



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO
PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN EDUCACIÓN

Impacto de la actividad física regular en la calidad de vida en
estudiantes de un colegio público, Chorrillos – 2023

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:
MAESTRO EN EDUCACIÓN

AUTOR:

Verano Porta, Christian Ponciano (0009-0001-3940-4665)

ASESOR(ES):

Dra. Suyo Vega, Josefina Amanda (0000-0002-2954-5771)

Mg. Núñez Untiveros, Jesús Enrique (0000-0001-9069-4496)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Innovaciones Pedagógicas

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

Apoyo a la reducción de brechas y carencias en la educación en todos sus niveles

LIMA – PERÚ

2023

DEDICATORIA

Quiero agradecer a Dios por haberme permitido llegar hasta este punto y haberme dado lo necesario para seguir adelante en el día a día para lograr mis metas.

A mis padres, por su ejemplo de perseverancia, constancia y el valor que me han inculcado de salir adelante.

A mi esposa e hijas por haber sido la motivación constante que me ha permitido superarme cada día.

AGRADECIMIENTO

Mi gratitud a Dios por darme el regalo de la vida y haberme guiado por el camino de la superación, a mi familia por ser la fuerza y apoyo incondicional para seguir adelante, a mis compañeros de aula por su apoyo en los diversos trabajos y a mis maestros por sus valiosos aportes y conocimientos que contribuyeron para fortalecernos como personas de bien.



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**ESCUELA DE POSGRADO
MAESTRÍA EN EDUCACIÓN**

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, SUYO VEGA JOSEFINA AMANDA, docente de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN EDUCACIÓN de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA NORTE, asesor de Tesis titulada: "Impacto de la actividad física regular en la calidad de vida en estudiantes de un colegio público, Chorrillos - 2023", cuyo autor es VERANO PORTA CHRISTIAN PONCIANO, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 11.00%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la Tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

En tal sentido, asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

LIMA, 11 de Agosto del 2023

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
SUYO VEGA JOSEFINA AMANDA DNI: 15425147 ORCID: 0000-0002-2954-5771	Firmado electrónicamente por: JSUYO el 11-08-2023 15:00:22

Código documento Trilce: TRI - 0647678



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**ESCUELA DE POSGRADO
MAESTRÍA EN EDUCACIÓN**

Declaratoria de Originalidad del Autor

Yo, VERANO PORTA CHRISTIAN PONCIANO estudiante de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN EDUCACIÓN de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA NORTE, declaro bajo juramento que todos los datos e información que acompañan la Tesis titulada: "Impacto de la actividad física regular en la calidad de vida en estudiantes de un colegio público, Chorrillos – 2023", es de mi autoría, por lo tanto, declaro que la Tesis:

1. No ha sido plagiada ni total, ni parcialmente.
2. He mencionado todas las fuentes empleadas, identificando correctamente toda cita textual o de paráfrasis proveniente de otras fuentes.
3. No ha sido publicada, ni presentada anteriormente para la obtención de otro grado académico o título profesional.
4. Los datos presentados en los resultados no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de la información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

Nombres y Apellidos	Firma
CHRISTIAN PONCIANO VERANO PORTA DNI: 07016036 ORCID: 0009-0001-3940-4665	Firmado electrónicamente por: CVERANOP el 11-08- 2023 16:07:46

Código documento Trilce: TRI - 0647679



ÍNDICE DE CONTENIDOS

	Pag.
Caràtula	
Dedicatoria	II
Agradecimineto	III
Declaratoria de Autenticidad del Asesor.....	IV
Declaratoria de Originalidad del Autor / Autores	V
Índice de Contenidos	VI
Índice de Gráficos y Figuras.....	VII
Resumen	VIII
Abstract.....	IX
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO	4
III. METODOLOGÍA.....	14
3.1. Tipo y diseño de investigación	14
3.2. Variables y operacionalización.....	14
3.3. Población (criterios de selección), muestra, muestreo, unidad de análisis	15
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	15
3.5. Procedimientos	16
3.6. Método de análisis de datos.....	18
3.7. Aspectos éticos.....	18
IV.RESULTADOS.....	20
V. DISCUSIÓN	27
VI. CONCLUSIONES	33
VII. RECOMENDACIONES	34
REFERENCIAS	
ANEXOS.....	

ÍNDICE DE GRÁFICOS Y FIGURAS

Pag.

Cuadro 1	Distribución de la población	15
Tabla 1	Data pre y post de la aplicación del programa	20
Tablo 2	Prueba de normalidad.....	20
Tabla 3	Resultados de hipótesis general.....	21
Tabla 4	Resultados de hipótesis específica N°1	22
Tabla 5	Resultados de hipótesis específica N°2	23
Tabla 6	Resultados de hipótesis específica N°3	24
Tabla 7	Resultados de hipótesis específica N°4.....	24
Tabla 8	Resultados de hipótesis específica N°5	25
Tabla 9	Matriz de consistencia	ANEXOS
Tabla 10	Matriz de operacionalización de la variable 1	ANEXOS
Tabla 11	Matriz de operacionalización de la variable 2	ANEXOS
Tabla 12	Cuadro de doble entrada - programa	ANEXOS
Tabla 13	Sesiones de clases por dimensiones de la variable 1	ANEXOS
Tabla 14	Sesiones de clases por dimensiones de la variable 2	ANEXOS

RESUMEN

El presente estudio se propuso como objetivo determinar el impacto de la actividad física regular en la calidad de vida, mediante la elaboración de un programa, el cual estuvo basado en la estrategia de los 10 minutos de actividad física.

Con un enfoque cuantitativo, tipo aplicada y de diseño cuasiexperimental, se estudió a una población conformada por 60 estudiantes pertenecientes al segundo año de secundaria de una I.E. del distrito de Chorrillos. Ambas variables fueron medidas a través de cuestionarios de tipo de Likert de 5 puntos y para la medición de los datos se usó el programa SPSS.

Los resultados determinaron que la práctica de actividad regular impacta positivamente en la calidad de vida y sus cinco dimensiones, afirmando las hipótesis planteadas por el autor.

Palabras clave: Actividad física, Calidad de vida y 10 minutos de actividad física.

ABSTRACT

The objective of this study was to determine the impact of regular physical activity on the quality of life, through the development of a program, which was based on the strategy of 10 minutes of physical activity.

With a quantitative approach, applied type and quasi-experimental design, a population made up of 60 students belonging to the second year of secondary school of an I.E. of the Chorrillos district. Both variables were measured through 5-point Likert-type questionnaires and the SPSS program was used to measure the data.

The results determined that the practice of regular activity positively impacts the quality of life and its five dimensions, affirming the hypotheses raised by the author.

Keywords: Physical activity, quality of life and 10 minutes of physical activity.

I. INTRODUCCIÓN

La educación física es propuesta como la opción más accesible, económica y de alto impacto, que desarrollará, hábitos saludables en la vida de los estudiantes dejando resultados positivos y duraderos. La pandemia de la COVID-19 dio realce al cuidado de la salud, señalando que, un cuarto de la población en el mundo se enfrentó a dicha crisis con un estado de salud en riesgo, posicionándolas así en una situación aún más vulnerable frente al virus. Dicho esto, la nula o poca actividad física es una de las principales causales de este decadente estado en las personas, los hábitos deportivos generarían un alto impacto en la salud, pero no solo en la física, también en la mental. Por lo que proporcionarla desde la escuela, permitiría una vida más productiva y sana a los ciudadanos (UNESCO, 2021).

La Política Nacional de Actividad Física, Recreación, Deporte y Educación Física (PARDEF) tiene como objetivo inculcar un estilo de vida activo, así como saludable, en todo ciudadano peruano. Asimismo, fomenta la recreación y la actividad física como caminos efectivos para alcanzar una incrementación en los aprendizajes y la calidad de vida. La PARDEF, ha propuesto que alrededor del 50% de la población peruana debe practicar actividades físicas, deportivas y recreativas en su cotidianidad o de manera regular para el 2030 (MINEDU, 2022). Por otro lado, bajo la Resolución Ministerial N° 474-2022- MINEDU, *Disposiciones para la prestación del servicio educativo en las instituciones y programas educativos de la educación básica para el año 2023*, en el numeral 13.4, se propuso la medida “10 minutos de actividad física”.

No obstante, al transcurrir las clases del área de Educación física dictadas en dicha Institución, se observa a los estudiantes mostrar ciertas limitaciones en su condición física, esto al realizar los ejercicios requeridos por el docente. Las causas más probables por la que esto se da son los pocos hábitos de hacer actividad física y la falta de interés en estas actividades. Esto genera que los estudiantes muestren síntomas como la poca capacidad de resistencia, problemas de sueño, problemas cardio respiratorios y sobrepeso, lo cual, aminora la calidad de vida de estos.

En consecuencia, como posible solución, se sugiere la elaboración de un programa integral mediante la estrategia de los “10 minutos de actividad física”. A realizarse en este caso, al inicio de cada jornada escolar. Sin embargo, esta

propuesta, será incentivada con elementos modernos como lo son la música actual y recursos que denotan en la infancia de los estudiantes, refiriendo a los conocidos juegos populares o tradicionales, puesto que ello sería una herramienta que llamaría la atención e iniciativa propia del estudiante y con la cual se sentiría motivado.

La presente investigación se justifica desde cuatro visiones:

La justificación teórica es el propósito del estudio, sea, generar una reflexión académica, generar un debate sobre los conocimientos existentes y también comparar los resultados (Bernal, 2010). Con ello, se pretende incrementar el conocimiento existente mediante nuevas propuestas para un mayor entendimiento a la presente línea de investigación. Por otro lado, el presente trabajo busca generar conciencia y reflexión sobre la actividad física y su práctica actual.

En lo práctico se justifica ya que, al ser un campo poco explorado y utilizado en nuestro país, pero con resultados positivos en otros estudios extranjeros, se busca informar sobre el impacto que tendría la realización de la actividad física regular en la calidad de vida de la población peruana, al mismo tiempo se pretende generar aportes prácticos directos, proponiendo nuevas estrategias y planteamientos que al ponerse en práctica contribuyan a una solución (Bernal, 2010).

Como justificación metodológica se requiere saber el impacto de la estrategia planteada, la cual es la aplicación del programa *Movámonos Juntos*, con intención de promover la realización de actividades físicas en el estudiante adolescente. Asimismo, se busca demostrar la confiabilidad y validez de la estrategia utilizada en este trabajo, para que a futuro sirva como referencia para otras instituciones o trabajos de investigación (Bernal, 2010).

En lo social, se espera la investigación contribuya al progreso y bienestar social, mediante la aplicación de una nueva estrategia, y que los alcances de esta investigación puedan ampliarse a otros grupos sociales para con ello, contrarrestar los factores que perjudican alcanzar una calidad de vida óptima (Ñaupas et al., 2018).

Por ello, se genera la siguiente pregunta de investigación: ¿De qué manera impacta la actividad física regular en la calidad de vida en estudiantes de un colegio público, Chorrillos – 2023? Desprendiéndose de ella, problemas específicos a través de las siguientes preguntas: ¿De qué manera impacta la actividad física regular en

la dimensión física de los estudiantes de un colegio público, Chorrillos – 2023? ¿De qué manera impacta la actividad física regular en la dimensión psicológica de los estudiantes de un colegio público, Chorrillos – 2023? ¿De qué manera impacta la actividad física regular en la dimensión social de los estudiantes de un colegio público, Chorrillos – 2023? ¿De qué manera impacta la actividad física regular en el bienestar emocional de los estudiantes de un colegio público, Chorrillos – 2023? ¿De qué manera impacta la actividad física regular en las relaciones interpersonales de los estudiantes de un colegio público, Chorrillos – 2023?

Se plantea como objetivo general: Analizar y determinar el impacto que genera la actividad física regular en la calidad de vida en estudiantes de un colegio público, Chorrillos – 2023. Del cual, se exponen y obtienen los siguientes objetivos específicos: Determinar el impacto de la actividad física regular en la dimensión física de los estudiantes de un colegio público, Chorrillos – 2023. Determinar el impacto de la actividad física regular en la dimensión psicológica de los estudiantes de un colegio público, Chorrillos – 2023. Determinar el impacto de la actividad física regular en la dimensión social de los estudiantes de un colegio público, Chorrillos – 2023. Determinar el impacto de la actividad física regular en el bienestar emocional de los estudiantes de un colegio público, Chorrillos – 2023. Determinar el impacto de la actividad física regular en las relaciones interpersonales de los estudiantes de un colegio público, Chorrillos – 2023.

Se plantea, así, como hipótesis general: La actividad física regular impacta positivamente en la calidad de vida en estudiantes de un colegio público, Chorrillos – 2023. Desglosando de esta, las siguientes hipótesis específicas: La actividad física regular impacta positivamente en la dimensión física de los estudiantes de un colegio público, Chorrillos – 2023. La actividad física regular impacta positivamente en la dimensión psicológica de los estudiantes de un colegio público, Chorrillos – 2023. La actividad física regular impacta positivamente en la dimensión social de los estudiantes de un colegio público, Chorrillos – 2023. La actividad física regular impacta positivamente en el bienestar emocional de los estudiantes de un colegio público, Chorrillos – 2023. La actividad física regular impacta positivamente en las relaciones interpersonales de los estudiantes de un colegio público, Chorrillos – 2023.

II. MARCO TEÓRICO

Las investigaciones mencionadas seguidamente, evidencian la necesidad de difundir y cumplir con las acciones propuestas por las diferentes instituciones u organizaciones respecto a la actividad física (AF), puesto que, si bien se ha comprobado la efectividad de muchas de estas, dichas acciones no son ejecutadas en su totalidad ni en todas las instituciones educativas, detonando así problemas de salud en los escolares. Por otro lado, se evidencian ciertos indicadores a tomar en consideración, como el hecho de que las investigaciones ya elaboradas que relacionan calidad de vida y AF tienen como intervenciones a poblaciones con ciertas enfermedades. Sin embargo, a pesar de que se propone como principal punto de partida la realización de AF fuera de las horas de clase establecidas para el área de educación física, los estudiantes siguen ignorándolo, puesto que en sus tiempos libres o tiempo fuera de la escuela su preferencia recae en otras cosas más llamativas para ellos, siendo este el punto de quiebre para el cumplimiento de las actividades o iniciativas ya propuestas.

En el contexto nacional, se investigó sobre el sedentarismo y actividad física en el contexto postpandemia. Siendo el objetivo, establecer el vínculo que guardan la actividad física, las horas frente al ordenador y el tiempo de sueño, se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo. La investigación tuvo como población a 465 escolares que rodean los 12 a 15 años. Se aplicó como instrumento un cuestionario por cada factor, midiendo la fiabilidad de estos por el índice Alfa de Cronbach. Los resultados precisan que los varones son quienes muestran mayor nivel de actividad física a diferencia de las mujeres, quienes también sobrepasan en un 1.93% a los varones en horas diarias frente a un ordenador, siendo el género femenino quienes muestran índices más altos de sobrepeso y obesidad. Concluyendo así que mientras a mayor actividad física, menor será el índice de masa corporal, los investigadores sugieren la creación de espacios saludables (Flores Paredes & Coila Pancca, 2022).

