente a hábitos saludables a una apropiación conductual estable, particularmente en actividad física, higiene, hidratación y descanso, tal como se registra en el apartado de resultados del archivo base.

La magnitud del cambio es congruente con antecedentes que muestran que unidades didácticas con soporte digital y metodologías activas mejoran los hábitos de vida saludable en contextos escolares (Valero et al., 2024; Triana, 2020) y que recursos lúdico-digitales como los OVA favorecen actitudes y prácticas de autocuidado (Oñate, 2022).

Asimismo, la evidencia nacional sugiere que enfoques cooperativos y propuestas estructuradas en Educación Física potencian competencias vinculadas con la vida saludable (Farfán et al., 2023), lo que converge con el comportamiento observado tras la intervención. Desde el plano teórico, esta mejora es coherente con el aprendizaje experiencial: las sesiones

activaron secuencias de experiencia–reflexión–conceptualización–acción, condición que tiende a consolidar comprensiones y hábitos de manera situada y significativa. Del mismo modo, la Teoría de la Conducta Planificada (TPB) explica que el cambio de actitudes, normas subjetivas y control percibido aumenta la probabilidad de traducir intenciones en conductas de salud; la intervención parece haber operado sobre estos tres determinantes, elevando la autoeficacia y la ejecución real de prácticas saludables.

Respecto del primer objetivo específico, establecer el nivel de la competencia antes de la intervención, el pretest ubicó a la mayoría en niveles básicos, tanto en la variable global como en las dimensiones: "comprende relaciones entre actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente, y la salud" y "incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida". Este diagnóstico resulta verosímil si se considera la literatura que documenta déficits iniciales en actividad física, alimentación balanceada e higiene en adolescentes, con indicadores poblacionales de sobrepeso y obesidad que obligan a fortalecer contenidos y prácticas escolares de salud (por ejemplo, el análisis comparativo de Soria reportado por Pérez, 2023).

En el ámbito nacional, aunque Tapia (2024) halló una relación positiva moderada entre hábitos y la competencia "asume una vida saludable", también evidenció heterogeneidad de niveles, lo que respalda la necesidad de intervenciones contextualizadas como la aquí implementada. En suma, el pretest de Cochorco se alinea con diagnósticos que muestran márgenes de mejora amplios y ratifica la pertinencia de intervenir pedagógicamente.

En cuanto al segundo objetivo específico, diseñar las actividades didácticas para fortalecer la competencia, el programa de ocho sesiones respondió al diagnóstico inicial y se fundamentó en la perspectiva experiencial: se ofrecieron situaciones auténticas que articularon práctica y teoría, promoviendo reflexión guiada y transferencia a contextos

cotidianos. La literatura respalda que, cuando las actividades se estructuran como experiencias abiertas y flexibles centradas en el estudiante, se optimiza la comprensión conceptual y se favorece la apropiación de hábitos (Espinar & Vigueras, 2020; Soto et al., 2020). A nivel de racionalidad conductual, el diseño incidió en creencias conductuales (beneficios del autocuidado), normas subjetivas (expectativas de pares y docentes) y control percibido (autoeficacia para sostener rutinas), componentes clave de la TPB que median la formación de intenciones y su ejecución.

Esta lógica de diseño dialoga con propuestas previas que utilizaron secuencias didácticas y recursos digitales para transformar hábitos, con mejoras reportadas en actividad física, autocuidado e, incluso, en indicadores antropométricos.

Sobre el tercer objetivo específico, establecer el nivel después de la aplicación de las actividades, los resultados muestran incrementos notables en logrado y la desaparición del inicio en la variable y en ambas dimensiones. En la dimensión de comprensión de relaciones entre estilos de vida y salud, el tránsito hacia lograda evidencia que los estudiantes pasaron de comprensiones fragmentarias a organizar saberes con sentido causal, coherente con el supuesto experiencial de que la reflexión sobre la práctica integra y estabiliza conceptos.