En Ayacucho, se realizó una investigación para evaluar la realización de actividades físicas y su posible vínculo con la autoestima. Para ello, fueron participes 64 escolares del nivel secundario. Desarrollándose con un enfoque cuantitativo, el estudio utilizó como instrumentos dos cuestionarios, el IPAQ y el PAA. Los resultados indicaron que los estudiantes que realizan actividad física muestran

significativamente mejores resultados en relación a la autoestima, por lo cual, la autora sugiere la implementación de trabajos experimentales que empleen la actividad física, para generar mayor impacto sobre la importancia de hacer ejercicio (Martinez, 2022).

En el contexto internacional, se realizó un estudio ex post facto, basado en la práctica de actividades deportivas y calidad de vida, con el objetivo de determinar si es que los indicadores de calidad de vida muestran diferencias abismales entre personas sedentarias y personas que incluyen algún deporte en su rutina. Fueron participes 133 personas de ambos sexos, que oscilaban entre los 18 y 30 años. Como instrumento utilizado se tuvo al World Health Organization Quality of Life -100. Como resultado se encontró que con relación a la calidad de vida se obtuvieron diferencias considerables entre aquellos que tenían incorporado un hábito deportivo y aquellos que tenían un hábito sedentario, ya que, a diferencia de los sedentarios, la persona que tiene incorporado en su rutina alguna práctica deportiva muestra mayores logros alcanzados en el dominio del Funcionamiento Psicológico, de las relaciones sociales y el entorno ambiental (Jürgens, 2006).

Un estudio costarricense se propuso investigar acerca del gasto energético y el tiempo establecido para la actividad física, con la intención de determinar cuánto tiempo, aquellos escolares con problemas de obesidad o sobrepeso, le dedican libremente a la realización de actividades físicas. La investigación cuantitativa tuvo como población a 44 niños de ambos sexos, pertenecientes a las edades de 6 y 9, quienes según el índice de masa corporal (IMC) sufrían un desorden en su estado nutricional. Como instrumento se aplicó el acelerómetro Actiheart de acuerdo con las 4 variables. Los resultados indican que, a pesar de realizar actividad física por 90 min/día, los escolares siguen mostrando sobrepeso, por lo que los investigadores recomiendan la implementación de programas y actividades deportivas que tengan como finalidad el estilo de vida saludable, con mayor precisión en el sexo femenino (Zamora Salas & Laclé Murray, 2021).

En Colombia, investigaron sobre el uso adecuado del tiempo libre y su conexión con la práctica de actividades físicas, siendo esto un posible factor para optimizar la calidad de vida en la adolescencia. Siendo el objetivo, caracterizar cuales eran esas actividades que practicaban los adolescentes en sus momentos libres e

identificar posibles expectativas que los adolescentes tenían con respecto a los programas o dinámicas de Actividad Física ofrecidos en su contexto. La investigación cuantitativa tuvo como participantes a 298 escolares que cursaban las edades de 14 y 19 años. Como instrumento se realizó un cuestionario bajo el diseño ad hoc. Los resultados finales evidencian que si bien, un poco más del 70% de los participantes afirman realizar actividad física, estos no lo hacen con una duración o frecuencia necesaria para la edad que les corresponde, por otro lado, se mostró que son los adolescentes de edades menores quienes menos muestran dedicación e interés hacia estos. Por lo que los autores mencionan la necesidad de generar programas que incentiven en los adolescentes a tener un mayor interés en la práctica deportiva de manera continua que les permita acceder a un estilo de vida más saludable (Estévez Gómez & Hoyos Cuartas, 2021).

En un trabajo colombiano, midieron el nivel de actividad física y estado físicamente activo de escolares Pastusos, con el objetivo de prevenir cualquier riesgo cardiovascular y fomentar en niños y jóvenes, la prevención de enfermedades crónicas. Con un diseño cuantitativo, participaron 196 escolares entre las edades de 12 y 15. En consecuencia, se calculó que el 47% de estudiantes participantes en la muestra, se encontraban en un nivel de inactividad física, teniendo en consecuencia a un 8% de los mismos con riesgo cardiovascular, posicionando a los estudiantes en niveles de condición física baja y muy baja; por lo que los investigadores proponen realizar evaluaciones de condición física en la etapa escolar, para así detectar tempranamente los problemas e implementar programas de actividad física y revertir el aumento de inactividad a tiempo (Muñoz-Luna et al., 2021).

En Honduras, se propusieron realizar un análisis con relación a los casos de sobrepeso y obesidad, la realización de actividades físicas y la autoestima. La muestra se realizó con 825 estudiantes del colegio San Pedro Sula, los cuales 409 eran varones y el resto mujeres, que oscilaban entre los 9 y 13 años. Desarrollándose bajo un estudio cuantitativo y de diseño inferencial, se requirió como instrumento de medición la formula estadística ANOVA, junto con la correlación de Pearson. Esta investigación concluyó que los hombres realizan un mayor número de actividades físicas, siendo posible la praxis de actividades físicas, el desencadenante para una mejor autoestima en los escolares, por lo que los autores proponen enfocarse en

esta población escolar (niños y adolescentes) para fomentar un contexto más saludable y sobre todo activo (Vásquez-Bonilla et al., 2019).

En España-Sevilla, investigaron la relación de la condición y niveles físicos con las diferentes actividades físicas, tanto escolares como extraescolares, teniendo como objetivo la categorización de los niveles por sexo y edad, y la posible relación de la condición física y la práctica deportiva en horas extraescolares. Teniendo como metodología el método cuantitativo, se tuvo como muestra a 196 adolescentes de 13 a 17 años, siendo el 47% mujeres y 53% hombres. Se utilizó como instrumento el PAQ-A y el test ALPHA-Fitness. Los resultados obtenidos indicaron que el sexo masculino presenta un mayor porcentaje favorable en su capacidad deportiva, puesto que son participes de actividades físicas en horas extraescolares. Debido a ello, los investigadores proponen la búsqueda de estrategias y la implementación de programas fuera de las horas electivas del curso de EF, acción que permitirá encontrar resultados que contrarresten los altos índices de inactividad en los adolescentes de esta edad y con ello los problemas de salud y sedentarismo. Sin embargo, recalcan la importancia de que estas propuestas sean atractivas a la vista de los estudiantes para que de esta manera se encuentren motivados y resulten en beneficios duraderos (Chacón-Borrego et al., 2020).

En Madrid, se analizó y evaluó la conexión entre la condición física, actividades físicas, y autoconcepto de los estudiantes, utilizaron el enfoque cuantitativo, la muestra fue de 103 escolares de edades que oscilan los 8 y 12. Se obtuvo como resultado que el grupo de estudiantes que evidencian una condición física buena y están activos físicamente, tuvieron un mejor registro en el aspecto intrapersonal como en el aspectos interpersonal por lo que los investigadores proponen focalizarse en fomentar hábitos saludables relacionados a la actividad física para así tener un mayor nivel de condición física y con ello estimular un autoconcepto más positivo en los centros educativos (Guillamón et al., 2019).

En México, se investigó sobre la actividad física y el sobrepeso. Para esta muestra se seleccionó 326 estudiantes de 9 años, pertenecientes a una escuela pública. realizándose bajo un estudio descriptivo, correlacional y transversal, el instrumento utilizado fue el GSLTPAQ. Los resultados mostraron que los estudiantes que registran un bajo nivel de actividad física, son los que presentan problemas de

obesidad, para lo cual, proponen la realización de actividades físicas tanto en las horas de escuela como fuera de estas (López-Alonzo et al., 2021).

Otro estudio ejecutado en México elaboró un estudio con el fin de analizar la actividad física y su efecto en la calidad de vida. Se requirió la participación de adolescentes de edad mayor a los 15 años. La muestra tomada en 10 124 viviendas. Desarrollándose bajo un enfoque cuantitativo analítico-transversal, se indicó a modo de resultado que la práctica deportiva en un nivel fuerte permitía tener con mayor posibilidad índices más altos en la calidad de vida referida a la salud; también se hace hincapié en que realizar actividades físicas es un elemento que afecta desde lo positivo a la calidad de vida, además su realización es económica y fácil de instaurar en una comunidad (Saldías-Fernández et al., 2022).

En un estudio ecuatoriano se utilizó un contador de pasos para el control de la actividad física, el objetivo era analizar y hacer una medición entre los alumnos que tenían y no tenían clases de educación física en un día, para así determinar los pasos que debía realizar en un día. Con la participación de 50 estudiantes provenientes del centro educativo “Don Bosco La Tola” con una metodología experimental y de corte descriptivo. Los resultados mostraron que, a pesar del cumplimiento por parte del alumno en las actividades requeridas en sus sesiones del curso de EF, estas no bastaban para un nivel medio de actividad física, aspecto por el que los investigadores sugieren el planteamiento de estrategias que permitan fomentar y difundir la actividad física en los días que los alumnos no tienen clases de dicha área (Arias Moreno et al., 2022).

Este estudio tiene como base, ciertos elementos teóricos, que serán descritos a continuación.

Existen ciertos conceptos que hablan de la actividad física, un ejemplo claro es la posición de la Organización Mundial de la Salud, la cual se refiere a la actividad física como toda acción producida u ocasionada por los músculos de nuestro cuerpo, estos movimientos son, en su mayoría, consecuentes de la energía que consumimos diariamente (OMS, 2018).

Teniendo ello en cuenta, la realización de actividades físicas se determina como aquellos movimientos que, a pesar de producir un desgaste de energía,

pueden ser mediante actividades físicas estructuradas (es decir, actividades que tienen un objetivo o que se ejecutan con una planificación previa) y también, actividades físicas no estructuradas (pueden ser actividades cotidianas) (Rosselli & Arévalo, 2018).

Aragonés et al. (2015), señalan que puede determinarse como actividad física a toda acción que, genere una contracción muscular y sea ejecutada de manera voluntaria. Puesto que, demandará que el cuerpo entre en movimiento y con ello origine un desgaste energético por encima de los niveles normales (Cáceres, 2022, p.14).

Lo expuesto párrafos arriba, son algunos de los conceptos que Cabello (2018) toma como referencia para definir a la actividad física como todo movimiento (de poca, mediana o mucha intensidad) realizado por un individuo al momento de mover alguna parte del cuerpo y producir mediante este (movimiento) la contracción de los músculos esqueléticos, causando con ello un gasto de energía.

El autor Cabello (2018), toma como referencia a Ruiz (2013) para definir los componentes que corresponden a la actividad física, los cuales se dimensionan en:

La intensidad es definida como el nivel de esfuerzo que demanda la realización de una actividad o la potencia que implica realizar dicha actividad. Destaca también que la intensidad es la dimensión más complicada de medir, pero de mayor valor.

La frecuencia es entendida por el número de veces en la que dicha acción se repite, es decir, que tan recurrente o frecuente realizas la actividad física.

La duración está relacionada al tiempo establecido o asignado para la sesión diaria de actividades físicas, sea de manera continua (en una sesión de 30 minutos o mayor) o intermitente (pequeñas rutinas de 10 minutos).

Asimismo, se indica que toda actividad física debe de realizarse de manera regular y con mayor presencia en la etapa escolar, puesto que es la época donde más resultados significativos tendrá, sean estas, dinámicas recreativas o ciertas actividades cotidianas, permitirá y demandará al cuerpo entrar en uno o más

movimientos, generando con ello mejores resultados en la calidad de vida de quienes lo ejecutan (Calderin, 2021).

Acciones como: controlar la cantidad de alimentos que consumimos a diario, son aspectos que la población considera sinónimos de buena salud. Ignorando muchas veces la importancia y hecho de eliminar la energía acumulada en nosotros a través de la actividad física. Es conveniente mencionar también, que la tecnología y progreso científico han sido participes del sedentarismo y carencia de esfuerzo físico en países desarrollados. El ser humano dejó de lado la actividad física para adaptarse a factores como la automatización de las cosas. Sin embargo, este problema se encuentra también en los infantes, quienes pasan gran parte de su tiempo sentados o frente a los ordenadores. Por lo que, la poca o nula actividad física, se denota también como consecuencia de los avances que va teniendo la tecnología. Y es un problema angustiante, puesto que la salud de muchos ciudadanos se deteriora, ya que va afectando a masas grandes de la población. Una rutina diaria donde tienes todo al alcance, sin realizar mucho esfuerzo, dificulta el encontrar motivaciones y tiempo para actividades físicas (Márquez & Garatachea, 2013).

Por otro lado, la actividad física, enmarcado en un concepto más dirigido a la población infante y joven, se conceptualiza como creativa y se definen como cualquier acción corporal, en la que te mueves debido a los músculos esqueléticos y la energía acumulada (Desiderio & Bortolazzo, 2019). Todo niño y adolescente que realice actividad física de manera recurrente no solo se favorecerá físicamente, sino, también encontrará diversos beneficios en distintos aspectos. Desde el desarrollo de un buen hábito saludable, como una buena condición psicológica y social, y no solo en dicha etapa, sino también en su etapa adulta (Moral, 2021).

La realización de cualquier actividad física puede funcionar como protector de estrés ante el agotamiento escolar o emocional, por lo que incentivarlo a hacerlo de forma voluntaria y en tiempos libres, generará mayor alegría, gusto y placer (aspectos que contribuirán a la salud psicológica y física). De realizarse así, favorecerá en la creatividad, en la comunicación y relaciones sociales en los estudiantes (Ulloa & Pérez, 2018, págs. 9-10).

En cuanto a los elementos teóricos encontrados conforme a la variable calidad de vida, se precisa lo siguiente:

El concepto de calidad de vida es de extensa magnitud, puesto que demanda de una variedad de factores, pero que, pese a su complejidad, se encuentra relacionada y atravesada por el contexto de las personas, la independencia, estado fisiológico, y la salud física de estas (OMS, 2002).

Señalando que, la calidad de vida es una dimensión complicada, ya que es la sumatoria y conjunto de ciertos factores como lo son la relación armónica que guarda la persona en relación con su contexto social, y la priorización de la salud.

Cabello (2018) conceptualiza calidad de vida a la manera en que una persona, percibe el entorno en el que se mueve (social), habita y se desenvuelve cotidianamente (educación), enfrenta sus miedos, persigue sus propósitos (esperanza), y percibe las leyes.

Desprendiendo así en sus 5 dimensiones:

La dimensión física es la forma en que se percibe el estado físico y salud de la persona, es decir, estar físicamente saludable y sin enfermedades.

La dimensión psicológica abarca la manera en que la persona es consciente de su estado cognitivo y afectivo. Incluyendo el manejo de emociones, las creencias (fe, religión, mitos, leyendas) y percepciones (de la vida) de uno mismo.

La dimensión social refiere a las relaciones interpersonales del individuo, y la necesidad de los roles sociales en el aspecto familiar (apoyo de un familiar), laboral (de acuerdo con su profesión) y social (ciudadano).

El bienestar emocional se define como sentirse emocionalmente saludable, para cumplir satisfactoriamente y hacer frente a su rol en la sociedad, y tener la capacidad de afrontar cualquier problema o adversidad que surja en su camino.

Las relaciones interpersonales, relacionado al ámbito social se centra en la forma en que interactuamos con lo demás, este tipo de acciones las realiza el ser humano con el objetivo de formar vínculo permanentemente con el otro.

Otros fundamentos que permiten visibilizar mejor el concepto de calidad de vida son también desde otros rubros.

Desde el campo de la medicina, calidad de vida es referida a un conjunto de condiciones en las cuales nos basamos o desempeñamos para vivir la vida de

manera satisfactoria, plena, íntegra, saludable y libre. Sin embargo, debido a que la calidad de vida es asociada principalmente al bienestar social, físico y emocional; enfermedades o limitaciones físicas pueden impedir alcanzar una calidad de vida adecuada (Marin, 2014). Relacionado a ello, se sugiere asumir estilos de vida saludables, como el estar físicamente activo, ya que actualmente se subestima el impacto que guarda la actividad física en bienestar integral de la persona (Anokye et al., 2012).

Por otro lado, Soto & Failde (2004) indican que calidad de vida está necesariamente vinculada con el rubro de la salud, por lo que recalcan la *calidad de vida relacionada con la salud*, término referido a la CVRS. Ello refuerza la idea que surgió tras una investigación en china (país que incorpora rutinas físicas como actividades populares y diarias), la cual relaciona el estar saludable con actividades físicas, afirmando que independientemente de que tipo de actividad física se realice, siempre que se haga algún ejercicio físico de manera regular, se evidenciará efectos positivos en la calidad de vida, de aquel quien lo ejerce (Wei et al., 2022).

Y aunque el termino de calidad de vida se encuentre ligado a diferentes aspectos, siempre está involucrado al valor positivo con el que cuenta el individuo, por lo que al indicar que la actividad física contribuye al desarrollo de la persona, no es referirse solo al aspecto físico. Ya que, la realización de estas actividades trae al día a día de la persona que los practica, también beneficios sociales y emocionales. Comprendiendo así, la mejora del nivel de vida de uno y con ello también el de la población para lograr un bienestar social (Gill et al., 2013).

Una vez entendido los conceptos y bases en las que se establecen ambas variables, se desarrollará ciertas nociones que se debe tener en cuenta para la estrategia utilizada en el programa propuesto.

Administrar el tiempo libre para usarlo en actividades físicas permitirían mejorar notablemente la calidad de vida de muchas personas, siendo esto aún con mayor precisión en la etapa de la adolescencia. Debido a ello, la población estudiantil está en la necesidad de conocer los intereses y las expectativas que tienen los estudiantes con relación a este tema (Estévez Gómez & Hoyos Cuartas, 2021).

Por otro lado, se sabe que toda actividad física practicada con regularidad favorece el aprendizaje y rendimiento académico (Infocop, 2013). Por lo que se propone como estrategia, la elaboración y creación de un programa, el cual está basado en los *10 minutos de actividad física*, y funciona como una renovación de energía. Estas pequeñas rutinas de ejercicio son consideradas espacios de bienestar y relajación. Estas se hacen en sesiones de duración continua, y pese a su corto tiempo de realización, trabaja aspectos como la adaptación física cardiovascular, el fortalecimiento muscular y mejora de la flexibilidad.

Las sesiones de actividad física que competen un tiempo de mínimo de 10 minutos son en efecto, una forma efectiva de fomentar la actividad física, y con ello generar un hábito de vida saludable en el otro, contrarrestando así el sedentarismo escolar. Por ello la necesidad de desarrollar programas educativos basados en esta estrategia, que realza los beneficios inmediatos en la salud y de forma íntegra, puesto que sus resultados muestran también un aumento en la actividad académica de los escolares (Pinto-Escalona & Martínez-de-Quel, 2019).

Lo que propone esta herramienta es revertir el poco nivel de actividad que tienen los estudiantes. Otros puntos que trabaja es la concentración, el sedentarismo y el fortalecimiento de las funciones cognitivas. Es importante la realización de estos espacios durante una jornada escolar, ya que permitirá a la persona incorporarse a sus actividades rutinarias con más energía, productividad y compromiso (Contreras Jordán et al., 2020).

III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de investigación

La presente, es una investigación de tipo aplicada, puesto que una investigación de este tipo pretende tomar en cuenta los efectos prácticos del conocimiento. Por otro lado, busca la resolución de una situación o problema mediante la aplicación inmediata (Escudero & Cortez, 2017).

El enfoque es cuantitativo, ya que se hizo uso de estadísticas y expresiones numéricas (Caballero, 2013). El diseño es cuasiexperimental, debido a que la población evaluada fue delimitada concretamente y fueron formados de manera no aleatoria para la presente investigación (Hernández Sampieri & Mendoza Torres, 2018).

3.2. Variables y operacionalización

Variable Independiente: Actividad física

Todo movimiento (de poca, mediana o mucha intensidad) realizado por un individuo al momento de mover alguna parte del cuerpo y producir mediante este (movimiento) la contracción de los músculos esqueléticos, causando con ello un desgaste de energía (Cabello, 2018).

La variable de actividad física será definida a través de sus 3 dimensiones y sus 10 indicadores. La cual está conformada para su medición por 24 ítems.

Variable Dependiente: Calidad de vida

Forma en que una persona, percibe el entorno en el que se mueve (social), habita y se desenvuelve cotidianamente (educación), enfrenta sus miedos, persigue sus propósitos (esperanza), y percibe las leyes (Cabello, 2018).

La presente variable de calidad de vida será definida en sus 5 dimensiones y sus 20 indicadores. Cuenta con 40 ítems para su medición.

3.3. Población, muestra, muestreo y unidad de análisis

La población estuvo conformada por escolares pertenecientes al segundo año de secundaria, constituido por dos aulas (una experimental y otra de control), la cual tiene un total de 60 estudiantes.

Distribución de la población

Cuadro 1

Aula	Total de estudiantes
<i>Aula experimental</i>	30
<i>Aula de control</i>	30

La muestra tuvo el número de 60 estudiantes (dos aulas) que se dividieron en dos grupos de 30, del cual el grupo experimental, 17 son mujeres y 13 son varones. Dichos estudiantes provienen de un contexto económicamente bajo, por lo que ayudan a sus padres en sus trabajos independientes. Distribuyen poco tiempo a actividades recreativas y muchos de ellos ejercen el papel de madre o padre ante sus hermanos.

El muestreo es no probabilístico por conveniencia, ya que esta variante fue elegida por el autor de la investigación de manera conveniente, permitiendo que, de manera arbitraria, se eligiera el número de participantes involucrados en el estudio (Hernández, 2021)

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

El presente estudio como técnica aplicó el método de la encuesta, ya que este instrumento arroja cifras precisas del estudio.

El instrumento utilizado para la recopilación de los datos requeridos, fueron para las dos variables, el método de investigación escala de Likert. Este método fue utilizado para conocer el nivel de acuerdo y desacuerdo que los alumnos tienen en consideración a la actividad física y calidad de vida que cada uno experimenta en lo personal.

La escala Likert empleada fue de tipo frecuencia, y estuvo dividido en una valoración de 5 puntos, donde:

1 = Nunca

2 = Casi nunca

3 = A veces

4 = Casi siempre

5 = Siempre

El primer instrumento (Tabla 4) el cual recogió información de la variable 1 - actividad física, constó de 24 ítems, formulados desde las tres dimensiones de la misma variable: intensidad, frecuencia y duración. En cuanto a la estructura del instrumento de la variable *Actividad física* estuvo dividido en tres dimensiones donde cada dimensión tenía 1 pregunta por Ítem: Intensidad (2, 3, 4, 5, 6, 15, 16, 17, 18, 22 y 23), Frecuencia (1, 9, 10, 11, 12, 19, 20, 21) y Duración (7, 8, 13, 14 y 24), teniendo en sumatoria un total de 24 preguntas.

Mientras que el segundo instrumento (Tabla 5) el cual recogió información de la variable 2 – calidad de vida, estuvo compuesto por sus 5 dimensiones y 40 ítems. Por otro lado, correspondiente a la variable *calidad de vida*, la estructura del instrumento se encontró dividido en cinco dimensiones donde cada dimensión tenía 1 pregunta por Ítem: Dimensión física (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 y 8), Dimensión psicológica (9, 10, 11, 12, 13, 14, 15 y 16), Dimensión social (17, 18, 19, 20, 21, 22, 23 y 24), Bienestar emocional (25, 26, 27, 28, 29, 30, 31 y 32) y Relaciones interpersonales (33, 34, 35, 36, 37, 38, 39 y 40) teniendo en sumatoria un total de 40 preguntas.

3.5. Procedimientos

Para determinar qué tanto la actividad física mejoró los índices relacionados a la calidad de vida de los escolares de dicha Institución Educativa pública. Se usó como herramienta de aplicación un programa de 21 sesiones, que se basó en la estrategia de los *10 minutos de actividad física*. Las 21 sesiones se distribuyeron de manera diaria entre los 5 días que los estudiantes asisten a clases, es decir, de lunes a viernes, teniendo 5 sesiones por semana. Se tenía proyectado realizarlo en 5 semanas, sin embargo, estas se ampliaron por eventos o actividades calendarizadas

de la institución, de tal manera que estas 21 sesiones corresponden a los meses de junio y julio.

Dichas sesiones consistieron en ejercicios y dinámicas realizadas de manera individual y grupal, ejecutándolas en un tiempo de 10 minutos. Respecto a la variable de actividad física las primeras 7 sesiones se realizaron ejercicios y dinámicas con relación a la frecuencia, las siguientes 7 sesiones correspondieron a actividades relacionadas a la intensidad, y las últimas 7 sesiones se plantearon actividades que permitieran medir la duración.

Para la aplicación del instrumento y estrategia, se pidió primero el consentimiento y permiso al director de la institución educativa. Para ello, se presentó y adjunto el presente proyecto.

Mientras se esperaba la respuesta del director, se generó al mismo tiempo una semana de ambientación, revisiones materiales educativos y los recursos a utilizar.

Una vez que el director dio el visto bueno y propuso ciertos factores para la realización del programa, se pidió la autorización de los docentes respectivos, a fin de gestionar los horarios propuestos para que la realización de cada sesión pudiera darse de manera diaria (Lunes – Martes – Miércoles – Jueves – Viernes) dentro del inicio de la jornada escolar.

Posteriormente, se realizó una reunión con los docentes encargados en las primeras horas de clase para pedir su colaboración e integración de las actividades y dinámicas propuestas. Estas mismas comenzaron a realizarse desde la semana número 5 correspondiente al segundo bimestre.

Para los efectos de la aplicación, se realizó la respectiva prueba de entrada, es decir, el cuestionario correspondiente para la medición de la calidad de vida en los estudiantes previo a la realización del programa. No sin antes, explicarles detalladamente a los estudiantes el propósito de la actividad y la manera en la que se llevaría a cabo todo el procedimiento.

Una vez, recopilada la información, se inició la ejecución de las sesiones el día 5 de junio del 2023. Para ello, dado que el lugar establecido era el patio, se aprovechó la formación inicial de los estudiantes.

Cada sesión se inició con la música y tuvo el acompañamiento de las constantes indicaciones. Si bien la tónica en cada sesión era diferente, la estructura planteada en un comienzo se trató de respetar, puesto que permitía más desenvolvimiento e interacción por parte de los estudiantes.

Por último, al cabo de las 21 sesiones se aplicaron los dos instrumentos de salida, no sin antes recordarles a los estudiantes su libre y voluntaria participación.

3.6. Método de análisis de datos

Puesto que este punto refiere al procedimiento por el cual se realizó el aislamiento, separación y recopilación de la información obtenida de una forma pautada y ordenada (ya que así se obtendría un estudio mejor estructurado), el presente proceso aplicó ambos cuestionarios de forma presencial mediante la impresión de estos, y, vació y organizó la información recolectada a través de la plataforma de Excel mediante técnicas de estadísticas, gráficos y porcentajes para realizar las conclusiones, según las dimensiones de las variables establecidas.

3.7. Aspectos éticos

Dado que la presente investigación es de carácter social e involucró la participación de una población determinada, se establecieron ciertos aspectos éticos propuestos en el Informe Belmont para considerar en la aplicación del presente trabajo de investigación (Department of Health, Education, and Welfare, 1979).

Este trabajo de investigación siguió la conceptualización de los tres principios:

El principio de respeto, que destaca la participación voluntaria de las personas en el estudio y el conocimiento previo al participante sobre el propósito de la investigación, como también los beneficios y riesgos que podría tener esta.

El principio de beneficencia pretende brindar protección a los participantes ante posibles prejuicios. Es decir, el investigador debe accionar sin causar algún tipo de daño y con ello, en su reducción de posibles daños, aumentar los beneficios del estudio.

El principio de justicia refiere a la equidad con la que se distribuye la paridad de trato y beneficios a los estudiantes.

Por otro lado, se tomó en cuenta los lineamientos indicados por la Universidad César Vallejo.

IV. RESULTADOS

Seguido a la recolección de la data obtenida en ambas pruebas, realizadas en dos diferentes momentos, se pasará a realizar un análisis detallado. Cabe resaltar, que para la medición de toda la data administrada se ha utilizado el programa SPSS.

Tabla 1

Calidad de vida en escolares pertenecientes al segundo año de secundaria antes y después de la aplicación del programa

Nivel		Pre test		Post test	
		Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
	Medio	41	68,3	27	45,0
	Alto	19	31,7	33	55,0
	Total	60	100,0	60	100,0

Los datos obtenidos en la presente sección indican una mejora en la variable de calidad de vida, puesto que, los estudiantes, antes de aplicarse este (programa) el 68.3 % se encontraban en un nivel medio, disminuyendo el porcentaje en la evaluación final con un 23.3%; mientras que las personas que se situaban en el nivel alto el porcentaje se incrementó de 31.7 % a 55 % aumentando así en un 23.3 %.

Prueba de normalidad

Tabla 2

Grupos	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk			
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.	
Calidad de vida Pre test							
	Control	,440	30	,000	,577	30	,000
	Experimental	,423	30	,000	,597	30	,000
Calidad vida Post test							
	Control	,406	30	,000	,612	30	,000
	Experimental	,457	30	,000	,554	30	,000

La presente tabla 2 muestra los datos obtenidos del procedimiento bondad de ajuste de Kolmogorov-Smirnov (K-S) y Shapiro-Wilk para ver si los datos tienen o no

un comportamiento normal. Dado que el p-valor obtenido en las dos pruebas es menor que 0,05 puede demostrarse que los datos tienen un comportamiento no normal, dado ello, para la prueba estadístico de contraste se usará una prueba no paramétrica; de acuerdo con las características de la variable dependiente corresponde usar la prueba U de MannWhitney.

Contrastación de hipótesis

Prueba de hipótesis general

Ho: La actividad física regular no impacta positivamente en la calidad de vida en estudiantes de un colegio público, Chorrillos – 2023.

Hi: La actividad física regular impacta positivamente en la calidad de vida en estudiantes de un colegio público, Chorrillos – 2023.