En la dimensión de incorporación de prácticas, el salto a logrado es consistente con la TPB: cuando las creencias favorables y el control percibido se fortalecen en un entorno que valida socialmente el cambio, la intención se traduce con mayor probabilidad en conducta observable (manejo del estrés, horarios de estudio, uso responsable de tecnología, prevención). Además, la evidencia revisada sobre estrategias cooperativas en Educación Física sugiere efectos positivos en autoeficacia y clima social del aula, factores que facilitan la sostenibilidad de hábitos saludables en la adolescencia y que armonizan con los logros del postest en Cochorco.

CONCLUSIONES

Se concluyo que la aplicación del programa fue efectiva, debido que la distribución global pasó de 60% en inicio, 30% en proceso y 10% en logrado (pretest) a 0% en inicio, 15% en proceso y 85% en logrado (postest), la eliminación del nivel inicio y la concentración en logrado evidencian que, en estudiantes de 3.º de secundaria de la I.E. N.° 80137, las sesiones promovieron cambios consistentes tanto en conocimientos como en conductas asociadas al cuidado de la salud.

Se concluyó que el punto de partida fue predominantemente básico, en el pretest, la variable global concentró 60% en inicio y solo 10% en logrado; en las dimensiones, comprende relaciones alcanzó 50% en inicio e incorpora prácticas llegó a 55% en inicio, este diagnóstico inicial justificó la pertinencia de una intervención estructurada y focalizada en hábitos cotidianos.

Se concluyó que el diseño resultó pertinente y viable para el contexto, las ocho sesiones integraron experiencias prácticas, reflexión guiada y transferencia a la vida diaria, lo que se refleja en la alta adherencia observada en el postest, la coherencia entre contenidos, estrategias y evaluación permitió convertir la sensibilización inicial en compromisos conductuales sostenibles, condición necesaria para el tránsito hacia niveles de logro.

Se concluyó que el nivel posterior mejoró de forma notoria en la variable y en ambas dimensiones, en comprender relaciones el nivel logrado ascendió de 10% a 75% y en incorpora prácticas de 15% a 80%, desapareciendo el nivel inicio en todos los casos, persiste un grupo minoritario en proceso (15–25%), que indica la conveniencia de continuar con refuerzos y seguimiento para consolidar la generalización de los hábitos saludables.

RECOMENDACIONES

Institucionalizar el programa como componente microcurricular de Educación Física, con una ruta anual de sesiones (mínimo una semanal de 60 minutos), criterios de evaluación formativa y metas trimestrales por indicador (actividad física, higiene, hidratación, sueño, alimentación, prevención), se recomienda crear un banco de recursos (guías de clase, rúbricas, fichas de autocontrol, evidencias de aprendizaje), capacitar al profesorado en metodologías activas y establecer alianzas con el puesto de salud local para acciones de prevención y seguimiento, la institucionalización garantizará sostenibilidad, coherencia pedagógica y evaluación sistemática de logros.

Implementar una evaluación diagnóstica bimestral con reportes por subcompetencia que activen apoyos diferenciados; por ejemplo, módulos de refuerzo en higiene de manos y cuidado postural, campañas de hidratación y disposición de puntos de agua, y protocolos de higiene del sueño con compromisos familiares. Se propone un sistema de alerta temprana para estudiantes que permanezcan en niveles iniciales, articulando tutoría, familia y servicios de salud escolar, la mejora de condiciones materiales debe acompañar al componente pedagógico.

Consolidar el diseño mediante planificación inversa y el ciclo de Kolb en cada sesión (experiencia–reflexión–conceptualización–acción), incorporando diseño universal para el aprendizaje y andamiajes para atender diversidad de ritmos, se aconseja fortalecer la integración curricular, asimismo, actualizar un manual docente con variantes de actividades, criterios de logro y ejemplos de retroalimentación, e incluir ciudadanía digital para el uso responsable de dispositivos.

Desplegar un plan de mantenimiento y refuerzo para el 15–25% que continúa en proceso: tutorías breves semanales, mensuales de hábitos, mentoría entre pares, contratos de hábitos con la familia, diarios de registro y entrevistas motivacionales para fortalecer

autoeficacia, establecer monitoreo mensual con indicadores simples (asistencia a actividad física, consumo de agua, horas de sueño, prácticas de prevención) y retroalimentación individual.

.

REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

Ajzen, I. (2015). Consumer attitudes and behavior: the theory of planned behavior applied to food consumption decisions. *Italian Review of Agricultural Economics (REA), 70*(2). https://doi.org/https://doi.org/10.13128/REA-18003

Arias, E. (2003). Implicaciones Didácticas de la Teoría del Esquema en el Aprendizaje y Entrenamiento de la Técnica Deportiva. *Lúdica pedagógica,*(8). https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7135359

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

Bhat, V. (2010). *Aprendizaje Experiencial Una Guía para Educadores.* Educacion y empresas. https://miclase.es/06A/modulo1/biblio_1/bhat_experiencial.pdf

Bizzari, A., & Nasar, F. (2024). Healthy lifestyle perceptions and practices among college students at Yanbu University College for Women in Saudi Arabia. *Open Health, 5*(1). https://doi.org/https://doi.org/10.1515/ohe-2023-0036

Bosnjak, M., Ajzen, I., & Schmidt, P. (2020). The theory of planned behavior: Selected recent advances and applications. *Europe's journal of psychology, 16*(3), 352. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7909498/

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

Chasipanta-Chasipanta, J. (2021). Los fundamentos técnicos del fútbol como proceso de enseñanza-aprendizaje en edades tempranas: Una revisión sistemática. *Polo del*

Conocimiento, 6(10). https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/3225/html

Espinar, E. M., & Vigueras, J. (2020). El aprendizaje experiencial y su impacto en la educación actual. *Revista cubana de educación superior, 39*(3). http://scielo.sld.cu/pdf/rces/v39n3/0257-4314-rces-39-03-e12.pdf

Farfán, D. E., Condori, R. R., Chamorro, L. E., Almeyda, J. L., Márquez, R. F., & Farfán, J. F. (2023). Estrategias de aprendizaje cooperativo para desarrollar la competencia Asume una vida saludable en el área de educación física. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, 7*(3), 4958-4971. https://doi.org/https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i3.6527

Flores, A., Coila, D., Mamani, S., Paulino, E., Lavalle, A., Atencio, L., Poma, R., & Herrera, P. (2023). Estilos de vida, actividad física, tiempo frente a la pantalla y el índice de masa corporal en adolescentes en retorno a la presencialidad. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria, 43*(1). https://doi.org/https://doi.org/10.12873/431flores

Gómez, J. (2007). *El aprendizaje experiencial.* Universidad de Buenos Aires. https://colegiorodriguezalberto.com/wp-content/uploads/2022/05/APRENDIZAJE-EXPERIENCIAL.pdf

Hernández, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación (1era edición ed.).* McGraw Hill. http://repositorio.uasb.edu.bo:8080/handle/54000/1292

Herrera, C., & Villafuerte, C. (2023). Estrategias didácticas en la educacion. *Revista de Investigación en Ciencias de la Educación, 7*(28). https://repositorio.cidecuador.org/handle/123456789/2556

Ley de Promoción de Alimentación Saludable para Niños, Niñas y Adolescentes. (2020). *Ley de Promoción de Alimentación Saludable para Niños, Niñas y Adolescentes*. Ley de Promoción de Alimentación Saludable para Niños, Niñas y Adolescentes:

https://es.wikipedia.org/wiki/Ley_de_Promoci%C3%B3n_de_Alimentaci%C3%B3n_Saludable_para_Ni%C3%B1os%2C_Ni%C3%B1as_y_Adolescentes?utm_source=chatgpt.com

Liu, D., Lee, S., & Hwang, J. (2021). Factors related to the intention of healthy eating behaviors based on the theory of planned behavior: focused on adults residing in Beijing, China. *Journal of Nutrition and Health, 54*(1), 67-75. https://doi.org/https://doi.org/10.4163/jnh.2021.54.1.67

López, H. G., & Zuluaga, C. (2016). El modelo de aprendizaje experiencial como alternativa para mejorar el proceso de aprendizaje en el aula. *Ánfora: Revista Científica de la Universidad Autónoma de Manizales, 23*(41), 37-54. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5755371

Mendocilla, A. (2021). *Estrategias didácticas y promoción de la salud desde la perspectiva de estudiantes de la Institución Educativa Argentina de Lima Cercado, 2021.* Universidad de San Martín de Porres. https://repositorio.usmp.edu.pe/handle/20.500.12727/9038

Michael, S., Everett, S., Merlo, C., Sliwa, S., Lee, S., Cornett, K., & Brener, N. (2023). Dietary and Physical Activity Behaviors in 2021 and Changes from 2019 to 2021 Among High School Students — Youth Risk Behavior Survey, United States, 2021. *Supplements , 72*(1), 75-83.