Tabla 3

Calidad de vida Rangos				
	Grupos	N	Rango promedio	Suma de rangos
Pre Test Calidad de vida	Control	30	31,00	930,00
	Experimental	30	30,00	900,00
	Total	60		
Post Test Calidad de vida	Control	30	23,02	690,50
	Experimental	30	37,98	1139,50
	Total	60		

Estadísticos de prueba		
	Pre Test Calidad de vida	Post Test Calidad de vida
U de Mann-Whitney	435,000	225,500
W de Wilcoxon	900,000	690,500
Z	-,222	-3,321
Sig. asintótica(bilateral)	,824	,001

En la siguiente tabla 3 puede observarse la variable de calidad de vida, del grupo de control y experimental, el cual arroja en el test de U-Mann-Whitney:225.500

y Z: - 3,321; con una p-valor = 0,001 ($\rho < 0.05$), lo que afirma la hipótesis del investigador, demostrando que la variable independiente *actividad física* tiene efectos favorables sobre la variable dependiente *calidad de vida*.

Prueba de hipótesis específica N°1

Ho: La actividad física regular no impacta positivamente en la dimensión física de los estudiantes de un colegio público, Chorrillos – 2023.

Hi: La actividad física regular impacta positivamente en la dimensión física de los estudiantes de un colegio público, Chorrillos – 2023.

Tabla 4

Rangos

	Grupos	N	Rango promedio	Suma de rangos
Dimensión Física Pre test	Control	30	29,00	870,00
	Experimental	30	32,00	960,00
	Total	60		
Dimensión Física Post test	Control	30	23,00	690,00
	Experimental	30	38,00	1140,00
	Total	60		

Estadísticos de prueba

		Calidad de vida Pre test	Calidad vida Post test
Máximas diferencias extremas	Absoluto	,033	,367
	Positivo	,033	,367
	Negativo	,000	,000
Z de Kolmogorov-Smirnov		,129	1,420
Sig. asintótica(bilateral)		1,000	,035

La tabla 4, muestra la dimensión física del grupo experimental y control, presentando así en el test de (U-Mann-Whitney:0,367 y z= 1,420), con una p-valor = 0, 035 ($\rho < 0.05$), rechazándose con ello la hipótesis nula. La actividad física regular actúa favorablemente sobre la “dimensión física”.

Prueba de hipótesis específica N°2

Ho: La actividad física regular no impacta positivamente en la dimensión psicológica de los estudiantes de un colegio público, Chorrillos – 2023.

Hi: La actividad física regular impacta positivamente en la dimensión psicológica de los estudiantes de un colegio público, Chorrillos – 2023.

Tabla 5

Rangos				
	Grupos	N	Rango promedio	Suma de rangos
Dimensión Psicológica Pre test	Control	30	28,98	869,50
	Experimental	30	32,02	960,50
	Total	60		
Dimensión Psicológica Post	Control	30	26,00	780,00
	Experimental	30	35,00	1050,00
	Total	60		

Estadísticos de prueba

	Dimensión Psicológica Pre test	Dimensión Psicológica Post test
U de Mann-Whitney	404,500	315,000
W de Wilcoxon	869,500	780,000
Z	-1,209	-2,797
Sig. asintótica(bilateral)	,227	,005

La tabla presentada, acerca de la “dimensión psicológica” del grupo de control experimental, se exhibe en el test de U-Mann-Whitney: 315,000 y $z = -2,797$, con un p -valor = 0,005 ($p < 0,05$), rechazando con ello a la hipótesis nula; demostrando que la actividad física regular actúa favorablemente en la presente dimensión.

Prueba de hipótesis específica N°3

Ho: La actividad física regular no impacta positivamente en la dimensión social de los estudiantes de un colegio público, Chorrillos – 2023.

Hi: La actividad física regular impacta positivamente en la dimensión social de los estudiantes de un colegio público, Chorrillos – 2023.

Tabla 6

Rangos				
	Grupos	N	Rango promedio	Suma de rangos
Dimensión Social Pre Test	Control	30	29,60	888,00
	Experimental	30	31,40	942,00
	Total	60		
Dimensión Social Post test	Control	30	22,07	662,00
	Experimental	30	38,93	1168,00
	Total	60		

Estadísticos de prueba

	Dimensión Social Pre Test	Dimensión Social Post test
U de Mann-Whitney	423,000	197,000
W de Wilcoxon	888,000	662,000
Z	-,455	-3,760
Sig. Asintótica(bilateral)	,649	,000

La tabla mostrada en la parte superior, “dimensión social” en el grupo de control y grupo experimental, se expone en el test de U-Mann-Whitney: 197,000 y $z = -3,760$, con un p -valor = 0,000 ($p < 0.05$), con lo cual rechazamos la hipótesis nula y se demuestra que la actividad física regular también tiene efecto favorable sobre esta dimensión.

Prueba de hipótesis específica N°4

Ho: La actividad física regular no impacta positivamente en el bienestar emocional de los estudiantes de un colegio público, Chorrillos – 2023.

Hi: La actividad física regular impacta positivamente en el bienestar emocional de los estudiantes de un colegio público, Chorrillos – 2023.

Tabla 7

Rangos				
	Grupos	N	Rango promedio	Suma de rangos
Dimensión Bienestar Emocional Pre test	Control	30	29,00	870,00
	Experimental	30	32,00	960,00
	Total	60		
Dimensión Bienestar Emocional Post test	Control	30	23,50	705,00
	Experimental	30	37,50	1125,00
	Total	60		

Estadísticos de prueba		
	Dimensión Bienestar Emocional Pre test	Dimensión Bienestar Post test
U de Mann-Whitney	405,000	240,000
W de Wilcoxon	870,000	705,000
Z	-,993	-3,802
Sig. Asintótica(bilateral)	,321	,000

La tabla expuesta, “bienestar emocional”, del grupo de control y experimental, se presenta en el test de U-Mann-Whitney: 240,000 y $z = -3,802$), con una p -valor = 0,000 ($p < 0.05$), rechazando con ello, la hipótesis nula y demostrando que actividad física regular tiene un efecto favorable sobre la dimensión expuesta.

Prueba de hipótesis específica N°5

Ho: La actividad física regular no impacta positivamente en las relaciones interpersonales de los estudiantes de un colegio público, Chorrillos – 2023.

Hi: La actividad física regular impacta positivamente en las relaciones interpersonales de los estudiantes de un colegio público, Chorrillos – 2023.

Tabla 8

Rangos				
	Grupos	N	Rango promedio	Suma de rangos
Dimensión Relaciones interpersonales Pre test	Control	30	29,00	870,00
	Experimental	30	32,00	960,00
	Total	60		
	Control	30	23,00	690,00

Dimensión Relaciones	Experimental	30	38,00	1140,00
interpersonales Post	Total	60		
test				

Estadísticos de prueba

	Dimensión Relaciones interpersonales Pre test	Dimensión Relaciones interpersonales Post test
U de Mann-Whitney	405,000	225,000
W de Wilcoxon	870,000	690,000
Z	-,993	-4,128
Sig. asintótica(bilateral)	,321	,000

La tabla expuesta en la parte superior sobre la dimensión “relaciones interpersonales”, del grupo de control y grupo experimental, se presenta en el test de U-Mann-Whitney: 225,000 y $z = -4,128$, con una p -valor = 0,000 ($p < 0.05$), contradiciendo con ello, la hipótesis nula y evidenciando que la actividad física regular actúa de manera positiva sobre dicha dimensión.

V. DISCUSIÓN

En la presente sección se procederá a realizar una interpretación y analizar los resultados expuestos en la sección anterior, de igual manera estos serán contrastados o comparados con investigaciones realizadas con anterioridad para su mayor comprensión.

El presente trabajo de investigación

tuvo desde los inicios, el propósito de generar conciencia sobre los aspectos positivos que trae la práctica de actividades físicas regulares y la efectividad de esta en el alcance de mejores resultados de la calidad de vida, dado ello, se propuso como objetivo general: Analizar y determinar el impacto que genera la actividad física regular en la calidad de vida en estudiantes de un colegio público, Chorrillos – 2023.

Con una p-valor de 0,001 se comprueba que la actividad física constituye un factor benéfico para la calidad de vida. Ya que la intervención realizada sobre la actividad física llevada a cabo en el presente estudio demuestra que se tiene efectos fructuosos en la calidad de vida de estudiantes pertenecientes al segundo año de secundaria y que oscilan entre los 12 a 14 años de edad, pertenecientes a una institución pública. Conjunto de estudiantes que están en la etapa de la adolescencia y por ende con una caracterización de adaptación.

Este resultado es también evidenciado en el estudio realizado por Gordillo (2021), quien afirma con un p-valor= 0,048 que la calidad de vida sí está relacionado de manera positiva con la variable de actividad física.

Esta información es similar como los encontrados por Paredes (2015) en su tesis, quien decidió realizar un estudio para averiguar la cantidad de personas que incluyen la actividad física en su día a día o como su estilo de vida, del cual se detalló que solo el 35% de los participantes realizan alguna clase de actividad física cuatro días o más de cuatro días a la semana, añadiendo a esto que el 30.8% de los participantes refieren realizar actividad física en alta intensidad.

Con relación a la influencia que tiene la actividad física regular en la calidad de vida, esto se afirma también por los autores Gómez & Hoyos (2021) en su estudio científico, quienes aseguran en su investigación que una práctica frecuente de la actividad física proporciona un mejoramiento en la calidad de vida durante la etapa de la adolescencia. Además, evidencian una realidad que se observa en diferentes poblaciones adolescentes, puesto que de los 298 escolares que fueron participes de esta investigación, el 72,1% indica realizar actividades físicas de manera no habitual o realizarlas solo cuando son requeridas, puesto que señalan no encontrarle interés.

Con la intención de, determinar si la actividad física regular tiene impacto en dimensión física de los estudiantes de un colegio público, Chorrillos – 2023. El siguiente estudio recopila los resultados obtenidos posterior a la elaboración del programa de AF.

Con un p -valor de 0,035 se comprueba que la actividad física regular actúa favorablemente sobre la dimensión física, ya que, en los 60 estudiantes participantes, la dimensión física se vio beneficiada por la realización de práctica física de manera frecuente.

Los resultados son concordantes con lo expuesto por Muñoz-Luna et al. (2021), quienes en su estudio realizado con la participación de estudiantes de Pasto – Colombia y el objetivo de revertir a tiempo las consecuencias que podrían sufrir los adolescentes en su etapa escolar producto de la inactividad física, detallaron que un porcentaje de los escolares que no incluían la actividad física en su estilo de vida, se encontraban en riesgo de sufrir problemas de salud, como el desarrollo de enfermedades cardiovasculares.

Asimismo, (Quevedo, 2022) refiere que la realización de ejercicios permite el desarrollo de destrezas psicomotrices, aspecto que nos permite llevar un estilo de vida sin menos límites, pues nos potencia capacidades como lo sensorial y muscular.

Resultados que confirma la relación de ambas variables, y, sobre todo, reconocer la significancia que tiene la realización de actividad física sobre el bienestar físico de las personas.

Con la finalidad de, determinar si la actividad física tiene un impacto en dimensión psicológica de los estudiantes de un colegio público, Chorrillos – 2023. El presente apartado propone exponer las incidencias que tuvo la realización del programa frente a la dimensión psicológica.

Con un p -valor de 0,005 se comprueba que realizar actividad física de manera consecutiva constituye un factor beneficioso para el aspecto psicológico, puesto que en el post test se ve un incremento en los rasgos establecidos, ante el pre test.

Un estudio realizado por Carreón (2022) tuvo a 120 participantes del mismo rango de edad que la presente, los datos obtenidos refieren que los adolescentes mostraron una relación positiva entre el bienestar psicológico y la práctica de actividades físicas.

No obstante, los resultados obtenidos en este estudio son parecidos a los encontrados por Guillamón et al. (2019) en su investigación realizada en España con estudiantes de edades entre los 8 a 12 años, investigación en la cual los resultados evidenciaron que uno de los factores encontrados es que mientras más activo (hablando físicamente) sea el estudiante menor o nula será la presencia de la ansiedad. Afirmación que recae en la implementación y estimulación de hábitos deportivos para la mejora psicológica.

Asimismo, la tesis de López (2018), quien, en su trabajo de investigación de tipo básica, tuvo como objetivo mejorar el bienestar psicológico de estudiantes universitarios mediante la práctica de actividades físicas, buscando así conocer que tanto se relaciona la actividad física con el bienestar psicológico. Resultados que coinciden con los recogidos en el presente trabajo, puesto que con un $p=0.000$ y con una correlación de Rho de Spearman= .749, se afirma mediante un porcentaje significativo que la práctica de actividades físicas y el bienestar psicológico están notablemente conectados. Por lo que se recomienda la implementación de estrategias que incrementen la ejecución de actividades físicas deportivas, con el fin de que los alumnos mejoren su bienestar psicológico y con ello su calidad de vida.

Por otro lado, el autor Garrido (2014) señala en su tesis que el realizar actividad física tiene beneficios psicológicos tanto de manera preventiva como de manera terapéutica. Desde el criterio preventivo mejora el estado de ánimo o humor

disminuyendo así la ansiedad, depresión y estrés acumulado; esto le permite a la persona un mayor rendimiento académico, conciliar el sueño sin problema alguno y afrontar las cosas con mayor optimismo. Nos obstante, desde el criterio terapéutico, la actividad física puede afrontar un papel importante frente a las dependencias, ayuda en el autocontrol y la formación de carácter.

Asimismo Cruz-Sánchez et al. (2011) afirman en su estudio que toda persona que le dedique tiempo en su rutina a las actividades físicas mostrará resultados positivos en el aspecto cognitivo y un menor porcentaje en indicadores negativos de la salud mental. Por lo que confirma aún más la hipótesis que se tenía en un principio en la presente investigación.

Con la intención de conocer que tanto la ejecución constante de la actividad física puede beneficiar en la calidad de vida y sus componentes, esta investigación se propone como tercer objetivo específico, determinar si la actividad física regular tiene la dimensión social de los estudiantes de un colegio público, Chorrillos – 2023.

Teniendo un p -valor de 0,000 se sostiene que la actividad física realizada de manera regular tiene un efecto favorable sobre el aspecto social de los estudiantes, puesto que promueve aspectos de integración, autonomía, participación y colaboración.

Otros autores que señalan lo mismo son: Guilca (2017) y Campos (2019).

El primer autor hace hincapié en que toda práctica de la actividad física permite en la persona desarrollar ciertas habilidades y valores para alcanzar un nivel óptimo en la calidad de vida, tales como la cooperación o colaboración, trabajo en equipo, respeto, responsabilidad. Por otra parte, recalca que todas estas destrezas y todo beneficio que pueda brindarle a la persona, realizar cualquier tipo de actividad física sean actividades lúdicas, tendrá resultados y duración solo si es realizada con regularidad.

Por otro lado, Campos señala que la práctica de actividad física le permite al ser humano gozar de energía y voluntad para desempeñar de manera conveniente sus deberes en el entorno o contexto en el que interactúa. En relación con ello, el

autor refiere que las competencias incluidas en las actividades físicas realizadas en grupos promueven la cooperación, colaboración, compromiso y respeto a los demás.

Cabe recalcar a Monzonís (2015) quien sustenta que realizar actividad física brinda y forja ciertos valores y destrezas que permiten desarrollarse como persona y futuro ciudadano.

Con lo expuesto por los autores mencionados previamente, se puede afirmar que el realizar actividad física de manera recurrente, si incide en la dimensión psicológica de la variable calidad de vida.

Con la intención de, determinar el impacto de la actividad física regular en el bienestar emocional de los estudiantes de un colegio público, Chorrillos – 2023. Se obtuvieron los datos del grupo experimental y de control, antes y posterior a la aplicación del programa, el cual cabe resaltar que tiene 3 sesiones administradas para la presente dimensión, las cuales son la 7, 14 y 21.

Con una p -valor de 0,000 el presente estudio se demuestra que las actividades físicas ejecutadas de manera regular tienen un efecto favorable sobre la dimensión “bienestar emocional” de la variable calidad de vida.

Resultados similares se encuentran en el estudio realizado por Guillamón et al. (2019) quien, proponiéndose el objetivo de evaluar la relación entre actividad física, condición física y autoconcepto de 103 estudiantes que oscilan entre los 8 a 12 años, se encontró que son los estudiantes que se encuentran físicamente activos, quienes muestran un mejor registro en el autoconcepto social y global. Por lo que sustentan la importancia de crear hábitos relacionados a la actividad física para así fomentar un autoconcepto más positivo en los centros de educación escolar.

Esta misma afirmación lo evidencia el ya mencionado párrafo arriba, Campos Fernández (2019) quien refiere que, desde el aspecto emocional, la persona podrá llevar una vida alegre y en paz, pues está será la clave para que se sienta (la persona) bien en el resto de sus dimensiones. De igual manera, expone que aquellas personas quienes se proponen realizar de manera habitual o recurrente algún tipo de actividad física desarrollarán, tanto, capacidades que les permitan afrontar mejor

ciertos estados, como el estrés y el temor; como fortalezas en la autoimagen y autoconcepto propio.

Otro aspecto que recalca Campos es que, el involucrarse en actividades físicas, puede también generar en la persona emociones o situaciones negativas, tales como la frustración y la colera, por lo que también forja en la persona mecanismos que le permitan hacer frente a estos, de manera que aprende a manejar sus emociones de manera acertada.

Sin embargo, Mejía (2022) si bien, afirma que la práctica habitual de actividades físicas interviene positivamente en el aspecto emocional de uno, menciona que la razón es debido a que, al realizar estas actividades en concreto, la mente se concentra tanto en la acción que entras en un estado de tranquilidad evitando estados negativos como el estrés.

El presente estudio se propuso como quinto objetivo específico, determinar el impacto de la actividad física regular en las relaciones interpersonales de los estudiantes de un colegio público, Chorrillos – 2023.

Teniendo un p -valor de 0,000 se pone en evidencia que la actividad física realizada de manera continua tiene un efecto positivo sobre las relaciones interpersonales de los estudiantes, puesto que promueve las interacciones y relaciones con el otro.

Esto es expuesto también por Moya (2022) quien afirma en su tesis de diseño cuasiexperimental, que las actividades deportivas ejecutadas de manera grupal, como lo son las clases de educación física, propician el desenvolvimiento y mejora las habilidades de relaciones interpersonales en los 31 estudiantes de educación media que participaron del estudio.

VI. CONCLUSIONES

Primera: Tras el análisis de la data y resultados arrojados en la presente investigación, puede llegar a la conclusión que la actividad física regular actúa favorablemente sobre la calidad de vida, puesto que se muestra un cambio significativo y positivo con relación a la variable dependiente, posterior a la realización del programa.

Segunda: Los datos obtenidos con relación a la primera hipótesis específica, evidencian que las actividades físicas practicadas de forma habitual impactan directamente en la dimensión física, pues con una significancia de 0,035, los alumnos de segundo año de la institución pública en el distrito de Chorrillos evidenciaron resultados positivos.

Tercera: Los datos obtenidos con relación a la segunda hipótesis específica, evidencian que la creación de un hábito deportivo es un factor beneficioso para el aspecto psicológico, pues se evidencia un mejor manejo de aspectos como la ansiedad y el autocontrol.

Cuarta: Los datos obtenidos con relación a la tercera hipótesis específica, evidencian que la actividad física regular tiene significativamente relación con el aspecto social, pues se muestran mejoras en la participación y colaboración de los escolares de segundo de secundaria de dicha institución pública en el distrito de chorrillos.

Quinta: Los datos extraídos con relación a la cuarta hipótesis específica, evidencian que el impacto que tuvo la actividad física regular sobre el bienestar emocional fue favorable, siendo así corroborada, la hipótesis planteada por el autor.

Sexta: Los datos obtenidos con relación a la quinta hipótesis específica, evidencian que las relaciones interpersonales fueron afectadas de

manera positiva por la actividad física regular, confirmando así, la hipótesis planteada por el autor.

VII. RECOMENDACIONES

Primera: Se recomienda a los docentes del área de Educación Física, planificar estrategias innovadoras que permitan impulsar una cultura más deportiva, en especial, durante la etapa escolar, puesto que es el periodo donde los adolescentes forman su estilo de vida y donde se calcula, la actividad física puede tener un impacto más significativo y duradero. Por otra parte, se sugiere la elaboración de más programas locales que tengan en cuenta la realidad de nuestras instituciones educativas en el país.

Segunda: Se aconseja que los directivos de los colegios públicos se involucren e interesen en este tipo de actividades en pro del bienestar de los estudiantes, puesto que muchos de los estudiantes los toman como ejemplo. Por otro lado, es importante un mayor compromiso por parte de los docentes de las distintas áreas en estas actividades, puesto que, de implementarlo con todos los estudiantes de un nivel o de toda una institución educativa, el docente o docentes de Educación física de dicha institución, no podrá(n) solo(s) manejar la situación.

Tercera: Es importante que las actividades físicas propuestas sean de acorde a la edad, sin dejar de ser dinámicas, llamativas para el escolar, individuales y grupales, puesto que tendrá un mayor alcance en las dimensiones que competen la calidad de vida.

Cuarta: Si bien, a nivel nacional se ha implementado una política con relación a los *“10 minutos de actividad física”*, este no ha tenido el alcance debido, puesto que no ha tenido un seguimiento directo en los centros educativos. Debido a ello, se recomienda por parte del ministerio de educación un mayor asesoramiento, instrucción y seguimiento por parte de los entes educativos para su cumplimiento y realización adecuada.

REFERENCIAS

Actividad física. (n.d.). Retrieved June 14, 2023, from <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Amanta Guilca, R. (2017). LAS ACTIVIDADES LÚDICAS EN LA CALIDAD DE VIDA EN EL ADULTO MAYOR DEL HOGAR DE ANCIANOS INSTITUTO ESTUPIÑAN DEL CANTÓN LATACUNGA. UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO.

Anokye, N. K., Trueman, P., Green, C., Pavey, T. G., & Taylor, R. S. (2012). Physical activity and health related quality of life. *BMC Public Health*, 12(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-12-624/TABLES/3>

Aragonés, E. A., Merino, B. M., Esteban, P. C., Luciano, A. G., Santacilia, I. Z., Claramonte, M. T., Cesteros, M. S., Gil, S. J., Andradas Aragonés, E., Merino Merino, B., & Campos Esteban, P. (2015). Actividad física para la salud y reducción del sedentarismo. Recomendaciones para la población. In *Estrategia de promoción de la salud y prevención en el SNS*.

Arias Moreno, E., García-Díaz, E., Rodríguez-Torres, F., & Guerrero-González, S. (2022). Análisis de la frecuencia de pasos como indicador de actividad física en escolares ecuatorianos. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 8(2). <https://doi.org/10.17979/sportis.2022.8.2.8791>

- Caballero, A. (2013). Metodología integral innovadora para planes y tesis (1ª). Cengage Learning. <https://latam.cengage.com/libros/metodologia-integral-innovadora-para-planes-y-tesis/>
- Cabello, C. (2018). Actividad física y calidad de vida en estudiantes de V ciclo de primaria, Institución Educativa, "Antonio Raimondi" San Juan de Miraflores 2018.
- Càceres, R. (2022). Actividad física en estudiantes durante el periodo de clases virtuales en tiempos de Covid-19, 2021.
- Calderin, J. (2021). LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA CALIDAD DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO.
- Campos Fernández, M. (2019). Beneficios de la actividad física en los estudiantes.
- Carreon, A. (2022). Actividad física y bienestar psicológico en adolescentes del segundo grado de secundaria en la institución educativa Comercio 41 del Cusco, 2021. Universidad César Vallejo.
- Chacón-Borrego, F., Corral-Pernía, J. A., & Castañeda Vázquez, C. (2020). Condición física en jóvenes y su relación con la actividad física escolar y extraescolar. Revista Interuniversitaria de Formación Del Profesorado. Continuación de La Antigua Revista de Escuelas Normales, 34(1). <https://doi.org/10.47553/rifop.v34i1.77077>
- Contreras Jordán, O. R., León, M. P., Infantes-Paniagua, Á., & Prieto-Ayuso, A. (2020). Efecto de los descansos activos en la atención y concentración de los alumnos de Educación Primaria. Revista Interuniversitaria de Formación Del Profesorado. Continuación de La Antigua Revista de Escuelas Normales, 34(1). <https://doi.org/10.47553/rifop.v34i1.77723>
- Cruz-Sánchez, E. de la, Moreno-Contreras, M. I., Pino-Ortega, J., & Martínez-Santos, R. (2011). Actividad física durante el tiempo libre y su relación con algunos indicadores de salud mental en España. Salud Mental, 34(1), 45–52. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-33252011000100006&lng=es&nrm=iso&tlng=es
- Desiderio, W., & Bortolazzo, C. (2019). Actividad física recreativa en niños y adolescentes: situación actual, indicaciones y beneficios. Revista de La Asociación Médica Argentina, 132(4).
- Escudero, C. L., Liliana, S., & Cortez Suárez, A. (n.d.). Técnicas y métodos cualitativos para la investigación científica.
- Estévez Gómez, E. F., & Hoyos Cuartas, L. A. (2021). Caracterización de las actividades de tiempo libre de los adolescentes del municipio del Valle de San José - Santander y las expectativas frente a los programas de actividad física. Revista Digital: Actividad Física y Deporte, 7(1). <https://doi.org/10.31910/rdafd.v7.n1.2021.1793>

- Flores Paredes, A., & Coila Pancca, D. (2022). Actividad física, tiempo frente al ordenador, horas de sueño e índice de masa corporal en adolescentes en tiempos de pandemia. *Pensar En Movimiento: Revista de Ciencias Del Ejercicio y La Salud*, 20(2). <https://doi.org/10.15517/pensarmov.v20i2.49626>
- Garrido Méndez, A. (2014). La práctica de actividad física y hábitos de salud de los futuros maestros en Educación Primaria de la Universidad de Barcelona. Un estudio sobre la incidencia de la Educación Física vivida en la ESO en su futura acción docente. Universidad de Barcelona.
- Gill, D. L., Hammond, C. C., Reifsteck, E. J., Jehu, C. M., Williams, R. A., Adams, M. M., Lange, E. H., Becofsky, K., Rodriguez, E., & Shang, Y. T. (2013). Physical Activity and Quality of Life. *Journal of Preventive Medicine and Public Health*, 46(Suppl 1), S28. <https://doi.org/10.3961/JPMPH.2013.46.S.S28>
- Gordillo, W. (2021). RELACIÓN ENTRE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA CALIDAD DE VIDA EN LOS ESTUDIANTES DEL PRIMER GRADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA TALENT SCHOOL, CERCADO AREQUIPA-2019. UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN AGUSTÍN DE AREQUIPA.
- Guillamón, A. R., Canto, E. G., & Carrillo López, P. J. (2019). Actividad física, condición física y autoconcepto en escolares de 8 a 12 años. *Dialnet.Unirioja.Es*, 35.
- Hernández, O. (2021). Aproximación a los distintos tipos de muestreo no probabilístico que existen. *Scielo*. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252021000300002
- Hernández Sampieri, R., & Mendoza Torres, C. P. (n.d.). Metodología de la investigación : las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta.
- Jonathan Muñoz-Luna, Rosa Helena Eraso-Angulo, Sandra Martínez Canchala, Jorge Toro-Trejo, & David Zambrano-Bravo. (2021). Nivel de actividad física, condición física, riesgo cardiovascular e índice de masa corporal en escolares de Pasto. *Revista Criterios*, 28(1), 122–141. <https://doi.org/10.31948/rev.criterios/28.1-art6>
- Jürgens, I. (2006). Práctica deportiva y percepción de calidad de vida. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de La Actividad Física y Del Deporte*, 6, 1. <http://dialnet.unirioja.es/servlet/citart?info=link&codigo=2038187&orden=72830>
- López Ruiz, C. del P. (2018). Actividad física deportiva y bienestar psicológico en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Manuel Seoane Corrales, San Juan de Lurigancho -2018. Universidad César Vallejo.
- López-Alonzo, S. J., Gastélum Cuadras, G., Islas Guerra, S. A., Chávez Erives, A. I., & Orona Escápita, A. (2021). Relación entre actividad física y obesidad en escolares de primaria del norte de México. *Revista Iberoamericana de Ciencias*

- de La Actividad Física y El Deporte, 10(1).
<https://doi.org/10.24310/riccafd.2021.v10i1.10650>
- Marin, G. (2014). Actividad física y calidad de vida. UNICEN.
<https://www.unicen.edu.ar/content/actividad-f%C3%ADsica-y-calidad-de-vida>
- Márquez, S., & Garatachea, N. (2013). Actividad física y salud.
<https://books.google.co.ve/books?id=isxZr7nS2n8C&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false>
- Martinez Gomez, R. (2022). Actividad física y autoestima en estudiantes de educación secundaria del Colegio San Antonio de Huamanga, 2021. Universidad César Vallejo.
- Mejía, A. (2022). Actividad física y calidad de vida de los estudiantes de bachillerato en la institución educativa, 2022. Universidad César Vallejo.
- MINEDU. (2022). Decreto Supremo que aprueba la Política Nacional de Actividad Física, Recreación, Deporte y Educación Física – PARDEF.: Vol.
<http://www.minedu.gob.pe/transparencia/2022/pdf/ds-014-2022-minedu.pdf>
- Monzonís, N. (2015). La Educación Física como elemento de mejora de la Competencia Social y Ciudadana. Universidad de Barcelona.
- Moral, L. (2021). Actividad física, condición física, funcionamiento cognitivo y psicosocial en preadolescentes y adolescentes. In Tesis (Vol. 1999, Issue December).
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/exttes?codigo=302080%0Ahttps://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=302080&orden=0&info=link>
- Moya Córdova, A. B. (2022). LOS DEPORTES COLECTIVOS EN EL DESARROLLO DE LAS RELACIONES INTERPERSONALES EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN MEDÍA. UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO.
- OMS. (2002). Programa Envejecimiento y Ciclo Vital. Envejecimiento activo: un marco político.
- Pinto-Escalona, T., & Martínez-de-Quel, Ó. (2019). Ten Minutes of Interdisciplinary Physical Activity Improve Academic Performance. / Diez minutos de actividad física interdisciplinaria mejoran el rendimiento académico. Apunts: Educació Física i Esports, 138.
- Quevedo, G. (2022). La importancia de la educación física en la calidad de vida en los estudiantes.
- Ricardo Paredes Ayala. (2015). Relación de la actividad física con la calidad de vida en personas que realizan actividad física regular en el gimnasio Stampa en el Valle de los Chilllos, en contraste con personas sedentarias de la empresa Farmacéutica James Brown en el período de octubre a diciembre del 2015. Pontificia Universidad Católica del Ecuador.