Ministerio de Educación. (2017). *Cartilla de planificación curricular para Educación Primaria.* Ministerio de Educación. https://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/cartilla-planificacion-curricular.pdf

Ministerio de Educación. (2017). *Programa curricular de Educación Secundaria.* Ministerio de Educación. https://www.ugelsanchezcarrion.gob.pe/wordpress/wp-content/uploads/2019/06/programa-secundaria-17-abril.pdf

Morant, G. A., Landroguez, S. M., & Rodríguez, A. L. (2017). Fomentando el desarrollo de competencias en el alumnado mediante el uso del aprendizaje experiencial. *VIII Jornada de Innovación e Investigación Docente, 5*. https://www.academia.edu/download/85707664/Actas_VIII_Jornada_Innovacion_Docente.pdf#page=5

Oñate, L. (2022). *Diseño de estrategias basadas en la didáctica y lúdica para el fortalecimiento de los hábitos y estilos de vida saludable en los estudiantes de la Institución.* Universitaria Los Libertadores. https://repository.libertadores.edu.co/items/2a646c36-b1da-43e7-a52f-7142388c28b7

Ortecho, Z., Muñoz, V., & Quevedo, C. (2022). Actitud de los estudiantes hacia la educación física, en la Libertad, Perú - 2021. *TecnoHumanismo, 2*(3). https://www.researchgate.net/publication/364681751_Actitud_de_los_estudiantes_hacia_la_educacion_fisica_en_la_Libertad_Peru_-_2021

Pastor, E. (2024). Hábitos saludables en estudiantes del nivel primario en Perú: revisión descriptiva literal. *RIDE Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo, 14*(28). https://www.researchgate.net/publication/379682772_Habitos_saludables_en_estudiantes_del_nivel_primario_en_Peru_revision_descriptiva_literal

Pérez, P. (2023). *Estrategias educativas y promoción de hábitos saludables en escolares.* Universidad de Valladolid. https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/66690/TFG-O-2344.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Pimentel, D., Escobedo, R., Zamudio, L., Munayco, J., Espinoza, R., & Pimentel, J. (2023). Estrategias de aprendizaje cooperativo para desarrollar la competencia Asume una vida saludable en el área de educación física. *Ciencia Latina Revista Científica*

Multidisciplinar, 7(3), 4958-4971. https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/6527

Rangel, J. F., Villegas, B., & Daboín, Z. (2016). Las TICs y el perfil del docente para el desarrollo de actividades didácticas. *Aibi revista de investigación, administración e ingeniería, 4*(1), 21-28. https://revistas.udes.edu.co/aibi/article/view/1732

Savage, M., Procter, E., Magistro, D., Hennis, P., Donaldson, J., Walker, A., Jones, B., & James, R. (2024). Characterising the activity, lifestyle behaviours and health outcomes of UK university students: an observational cohort study with a focus on gender and ethnicity. *BMC Public Health, 24*, 3501. https://doi.org/https://doi.org/10.1186/s12889-024-20911-0

Soto, A., López, O., Medina, B., Gallardo, H., & Guevara, D. (2020). Enseñanza del concepto de onda armónica en la educación superior desde la teoría del aprendizaje experimental. *AiBi Revista de Investigación, Administración e Ingeniería, 8*(3), 33-41. https://doi.org/https://doi.org/10.15649/2346030X.754

Tapia, O. (2024). *Hábitos de vida saludable y la competencia "asume una vida saludable" del área de educación física en los estudiantes del VII ciclo de la educación básica regular en una institución educativa pública del distrito de Sama, Tacna 2024.* Universidad Privada de Tacna. https://repositorio.upt.edu.pe/handle/20.500.12969/4051?show=full