- Rosselli, P., & Arévalo, H. (2018). Ventajas y desventajas del ejercicio y el deporte en niños y adolescentes.
- Ruiz, A. (2013). Cómo medir la actividad física en atención primaria. <https://www.sietediasmedicos.com/el-equipo/item/1581-como-medirla-actividad-fisica-en-atención-primaria>
- Saldías-Fernández, M. A., Domínguez-Cancino, K., Pinto-Galleguillos, D., & Parra-Giordano, D. (2022). Asociación entre actividad física y calidad de vida: Encuesta Nacional de Salud. *Salud Pública de México*, 157–168. <https://doi.org/10.21149/12668>
- Soto, M., & Failde, I. (2004). La calidad de vida relacionada con la salud como medida de resultados en pacientes con cardiopatía isquémica. *Revista de La Sociedad Española Del Dolor*, 11(8), 53–62. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-80462004000800004&lng=es&nrm=iso&tlng=es
- Ulloa, C., & Pérez, B. (2018). La actividad física y su relación con la salud emocional en los estudiantes de los grupos ASU-Deportes de la Universidad Politécnica Salesiana”. [H.M. Stationery Off.].
- UNESCO. (2021). La UNESCO hace un llamamiento a la inversión en educación física de calidad para apoyar la recuperación post- COVID-19 | UNESCO. <https://www.unesco.org/es/articles/la-unesco-hace-un-llamamiento-la-inversión-en-educación-física-de-calidad-para-apoyar-la>
- United States. Department of Health, E. and W. (1979). Informe Belmont Principios y guías éticos para la protección de los sujetos humanos de investigación.
- Vásquez-Bonilla, A. A., Zelaya-Paz, C., & García-Aguilar, J. (2019). Análisis de sobrepeso y obesidad, niveles de actividad física y autoestima en escolares de San Pedro Sula, Honduras. *MHSALUD Revista En Ciencias Del Movimiento Humano y Salud*, 16(2). <https://doi.org/10.15359/mhs.16-2.5>
- Wei, L., Hu, Y., Tao, Y., Hu, R., & Zhang, L. (2022). The Effects of Physical Exercise on the Quality of Life of Healthy Older Adults in China: A Systematic Review. *Frontiers in Psychology*, 13, 895373. <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2022.895373/BIBTEX>
- Zamora Salas, J. D., & Laclé Murray, A. (2021). Estimación del gasto energético y tiempo dedicado a la actividad física en escolares costarricenses con sobrepeso u obesidad por medio del acelerómetro Actiheart. *Población y Salud En Mesoamérica*. <https://doi.org/10.15517/psm.v19i2.48011>

ANEXOS

Anexo 1

Tabla 9

Matriz de consistencia

Impacto de la actividad física en la calidad de vida en estudiantes de un colegio público, Chorrillos – 2023.					
Problemas	Objetivos	Hipótesis	Variable 1:		Metodología
			Dimensiones	Indicadores	
¿De qué manera impacta la actividad física regular en la calidad de vida en estudiantes de un colegio público, Chorrillos – 2023?	Determinar el impacto que genera la actividad física regular en la calidad de vida en estudiantes de un colegio público, Chorrillos – 2023.	La actividad física regular impacta positivamente en la calidad de vida en estudiantes de un colegio público, Chorrillos – 2023.			Tipo de investigación: Aplicada Diseño de investigación: Cuasi-experimental
			Intensidad	● Participa en deportes de competencia.	
				● Realiza actividades físicas exigentes.	
				● Camina a buen ritmo grandes distancias.	
	● Trota o corre a buen ritmo distancias considerables.				
	● Realiza actividades físicas diariamente				

Específicos			Frecuencia	<ul style="list-style-type: none"> ● Desarrolla actividades más de tres veces por semana 	<p>Enfoque de la investigación:</p> <p>Cuantitativo</p> <p>Población y muestra:</p> <p>Estudiantes de una Institución Educativa Nacional pertenecientes al VI ciclo de la EBR.</p> <p>Muestra:</p> <p>Se trabajará con los estudiantes de dos aulas conformando un total de 60 estudiantes.</p> <p>Técnicas e instrumentos</p> <p>Técnica:</p> <p>Encuesta</p> <p>Instrumento:</p>
				<ul style="list-style-type: none"> ● Practica algún deporte varias veces a la semana 	
			Duración	<ul style="list-style-type: none"> ● Desarrollan actividades físicas por períodos prolongados 	
				<ul style="list-style-type: none"> ● Realiza actividades físicas muy poco espaciadas ● Desarrolla diversas actividades físicas en una misma jornada 	
1. ¿De qué manera impacta la actividad física regular en la dimensión física de los estudiantes de un colegio público, Chorrillos – 2023?	1. Determinar el impacto de la actividad física regular en la dimensión física de los estudiantes de un colegio público, Chorrillos – 2023.	1. La actividad física regular impacta positivamente en la dimensión física de los estudiantes de un colegio público, Chorrillos – 2023.	Variable 2: Calidad de vida		
			Dimensiones	Indicadores	
			<ul style="list-style-type: none"> ● Habilidades socio motriz ● Hábitos alimenticios 		

<p>2. ¿De qué manera impacta la actividad física regular en la dimensión psicológica de los estudiantes de un colegio público, Chorrillos – 2023?</p>	<p>2. Determinar el impacto de la actividad física regular en la dimensión psicológica de los estudiantes de un colegio público, Chorrillos – 2023.</p>	<p>2. La actividad física regular impacta positivamente en la dimensión psicológica de los estudiantes de un colegio público, Chorrillos – 2023.</p>	<p>Dimensión física</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Problemas de salud 	<p>Cuestionario tipo Likert de 5 puntos.</p> <p>Esquema de investigación</p> <p>Influencia de la actividad física regular en la calidad de vida.</p>
				<ul style="list-style-type: none"> ● Higiene personal 	
			<p>Dimensión psicológica</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Ansiedad 	
				<ul style="list-style-type: none"> ● Tolerancia 	
				<ul style="list-style-type: none"> ● Dependencia 	
			<ul style="list-style-type: none"> ● Autocontrol 		
			<p>Dimensión social</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Relaciones de integración 	
				<ul style="list-style-type: none"> ● Autonomía 	
				<ul style="list-style-type: none"> ● Participación 	
				<ul style="list-style-type: none"> ● Colaboración 	
			<p>Bienestar emocional</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Sentimiento 	
				<ul style="list-style-type: none"> ● Alegría 	
				<ul style="list-style-type: none"> ● Auto concepto 	
			<ul style="list-style-type: none"> ● Estrés 		
			<p>Relaciones interpersonales</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Interacciones 	
				<ul style="list-style-type: none"> ● Relaciones 	
				<ul style="list-style-type: none"> ● Apoyo familiar 	
<p>3. ¿De qué manera impacta la actividad física regular en la dimensión social de los estudiantes de un colegio público, Chorrillos – 2023?</p> <p>4. ¿De qué manera impacta la actividad física regular en el bienestar emocional de los estudiantes de un colegio público, Chorrillos – 2023?</p> <p>5. ¿De qué manera impacta la actividad física regular en las relaciones interpersonales de los estudiantes de un</p>	<p>3. Determinar el impacto de la actividad física regular en la dimensión social de los estudiantes de un colegio público, Chorrillos – 2023.</p> <p>4. Determinar el impacto de la actividad física regular en el bienestar emocional de los estudiantes de un colegio público, Chorrillos – 2023.</p> <p>5. Determinar el impacto de la actividad física regular en las relaciones interpersonales de los estudiantes de un colegio</p>	<p>3. La actividad física regular impacta positivamente en la dimensión social de los estudiantes de un colegio público, Chorrillos – 2023.</p> <p>4. La actividad física regular impacta positivamente en el bienestar emocional de los estudiantes de un colegio público, Chorrillos – 2023.</p> <p>5. La actividad física regular impacta positivamente en las relaciones interpersonales de los estudiantes de un colegio público, Chorrillos – 2023.</p>			

colegio público, Chorrillos – 2023?	público, Chorrillos – 2023.			● Economía	
--	--------------------------------	--	--	------------	--

Anexo 2

Tabla 10

Matriz de operacionalización de la variable 1

	DEFINICION CONCEPTUAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEM	VALOR DE MEDICIÓN	NIVELES Y RANGOS	TIPO DE VARIABLE Y NIVELES
A C T I V I D A D F I	Todo movimiento (de poca, mediana o mucha intensidad) realizado por un individuo al momento de mover alguna parte del cuerpo y producir mediante este (movimiento) la contracción de los músculos esqueléticos, causando con ello un desgaste de energía (Cabello, 2018).	Intensidad	1. Participa en deportes de competencia.	2, 3, 4, 5, 6, 15, 16, 17, 18, 22 y 23	1: Nunca	Actividad Física Bajo (24 – 55) Medio (56 – 87) Alto (88 – 119)	Categoría: Ordinal
			2. Realiza actividades físicas exigentes		2: Casi nunca		
			3. Camina a buen ritmo grandes distancias		3: A veces		
			4. Trota o corre a buen ritmo distancias considerables		4: Casi siempre		
		5. Realiza actividades físicas diariamente	5: Siempre	Intensidad de la actividad física			

S
I
C
A

	Frecuencia	6. Desarrolla actividades más de tres veces por semana	1, 9, 10,		Bajo (8 – 39) Medio (40 – 71) Alto (72 – 103)		
		7. Practica algún deporte varias veces a la semana	11, 12, 19, 20, 21				
	Duración	8. Desarrollan actividades físicas por períodos prolongados	7, 8, 13, 14 y 24			Frecuencia de la actividad física	
		9. Realiza actividades físicas muy poco espaciadas					Bajo (8 – 39) Medio (40 – 71) Alto (72 – 103)
		10. Desarrolla diversas actividades físicas en una misma jornada					Duración de la actividad física
						Bajo (8 – 39) Medio (40 – 71)	

Anexo 3

Tabla 11

Matriz de operacionalización de la variable 2

C A L I D A D E V I D A	DEFINICION CONCEPTUAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEM	VALOR DE MEDICIÓN	NIVELES Y RANGOS	TIPO DE VARIABLE Y NIVELES
	Calidad de vida es la forma en que una persona, percibe el entorno en el que se mueve (social), habita y se desenvuelve cotidianamente (educación), enfrenta sus miedos, persigue sus propósitos (esperanza), y percibe las leyes (Cabello, 2018).	Dimensión física	1. Habilidades socio motriz	1 al 8	Nunca (1)	Calidad de Vida Bajo (40 – 93) Medio (94 – 146) Alto (147 – 200)	
			2. Hábitos alimenticios		Casi nunca (2)		
			3. Problemas de salud		A veces (3)		
			4. Higiene personal		Casi siempre (4)		
	Siempre (5)						
			5. Ansiedad	9 al 16		Física	
			6. Tolerancia			Bajo (8 – 18) Medio (19 – 29)	

	Dimensión psicológica	7. Dependencia			Alto (30 – 40)	Categoría: Ordinal
		8. Autocontrol			Psicológica	
	Dimensión social	9. Relaciones de integración	17 al 24	Bajo (8 – 18)		
		10. Autonomía		Medio (19 – 29)		
		11. Participación		Alto (30 – 40)		
		12. Colaboración		Social		
		13. Sentimiento		Bajo (8 – 18)		
			Medio (19 – 29)	Emocional		

	Bienestar emocional	14. Alegría	25 al 32		Alto (30 – 40)		
		15. Auto concepto			Interpersonal		
		16. Estrés			Bajo (8 – 18)		
	Relaciones	17. Interacciones			Medio (19 – 29)		
					18. Relaciones		Alto (30 – 40)
					19. Apoyo familiar		

		interpersonales	20. Economía	33 al 40			
--	--	-----------------	--------------	----------	--	--	--

Anexo 4

CUESTIONARIO 1: Escala para medir - Actividad física

INSTRUCCIONES: estimado estudiante, se te presenta una serie de ítems de diverso tipo, para su solución debes analizar previamente cada pregunta y las alternativas propuestas, una de las cuales es la correcta, agradezco responder con la mayor veracidad posible, ya que la información será anónima y confidencial.

DIMENSIONES/INDICADORES		ESCALAS - VALORES				
		Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
		1	2	3	4	5
1	Corre durante 30 minutos 5 veces por semana					
2	Corre 50 metros sin detenerse					
3	Se desplaza rebotando balón de básquet					
4	Conduce el balón de básquet en sig. zag					
5	Conduce el balón de futbol con el pie					
6	Se desplaza lanzando y recibiendo el balón					
7	Baila durante 10 minutos con ritmos rápidos.					
8	Sube y baja 3 gradas (6 repeticiones con intervalos de 30 segundos)					
9	Barre el patio de manera adecuada.					
10	Barre el aula de su grado.					
11	Riega las plantas con un balde.					
12	Realiza caminatas por 20' 3 veces a la semana					
13	Camina transportando objeto					
14	Lava su plato después de almorzar					
15	Baila cuando escucha música con ritmos lentos.					
16	Camina al sonido de la pandereta					
17	Pinta un dibujo sentado en una silla.					
18	Arma rompecabezas sentado					
19	Ayuda a cortar verduras para preparar ensalada					
20	Descansa después de almorzar.					
21	Ve televisión por más de una hora					
22	Se desplaza a su casa en vehículo.					
23	Permanece quieto cuando escucha música					
24	Se sienta y no participa del juego en el recreo.					

Anexo 5

CUESTIONARIO 1: Escala para medir – Calidad de vida

INSTRUCCIONES: estimado estudiante, se te presenta una serie de ítems de diverso tipo, para su solución debes analizar previamente cada pregunta y las alternativas propuestas, una de las cuales es la correcta, agradezco responder con la mayor veracidad posible, ya que la información será anónima y confidencial.