Triana, D. (2020). *Unidades didácticas en educación física para la promoción de hábitos de vida saludable en estudiantes de grado décimo del Colegio Ciudadela Educativa de Bosa.* Universidad Santo Tomás. https://repository.usta.edu.co/server/api/core/bitstreams/27dab3c6-b5ea-4db2-a1d2-8990649f17ee/content

Valero, J. C., Yirley, Z., Jiménez, M. L., Villarreal, M. A., & Gallegos, J. (2024). Desarrollo de Hábitos de Vida Saludable en Estudiantes de Primaria. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, 8*(4), 5929-5948. https://doi.org/https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i4.12807

ANEXOS

Anexo 1. Instrumento de evaluación

Este cuestionario tiene como propósito conocer tus hábitos y prácticas relacionados con la competencia “Asume una vida saludable”, no hay respuestas buenas o malas; lo importante es que respondas con sinceridad según lo que haces habitualmente. Tu participación es confidencial y los resultados se usarán solo con fines académicos. El tiempo estimado es de 10–15 minutos.

Cómo responder

- Lee cada enunciado y marca una sola opción.
- Opciones: Siempre (5), Casi siempre (4), A veces (3), Casi nunca (2), Nunca (1).
- No dejes ítems en blanco.
- Si alguna situación no aplica exactamente, elige la opción más cercana a tu realidad.

¡Gracias por tu colaboración!

D	N°	Ítems	Siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Nunca
D1: Comprende las relaciones	1	Participas regularmente en actividades físicas organizadas.					
	2	Explicas los beneficios de la actividad física para la salud.					
	3	Mantiene hábitos de higiene personal adecuados (lavado de manos, aseo corporal).					
	4	Elige opciones de alimentación saludable en sus comidas diarias.					
	5	Consume una cantidad suficiente de agua diariamente.					
	6	Mantiene una postura corporal adecuada durante actividades y descansos.					

	7	Respeta las horas de sueño necesarias para su edad.					
D2: Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.	8	Sabes manejar el estrés y la ansiedad.					
	9	Tienes un horario de estudio.					
	10	Participas en actividades de cuidado del medio ambiente.					
	11	Sigues normas de seguridad en actividades físicas.					
	12	Demuestras conocimiento y práctica de un consumo responsable y consciente.					
	13	Tienes horario para el uso de aparatos tecnológicos.					
	14	Mantienes relaciones interpersonales respetuosas y saludables.					
	15	Participas en campañas de vacunación y prevención de enfermedades.					

Anexo 2. Cronograma y modelo de sesión de aprendizaje

N°	Título	Indicador (I)	Objetivo de la sesión	Materiales/Recursos
1	Balance energético	**I1.** Evalúa necesidades calóricas según gasto energético	Que el estudiante estime sus requerimientos calóricos diarios y relacione ingesta–gasto con su rutina escolar	Fichas de cálculo, etiquetas nutricionales, calculadora, proyector
2	Mente activa	**I2.** Explica la repercusión de la actividad física en el estado de ánimo y emociones	Analizar cómo distintos tipos de ejercicio influyen en el ánimo utilizando escalas de autorreporte	Escala Likert breve, videos cortos, pizarra
3	Promoción del cuidado	**I3.** Realiza acciones de promoción y cuidado de la salud	Diseñar mensajes clave y afiches para prevenir hábitos perjudiciales en el aula	Cartulinas, marcadores, plantillas, cinta adhesiva
4	Sedentarismo y riesgos	**I4.** Explica consecuencias del sedentarismo y hábitos nocivos	Interpretar casos y datos (alimentación ultra procesada, tabaco, alcohol, drogas) y derivar riesgos para la salud	Estudios de caso, infografías, proyector
5	Mejora condicional	**I5.** Realiza actividad física para mejorar capacidades condicionales	Levantar línea base (resistencia, fuerza, flexibilidad) y fijar metas SMART de 4 semanas	Conos, bandas/ligas, colchonetas, cinta métrica, fichas
6	Activación y movilidad	**I6.** Ejecuta ejercicios de activación explicando su utilidad	Construir una rutina de calentamiento (movilidad y activación) justificando cada ejercicio	Pizarra, tarjetas con ejercicios, colchonetas
7	Mapa del kiosco y alrededores	**I7.** Analiza y reflexiona críticamente los centros de expendio de alimentos dentro y fuera de la IE	Identificar la oferta alimentaria del kiosco y comercios cercanos, clasificarla (saludable/ultraprocesada) y elaborar propuestas de mejora con criterios de etiquetado y porciones	Fichas de observación, fotos/etiquetas, guía rápida NOVA, calculadora, cartulinas o Jamboard
8	Juego con control de esfuerzo	**I8.** Dosifica su esfuerzo y lo observa en sus compañeros en actividades predeportivas/deportivas	Aplicar una escala de esfuerzo percibido (RPE) para regular la intensidad propia y brindar retroalimentación a pares durante juegos modificados, cuidando pausas y seguridad	Conos, petos, cronómetro, tarjetas RPE 0–10, pulsómetro opcional, planillas de registro

SESIÓN DE APRENDIZAJE N°1

I. TÍTULO DE LA SESIÓN: "Detectives de ideas: atrapamos lo más importante"

Objetivo: Que el estudiantado estime de forma sencilla su gasto energético diario a partir de sus actividades habituales, lo compare con su ingesta estimada y proponga ajustes realistas (actividad física, alimentación, postura e higiene) para mantener un balance saludable.

II. PROPÓSITO DE APRENDIZAJE

ÁREA	COMPETENCIA	CAPACIDADES A DESARROLLAR	CRITERIOS DE ÉXITO
Educación física	Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente, y la salud	Organiza y desarrolla las ideas de forma coherente y cohesionada.	Identifica la intensidad de al menos 4 actividades de su día (ligera, moderada, vigorosa) Calcula una estimación de calorías gastadas con una fórmula simple (cal ≈ met × peso (kg) × tiempo (h)) Contrasta el gasto con su ingesta estimada y propone dos ajustes concretos (p. Ej., +20 min marcha rápida y reemplazo de snack ultraprocesado) Describe una acción de postura y una de higiene que acompañará su plan (mochila ≤10% del peso, pausas activas, lavado de manos antes de comer).
ACTITUDES y/o ACCIONES		**MATERIALES**	
Respeto y cuidado entre pares, honestidad al registrar datos, autocuidado (hidratación), responsabilidad con la seguridad motriz, limpieza del espacio usado.		Tarjetas de actividades (caminar, trotar, ciclismo, estudiar, juego libre, etc.), conos, cronómetro, hojas de trabajo con tabla MET sencilla (ligera≈2–3 / moderada≈3–6 / vigorosa>6), tarjetas "RPE" (esfuerzo percibido 0–10), marcadores, cinta para demarcar estaciones, botellas de agua, toallas de papel/gel para higiene de manos, afiche "regla 20-20-20" (descanso visual). (Si no se conoce el	

	peso, usar una estimación responsable: el estudiante elige un rango: 45–55 kg / 56–65 kg / 66–75 kg para el cálculo).

III. DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

ETAPAS	ESTRATEGIAS	TIEMPO
INICIO	1. **Bienvenida dinámica** Docente saluda, explica que hoy "equilibraremos nuestra energía" para sentirnos mejor en clase y fuera de ella. Se hace una mini encuesta a mano alzada: "¿Quién llegó caminando? ¿quién desayunó? ¿quién durmió 8 horas?" para conectar con la vida real. 2. **Presentación del reto** Se muestra el letrero **Mi energía en equilibrio** y se explica, con ejemplo guiado, que *gasto energético* depende de lo que hacemos y cuánto tiempo lo hacemos. Se introduce la idea de **intensidad**: o **Ligera** (≈2–3 MET): estar de pie, caminar lento, ordenar. o **Moderada** (≈3–6 MET): marcha rápida, bailar suave, ciclismo relajado. o **Vigorosa** (>6 MET): trotar, saltar la soga, juegos intensos. *Propósito claro:* "Al final, cada uno tendrá un mini plan personal con dos ajustes de salud". 3. **Exploración guiada** – *Tarjetas de hábitos* En grupos de 4, clasifican tarjetas en cuatro columnas: **actividad física**, **alimentación**, **postura** e **higiene**. Breve socialización: ¿qué hacemos mucho? ¿qué casi nunca? Esto activa la **competencia** (ver relaciones) y prepara el cálculo posterior. 4. **Chequeo de postura e higiene** Demostración rápida:	15 min