DIMENSIONES / INDICADORES		Escala Valores				
		Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
		1	2	3	4	5
1	Siempre tengo mucha fuerza y bastante energía					
2	Te sientes cansado en todo momento					
3	Comes alimentos saludables					
4	Comes pausadamente y masticas bien					
5	Te enfermas de manera seguida					
6	Haz tenido problemas del corazón					
7	Aseas tu cuerpo todos los días					
8	Te aseas después que juegas futbol					
9	Te muestras ansioso para salir al recreo					
10	Sientes ansias para salir del colegio					
11	Tienes tolerancia al jugar con sus amigos					
12	Toleras estar sentado durante las clases					
13	Dependes de tus padres para salir de casa a una fiesta					
14	Soportarías estar solo durante cinco horas den tu casa					
15	Insistes a tus padres cuando quieres jugar en la computadora					
16	Reaccionas con agresión cuando te molesta un compañero de aula					
17	Te integras al grupo con facilidad					
18	Participas en juegos grupales					
19	Te esfuerzas por superarte para mejorar tus logros					
20	Organizas tu tiempo para tus tareas escolares					
21	Participas en actividades de juegos lúdicos					
22	Participas en fechas cívicas del colegio					
23	Colaboras cuidando y regando las plantas de tu colegio					
24	Colaboras con la limpieza y orden de tu casa					
25	Te sientes satisfecho con tu vida					
26	Te sientes triste cuando te va mal					
27	Te sientes alegre al realizar educación fisca					
28	Te alegras mucho cuando sacas buena nota en el examen de aula					
29	Te sientes bien contigo mismo					
30	Te sientes orgulloso de ser como eres					
31	Haz tenido problemas para dormir					
32	Te sientes cansado durante las clases en el aula					
33	Realizas juegos de tu agrado con tus amigos					
34	Participas de una fiesta de promoción escolar de tu aula					
35	Te sientes queridos por tus compañeros del aula					
36	Tus amigos te reciben con agrado cuando llegas al colegio					
37	Tu familia te apoya si sacas malas notas en el colegio					
38	Tus padres te apoyan si participas de una selección deportiva en tu colegio					
39	Recibes regalos por parte de tus padres					
40	Recibes propinas de tus padres					

Anexo 6

Viabilidad de los instrumentos

Ficha técnica

Variable 1: Actividad física	
Nombre del instrumento:	Escala de medición tipo Likert (5 puntos)
Autor:	Cirilo Juan Cabello Rivadeneyra
Fecha de aplicación:	2017
Aplicación:	Individual y colectiva
Ámbito de Aplicación:	Institución Educativa "Antonio Raimondi"
Validez	El instrumento diseñado, se validó mediante el juicio y opinión de tres jueces expertos, siendo el resultado que era aplicable.
Confiabilidad	Calculado mediante el coeficiente alfa de Cronbach (α) se obtuvo una magnitud de 0,733.
Finalidad:	Medir que tipos y que cantidad de actividad física realizan los estudiantes del V ciclo de la institución educativa.
Duración:	30 minutos

Anexo 7

Viabilidad de los instrumentos

Ficha técnica

Variable 2: Calidad de vida	
Nombre del instrumento:	Escala de medición tipo Likert
Autor:	Cirilo Juan Cabello Rivadeneyra
Fecha de aplicación:	2017
Aplicación:	Individual y colectiva
Ámbito de Aplicación:	Institución Educativa "Antonio Raimondi"
Validez	El instrumento diseñado, se validó mediante el juicio y opinión de tres jueces expertos, siendo el resultado que era aplicable.
Confiabilidad	Calculado mediante el coeficiente alfa de Cronbach (α) se obtuvo una magnitud de 0,688.
Finalidad:	Contar con un diagnóstico para mejorar estilos de vida saludables en los estudiantes del V ciclo de la institución educativa.
Duración:	30 minutos

Anexo 8

Cuadro de doble entrada - programa

Tabla 12 – Dimensiones de la primera y segunda variable

Calidad de vida / Actividad física	Dimensión Relaciones interpersonales	Dimensión Psicológica	Dimensión física			Dimensión social	Dimensión Bienestar emocional
Dimensión Frecuencia	1. Impulsar la interacción con los compañeros y el compromiso en la participación diaria.	2. Desarrollar un compromiso personal que afiance la autonomía de los estudiantes.	3. Interactuar diariamente con nuevos compañeros en las secuencias motrices.	4. Reconocer diariamente sus fortalezas al hacer su actividad física.	5. Impulsar diariamente con sus compañeros una rutina de baile o ejercicio.	6. Participar y/o colaborar diariamente cuando es llamado a presentar su rutina.	7. Realizar de manera diaria, secuencias que evidencien técnicas de respiración torácica y abdominal.
Dimensión Intensidad	8. Identificar su frecuencia cardíaca solo y en casa con apoyo familiar.	9. Controlar de manera autónoma y periódica su frecuencia cardíaca e identificar la intensidad de la actividad que realiza.	10. Realizar secuencias motrices para prevenir problemas de salud relacionados a la intensidad y a las ECNT (enfermedades crónicas no transmisibles).	11. Reconocer los platos inteligentes y balance kilo calórico y la relación con la intensidad en el ejercicio.	12. Habituarse a su higiene personal luego de la actividad física.	13. Realizar con autonomía técnicas de relajación para regular la intensidad.	14. Definir un autoconcepto que le permita regular la intensidad en el ejercicio para el beneficio de su salud.
Dimensión Duración	15. Construir estrategias con el otro, para alcanzar juntos el tiempo requerido.	16. Demostrar apertura y tolerancia frente a situaciones de conflicto al crear su secuencia en el tiempo requerido.	17. Prevenir los problemas de salud y mostrar la relevancia de la actividad en el tiempo de 10 minutos.	18. Participar de juegos u otras creaciones por periodos de 10 minutos.	19. Realizar una secuencia de ejercicios durante el tiempo establecido, con autonomía.	20. Comprender la relevancia de la duración como forma de disciplina relacionando ellos con la integración al grupo.	21. Evidenciar alegría y satisfacción por los logros alcanzados al cierre del programa.

Anexo 9

Análisis de Sesiones de clases por dimensiones de la variable 1

Tabla 13 – Programa

DIMENSIONES	N.º	FECHA	ACTIVIDADES	Objetivo	Materiales
	0	02/06/2023	Aplicación de los instrumentos	Aplicar los instrumentos para obtener el perfil de entrada.	Fichas de evaluación
F R E C U E N C I A	01	05/06/2023	“Dime quien es”	1. Impulsar la interacción con los compañeros y el compromiso en la participación diaria.	Costal grande y mascarillas
	02	06/06/2023	“El profe dice...”	2. Desarrollar un compromiso personal que afiance la autonomía de los estudiantes.	Ninguno
	03	08/06/2023	“Mi cuerpo expresa”	3. Interactuar diariamente con nuevos compañeros en las secuencias motrices.	Parlante
	04	09/06/2023	“Baile por parejas”	4. Reconocer diariamente sus fortalezas al hacer su actividad física.	Parlante
	05	12/06/2023	“STOP dance”	5. Impulsar diariamente con sus compañeros una rutina de baile o ejercicio.	Parlante
	06	13/06/2023	“Todos a un mismo compas”	6. Participar y/o colaborar diariamente cuando es llamado a presentar su rutina.	Parlante
	07	14/06/2023	“Todos a la fiesta”	7. Realizar de manera diaria, secuencias que evidencien técnicas de respiración torácica y abdominal.	Parlante
	08	19/06/2023	“Frente a frente”	8. Identificar su frecuencia cardiaca solo y en casa con apoyo familiar.	Parlante

I N T E N S I D A D	09	20/06/2023	"Mira con quien bailo"	9. Controlar de manera autónoma y periódica su frecuencia cardiaca e identificar la intensidad de la actividad que realiza.	Parlante y escoba
	10	21/06/2023	"Jugando con música"	10. Realizar secuencias motrices para prevenir problemas de salud relacionados a la intensidad y a las ECNT (enfermedades crónicas no transmisibles).	Parlante y aros
	11	22/06/2023	"El baile de la ensalada"	11. Reconocer los platos inteligentes y balance kilo calórico y la relación con la intensidad en el ejercicio.	Parlante
	12	23/06/2023	"Cuerpo limpio, cuerpo sano"	12. Habituarse a su higiene personal luego de la actividad física.	Parlante
	13	26/06/2023	"Casting musical"	13. Realizar con autonomía técnicas de relajación para regular la intensidad.	Parlante
	14	27/06/2023	"El globo tenso"	14. Definir un autoconcepto que le permita regular la intensidad en el ejercicio para el beneficio de su salud.	Globos de colores y parlante
D U R A C I Ó N	15	28/06/2023	"Espaldas pegadas"	15. Construir estrategias con el otro, para alcanzar juntos el tiempo requerido.	Parlante
	16	03/07/2023	"Nos conocemos y diferenciamos"	16. Demostrar apertura y tolerancia frente a situaciones de conflicto al crear su secuencia en el tiempo requerido.	Parlante
	17	04/07/2023	"Aprendiendo a quererme"	17. Prevenir los problemas de salud y mostrar la relevancia de la actividad en el tiempo de 10 minutos.	Parlante
	18	05/07/2023	"Al otro lado del aro"	18. Participar de juegos u otras creaciones por periodos de 10 minutos o más.	Parlante y aros
	19	06/07/2023	"Gimnasia folklórica"	19. Realizar una secuencia de ejercicios durante el tiempo establecido, con autonomía.	Parlante

	20	07/07/2023	"Ritmo y Perú"	20. Comprender la relevancia de la duración como forma de disciplina relacionando ellos con la integración al grupo.	Parlante
	21	10/07/2023	"El tren de la felicidad"	21. Evidenciar alegría y satisfacción por los logros alcanzados al cierre del programa.	Parlante
	00	11/07/2023	Prueba de salida		

Anexo 10

Análisis de Sesiones de clases por dimensiones de la variable 2

Tabla 14 – Programa

DIMENSIONES	N.º	FECHA	ACTIVIDADES	Objetivo	Materiales
	0	02/06/2023	Aplicación de los instrumentos	Aplicar los instrumentos para obtener el perfil de entrada.	Fichas de evaluación
Relaciones interpersonales	01	05/06/2023	“Dime quien es”	1.Impulsar la interacción con los compañeros y el compromiso en la participación diaria.	Costal grande y mascarillas
	08	19/06/2023	“Frente a frente”	8. Identificar su frecuencia cardiaca solo y en casa con apoyo familiar.	Parlante
	15	28/06/2023	“Espaldas pegadas”	15. Construir estrategias con el otro, para alcanzar juntos el tiempo requerido.	Parlante
Dimensión psicológica	02	06/06/2023	“El profe dice...”	2.Desarrollar un compromiso personal que afiance la autonomía de los estudiantes.	Ninguno
	09	20/06/2023	“Mira con quien bailo”	9. Controlar de manera autónoma y periódica su frecuencia cardiaca e identificar la intensidad de la actividad que realiza.	Parlante y escoba
	16	03/07/2023	“Nos conocemos y diferenciamos”	16. Demostrar apertura y tolerancia frente a situaciones de conflicto al crear su secuencia en el tiempo requerido.	Parlante
	03	08/06/2023	“Mi cuerpo expresa”	3. Interactuar diariamente con nuevos compañeros en las secuencias motrices.	Parlante

Dimensión física	10	21/06/2023	"Jugando con música"	10. Realizar secuencias motrices para prevenir problemas de salud relacionados a la intensidad y a las ECNT (enfermedades crónicas no transmisibles).	Parlante y aros
	17	04/07/2023	"Aprendiendo a quererme"	17. Prevenir los problemas de salud y mostrar la relevancia de la actividad en el tiempo de 10 minutos.	Parlante
	04	09/06/2023	"Baile por parejas"	4. Reconocer diariamente sus fortalezas al hacer su actividad física.	Parlante
	11	22/06/2023	"El baile de la ensalada"	11. Reconocer los platos inteligentes y balance kilo calórico y la relación con la intensidad en el ejercicio.	Parlante
	18	05/07/2023	"Al otro lado del aro"	18. Participar de juegos u otras creaciones por periodos de 10 minutos o más.	Parlante y aros
	05	12/06/2023	"STOP dance"	5. Impulsar diariamente con sus compañeros una rutina de baile o ejercicio.	Parlante
	12	23/06/2023	"Cuerpo limpio, cuerpo sano"	12. Habituarse a su higiene personal luego de la actividad física.	Parlante
	19	06/07/2023	"Gimnasia folklórica"	19. Realizar una secuencia de ejercicios durante el tiempo establecido, con autonomía.	Parlante
Dimensión Social	06	13/06/2023	"Todos a un mismo compas"	6. Participar y/o colaborar diariamente cuando es llamado a presentar su rutina.	Parlante
	13	26/06/2023	"Casting musical"	13. Realizar con autonomía técnicas de relajación para regular la intensidad.	Parlante
	20	07/07/2023	"Ritmo y Perú"	20. Comprender la relevancia de la duración como forma de disciplina relacionando ellos con la integración al grupo.	Parlante
	07	14/06/2023	"Todos a la fiesta"	7. Realizar de manera diaria, secuencias que evidencien técnicas de respiración torácica	Parlante

Dimensión emocional				y abdominal.	
	14	27/06/2023	“El globo tenso”	14. Definir un autoconcepto que le permita regular la intensidad en el ejercicio para el beneficio de su salud.	Globos de colores y parlante
	21	10/07/2023	“El tren de la felicidad”	21. Evidenciar alegría y satisfacción por los logros alcanzados al cierre del programa.	Parlante
	00	11/07/2023	Prueba de salida		

Anexo 11

Ficha Técnica

PROGRAMA

NOMBRE: “*Movámonos juntos*”

AUTOR: Verano Porta, Christian Ponciano

ADMINISTRACIÓN: Individual

TIEMPO ESTABLECIDO PARA CADA SESIÓN: 10 min.

PARTICIPANTES: Adolescentes de 12 a 14 años.

CONNOTACIÓN: Aplicación de un programa centrado en el fomento de actividad física regular en adolescentes para mejorar la calidad de vida de estos, previniendo así enfermedades. También se intenta contrarrestar malas prácticas del ser humano, como el sedentarismo, y mejorar aspectos como el rendimiento académico.

NÚMERO DE SESIONES: El Programa consta de un total 21 sesiones, organizadas en tres partes desde la variable independiente (AF) y cinco partes desde la variable dependiente (CdV). Se utiliza una metodología lúdica y significativa.

APLICACIÓN: Las sesiones demandan actividades tanto individuales y colectivas.

MATERIALES: Las sesiones en su mayoría demandan materiales de escritorio para cada alumno y un parlante. Sin embargo, en sesiones específicas se demanda el uso de ciertos recursos didácticos, pero accesibles, como la escoba, costales, mascarillas, globos y aros; materiales o indumentaria que son señalados en cada sesión.

Procedimiento:**SESIÓN DE 10 MINUTOS DE ACTIVIDAD FÍSICA N° 01 - 2023**

NOMBRE DE LA SESIÓN	“DIME QUIEN ES”			
OBJETIVO	Impulsar la interacción con los compañeros y el compromiso en la participación diaria.			
CICLO	VI	FECHA:	05/06/23	N°de estudiantes 30
DOCENTE	Christian Verano Porta	DURACIÓN	10 minutos	
MATERIALES	Costal grande y mascarillas.			