	○ *Postura sentados:* pies apoyados, espalda neutra, hombros relajados, mochila ≤10% del peso. ○ *Higiene de manos:* 7 pasos clave en 20–30 s. ○ *Descanso visual 20-20-20:* cada 20 min, mirar a 6 m (20 pies) por 20 s. El grupo repite y registra una **acción** que practicará hoy.	
DESARROLLO	**Estación A. "Mide tu intensidad"** • Se montan 4 estaciones rotativas (2' por estación + 1' cambio): 1. **Marcha rápida** alrededor de conos 2. **Sentadillas** sin carga (opción: media sentadilla) 3. **Soga o saltos suaves** (alternativa: jumping jacks) 4. **Movilidad + respiración** (baja intensidad) • En cada estación, el estudiantado usa tarjeta **RPE 0–10** para valorar esfuerzo percibido y lo traduce a **intensidad** (0–2 ligera, 3–6 moderada, 7–10 vigorosa). • **Fundamento:** reconocer la intensidad mejora la autorregulación del gasto y previene riesgos. **Estación B. "Calcula tu gasto"** • Con la tabla MET simplificada y su **peso en rango**, completan la hoja: ○ *Ejemplo:* marchar rápido (≈4 MET) × 0.33 h (20 min) × 56–65 kg → ≈ 74–86 kcal. • Suman 3–4 actividades típicas del día (ir al cole, recreo activo, apoyar en casa, práctica deportiva) para obtener un **gasto aproximado**. • **Fundamento:** el cálculo estimado (Cal ≈ MET × kg × h) promueve decisiones informadas; no es clínico, es educativo. **Estación C. "Mi plato y mi agua"** • En parejas, diseñan un **menú diario** coherente con el gasto (desayuno–almuerzo–cena + 1 snack) usando la	35 min

	guía de porciones: ½ plato verduras, ¼ proteínas, ¼ cereales/tubérculos; **agua** como bebida principal. • Eligen **dos sustituciones** saludables (ej., reemplazar gaseosa por agua; fritura por fruta). • **Fundamento:** la relación entre gasto e ingesta sostiene el equilibrio energético y la recuperación. **Estación D. "Postura en acción + higiene"** • Microcircuito de **pausas activas** (movilidad de columna torácica, apertura de cadera, estiramiento de flexores de muñeca). • Ensayo de **higiene de manos** antes de la colación. • **Fundamento:** postura e higiene acompañan el rendimiento, previenen molestias y enfermedades. **Integración. "Mi balance personal"** • Cada estudiante contrasta *gasto estimado* con su *ingesta probable*: ¿falta movimiento?, ¿sobra azúcar?, ¿duerme suficiente? • Redacta **dos ajustes SMART** (específicos, medibles, alcanzables, relevantes, con tiempo), p. ej.: o "Caminaré 20 min adicionales después de clase 3 veces/semana por 4 semanas" o "Cambiaré la gaseosa del recreo por agua durante 10 días seguidos".	
FINAL	**Semáforo del equilibrio** Con tarjetas verde–amarillo–rojo, cada quien marca su estado actual (verde: balanceado; amarillo: por ajustar; rojo: desbalance) y comparte **un ajuste** con su equipo. Docente ofrece retroalimentación breve vinculada a los **criterios de éxito**. **Ticket de salida** En la hoja de trabajo, responden: • *Una actividad que aumentaré* • *Un alimento/bebida que reduciré o cambiaré*	10 min

	• *Una acción de postura/higiene que aplicaré hoy* Se recogen para seguimiento.	

IV. INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

CRITERIOS	SI	NO	OBSERVACIONES
Identifica la intensidad de al menos 4 actividades de su día (ligera, moderada, vigorosa).			
Calcula una estimación de calorías gastadas con una fórmula simple (cal ≈ met × peso (kg) × tiempo (h))			
Contrasta el gasto con su ingesta estimada y propone dos ajustes concretos (p. Ej., +20 min marcha rápida y reemplazo de snack ultraprocesado)			
Describe una acción de postura y una de higiene que acompañará su plan (mochila ≤10% del peso, pausas activas, lavado de manos antes de comer).			