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN
ACTIVACIÓN	<p>Se da la bienvenida al programa “Movámonos juntos” la cual se basa en la estrategia de los 10 minutos de actividad física y el propósito de mejorar el interés por la actividad física y fomentar una vida saludable.</p> <p>Motivamos mediante la frase: “Nos activamos para jugar, preparándonos para estudiar”</p> <p>Indicamos la realización de movimiento articular:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Girar la cabeza hacia la derecha, luego al centro y luego hacia la izquierda (realizar una pausa en el centro). -Inclinar la cabeza hacia el lado derecho, que la oreja trate de tocar el hombro, al centro, luego incline hacia la izquierda. -Inhalando (tomar aire por la nariz) lleve la cabeza hacia atrás luego exhalando (votando el aire por la boca) lleva la cabeza hacia delante. -Se Junta las palmas de las manos en el pecho (posición de rezar), movilizar manos arriba y abajo (muñecas).
DESARROLLO	<p>Realizamos la Dinámica: “Dime quien es”, una vez, formados los estudiantes, se desplazarán libremente con los ojos tapados con una mascarilla y a la voz de alto todos se quedarán quietos y a uno de ellos se le cubrirán con un costal y luego se les preguntara dime quién es. Esto es para que los estudiantes se aprendan los nombres de sus compañeros. No se vale apodo o sobrenombre, debe decir el nombre del compañero que cree está cubierto con el costal. Se les da un tiempo de 30 segundos para adivinar. Después de que ya saben quién es, nuevamente se les pide que se coloquen la mascarilla sobre los ojos, caminen por el espacio y luego se tapara con el costal a otro participante y así sucesivamente.</p>
RELAJACIÓN	<p>Al finalizar la actividad, se les pide que realicen ejercicios de estiramiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Cabeza: oreja derecha toca el hombro derecho, luego la mano derecha sostiene la cabeza. Oreja izquierda toca el hombro izquierdo, luego la mano izquierda sostiene la cabeza. -Cabeza: la cabeza gira sobre el lado derecho, luego la mano derecha sostiene el pómulo (cachete) izquierdo, luego se hace lo mismo sobre el lado izquierdo.

	<p>-Tronco: piernas separadas a la altura de los hombros, rodillas semiflexionadas, brazos abiertos a la altura de los hombros, rotar la columna sobre lado derecho, al centro y luego al lado izquierdo.</p> <p>-Tronco: piernas separadas a la altura de los hombros, rodillas semiflexionadas, la mano derecha toca hombro contrario, la mano izquierda sostiene el codo derecho y presiona sobre lado izquierdo, luego realizar lo mismo, pero sobre lado derecho.</p> <p>-Posición de pie: Juntar los pies y colocarse punta - talón.</p> <p>El docente con los estudiantes realizará la reflexión de la actividad y manifiestan lo siguiente ¿Qué hemos aprendido el día de hoy? Así mismo el docente se despide de los estudiantes con un mensaje positivo.</p>
--	--

SESIÓN DE 10 MINUTOS DE ACTIVIDAD FÍSICA N° 02 - 2023

NOMBRE DE LA SESIÓN	“EL PROFE DICE...”			
OBJETIVO	Desarrollar un compromiso personal que afiance la autonomía de los estudiantes.			
CICLO	VI	FECHA:	06/06/23	N° de estudiantes 30
DOCENTE	Christian Verano Porta	DURACIÓN	10 minutos	
MATERIALES	Ninguno.			

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN
ACTIVACIÓN	<p>Se da la bienvenida y luego se motiva mediante la frase: “Nos activamos para jugar, preparándonos para estudiar”.</p> <p>Indicamos la realización de movimiento articular.</p> <p>-De hombros: Las manos pueden ir sobre los hombros o al lado del cuerpo. Elevar los hombros, como si fueran a tocar las orejas, contraer los músculos de la parte alta de la espalda contar hasta 5 y soltar los brazos con fuerza.</p> <p>-Cadera: piernas separadas a la altura de los hombros, manos en la cintura, realizar círculos con la cadera sobre el lado derecho y luego sobre el lado izquierdo.</p> <p>-Piernas: Colocar mano en hombro de otro compañero como punto de apoyo, balancear la pierna derecha como un péndulo, adelante y atrás mientras se apoya en la pierna izquierda, luego hacer lo mismo con la pierna izquierda mientras se apoya sobre la pierna derecha.</p> <p>-Muñecas: Se Junta las manos entrelazadas y se realiza rotación hacia la derecha e izquierda.</p>
DESARROLLO	<p>Se invita a participar a los estudiantes en el desarrollo de la dinámica: “El profe dice...”. Se inicia dando una orden con la frase "El profe dice...". Los estudiantes realizan la orden del profesor. Aquellos estudiantes que no logren seguir la orden del profesor realizaran retos. Inicia con acciones fáciles. Y va</p>

	aumentando la dificultad de las órdenes conforme pasen los turnos. Ganan los estudiantes que logren cumplir con todo lo que el profesor pide o indique.
RELAJACIÓN	<p>Al finalizar la actividad, se les pide que realicen ejercicios de estiramiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Brazos: piernas separadas, manos al frente entrelazadas, meter la cabeza entre los brazos y estirarse lo que más se pueda hacia delante. -Juntar los pies, manos entrelazadas atrás y elevar lo que más se pueda los brazos, cabeza siempre mira al frente. -Cuello: Manos sobre la cabeza, el mentón toca el pecho. -Colocar las manos debajo del mentón (manos posición de rezar) llevar la cabeza hacia atrás. -Parejas: Colocar manos en la cintura, el otro compañero ubicado detrás, trata de juntar los codos, y se cambia con el otro compañero. -Parejas: Un compañero se da un abrazo, el otro compañero ubicado detrás, alcanza y sostiene los codos tratando de juntarlos, y se cambia con el otro compañero. <p>El docente con los estudiantes realiza la reflexión de la actividad y manifiesta lo siguiente ¿Qué hemos aprendido el día de hoy?</p> <p>Así mismo el docente se despide de los estudiantes con un mensaje positivo.</p>

SESIÓN DE 10 MINUTOS DE ACTIVIDAD FÍSICA N° 03 - 2023

NOMBRE DE LA SESIÓN	“MI CUERPO SE EXPRESA”			
OBJETIVO	Interactuar diariamente con nuevos compañeros en las secuencias motrices.			
CICLO	VI	FECHA:	08/06/23	N° de estudiantes 30
DOCENTE	Christian Verano Porta	DURACIÓN	10 minutos	
MATERIALES	Parlante.			

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN
ACTIVACIÓN	<p>Se da la bienvenida y luego se motiva mediante la frase: “Nos activamos para jugar, preparándonos para estudiar”.</p> <p>Indica la realización de movimiento articular:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Desde la posición de pie, elevar una pierna y hacer rotación del tobillo, en forma alterna. -Manos apoyadas en el muslo, realizar flexión y extensión de las rodillas. -Piernas separadas lo que más se pueda, balancear el cuerpo hacia ambos lados. -En la posición de pie, movilizar el tobillo derecho en forma circular hacia afuera y hacia dentro, luego lo mismo, pero con tobillo izquierdo.

	-Cadera: piernas separadas a la anchura de los hombros, manos en la cintura, realizar círculos con la cadera sobre el lado derecho y luego sobre el lado izquierdo.
DESARROLLO	Se coloca una música fusión. El profesor ejecuta algunos pasos simples a ritmo de la música. Los estudiantes expresarán a través de su cuerpo, haciendo los mismos pasos que realiza el profesor. (Los pasos deben ser sencillos: delante, derecha, detrás, izquierda, etc.). Igual que el anterior, pero ahora el profesor y los alumnos no bailan a la vez. Los alumnos repitan los pasos solos, aunque el profesor comience con ellos. Igual que el anterior, pero ahora todos los alumnos dan palmadas al ritmo de la música. En grupos, todos bailan al ritmo de la música tomados por: las manos, los hombros, la cintura, etc.
RELAJACIÓN	Al finalizar la actividad, se les pide que realicen ejercicios de estiramiento: -Brazos: piernas separadas, manos al frente entrelazadas, meter la cabeza entre los brazos y estirarse lo que más se pueda hacia delante. -Juntar los pies, manos entrelazadas atrás y elevar lo que más se pueda los brazos, cabeza siempre mira al frente. -Manos arriba entrelazadas, empujarse y estirarse lo que más se pueda. -Abrir y cerrar los ojos con fuerza, hacerlo lentamente. -Con el dedo índice y medio realizarse masajes sobre la sien. -Auto masaje cuello: Con ambas manos realice amasamiento del cuello y parte alta de la espalda. El docente con los estudiantes realiza la reflexión de la actividad y manifiesta lo siguiente ¿Qué hemos aprendido el día de hoy? Así mismo el docente se despide de los estudiantes con un mensaje positivo.

SESIÓN DE 10 MINUTOS DE ACTIVIDAD FÍSICA N° 04 - 2023

NOMBRE DE LA SESIÓN	“BAILE POR PAREJAS”			
OBJETIVO	Reconocer diariamente sus fortalezas al hacer su actividad física.			
CICLO	VI	FECHA:	09/06/23	N° de estudiantes 30
DOCENTE	Christian Verano Porta	DURACIÓN	10 minutos	
MATERIALES	Parlante.			

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN
ACTIVACIÓN	Se da la bienvenida y luego se motiva mediante la frase: “Nos activamos para jugar, preparándonos para estudiar”.

	<p>Indica la realización de movimiento articular:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Cerrar puño y realizar la movilidad de las muñecas hacia fuera y hacia dentro. -Abrir y cerrar los dedos. -Posición de pie. Las manos se ubican a los costados del cuerpo. Al mismo tiempo, tocan los hombros (manos tocan los hombros). -Posición de pie. Con los codos doblados a nivel de la cintura, girar las palmas de las manos arriba y abajo en forma continua. -Sacudir los dedos de las manos. -Realizar semicírculo con la cabeza y círculos completos con la cabeza.
DESARROLLO	<p>Realizamos la dinámica: "Baile por parejas", todos los estudiantes se unen en parejas colocándose de espaldas. Si hay un número impar de personas, la persona que sobra baila o canta, mientras todos se mueven alrededor del campo con las espaldas en contacto. Cuando el baile o canto cesa, cada persona busca una nueva pareja, y el estudiante libre busca también la suya. El estudiante que queda desparejada ahora es la que comienza de nuevo con el baile o canto.</p>
RELAJACIÓN	<p>Al finalizar la actividad, se les pide que realicen ejercicios de estiramiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Cabeza: oreja derecha toca el hombro derecho, luego la mano derecha sostiene la cabeza. Oreja izquierda toca el hombro izquierdo, luego la mano izquierda sostiene la cabeza. -Cabeza: la cabeza gira sobre el lado derecho, luego la mano derecha sostiene el pómulo (cachete) izquierdo, luego se hace lo mismo sobre el lado izquierdo. -Elevar los hombros, como si fueran a tocar las orejas, contraer los músculos de la parte alta de la espalda y soltar los brazos con fuerza. <p>El docente con los estudiantes realiza la reflexión de la actividad y manifiesta lo siguiente ¿Qué hemos aprendido el día de hoy? Así mismo el docente se despide de los estudiantes con un mensaje positivo.</p>

SESIÓN DE 10 MINUTOS DE ACTIVIDAD FÍSICA N° 05 - 2023

NOMBRE DE LA SESIÓN	"STOP DANCE"			
OBJETIVO	Impulsar diariamente con sus compañeros una rutina de baile o ejercicio.			
CICLO	VI	FECHA:	12/06/23	N° de estudiantes 30
DOCENTE	Christian Verano Porta	DURACIÓN	10 minutos	
MATERIALES	Parlante.			

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN
ACTIVACIÓN	Se da la bienvenida y luego se motiva mediante la frase: "El ritmo nos integra, y el aprender nos alegra".

	Indica la realización Movimiento articular: -Cuello, cabeza y hombro -Muñecas y dedos -Miembros superiores (brazos) -De tronco -Miembros inferiores (piernas)
DESARROLLO	Desarrollamos la dinámica: "Stop dance". Este consiste en poner alguna música movida y divertida que todos los estudiantes deben bailar libre y espontáneamente, para que, en un determinado momento, el docente detenga la música, y junto con esto los movimientos deben parar. Es como quedarse congelados durante el tiempo de silencio y, una vez que la música vuelva a sonar, continuar el movimiento que se estaba realizando. Esto se hace a lo largo de todo el juego variando con los intervalos de tiempo durante los cuales se detiene la música.
RELAJACIÓN	Al finalizar la actividad, se les pide que realicen ejercicios de estiramiento: -De cuello -Para miembros superiores (brazos) -De las manos -De tronco -Para miembros inferiores (piernas) El docente con los estudiantes realiza la reflexión de la actividad y manifiesta lo siguiente ¿Qué hemos aprendido el día de hoy? Así mismo el docente se despide de los estudiantes con un mensaje positivo.

SESIÓN DE 10 MINUTOS DE ACTIVIDAD FÍSICA N° 06 - 2023

NOMBRE DE LA SESIÓN	"TODOS A UN MISMO COMPÁS"			
OBJETIVO	Participar y/o colaborar diariamente cuando es llamado a presentar su rutina.			
CICLO	VI	FECHA:	13/06/23	N° de estudiantes 30
DOCENTE	Christian Verano Porta	DURACIÓN	10 minutos	
MATERIALES	Parlante.			

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN
ACTIVACIÓN	Se da la bienvenida y luego se motiva mediante la frase: "El ritmo nos integra, y el aprender nos alegra". Indica la realización Movimiento articular: -Cuello, cabeza y hombro -Muñecas y dedos -Miembros superiores (brazos) -De tronco -Miembros inferiores (piernas)

DESARROLLO	Aplicamos la dinámica: “Todos a un mismo compás”. El docente invita a los estudiantes realizar círculos con su grupo. Explica que escucharán una canción y deberán iniciar movimientos de acuerdo con el ritmo. El docente aclara que todos deben realizar movimientos leves, dirigiéndose al centro del círculo, siguiendo el ritmo de la música. Debe invitar a cuantos sea posible para hacer lo mismo. Hay que aclarar que el movimiento puede hacerse individualmente, de a pares, en tríos y en cuartetos, hasta que todos los integrantes del grupo estén bailando o moviéndose de manera sincronizada. El docente debe utilizar, inicialmente, canciones lentas, dirigiéndose a un estilo másailable, observando siempre el ritmo propio del grupo, y finalizando otra vez con canciones más lentas.
RELAJACIÓN	Al finalizar la actividad, se les pide que realicen ejercicios de estiramiento: -De cuello -Para miembros superiores (brazos) -De manos -De tronco -para miembros inferiores (piernas) El docente con los estudiantes realiza la reflexión de la actividad y manifiesta lo siguiente ¿Qué hemos aprendido el día de hoy? Así mismo el docente se despide de los estudiantes con un mensaje positivo.

SESIÓN DE 10 MINUTOS DE ACTIVIDAD FÍSICA N° 07 - 2023

NOMBRE DE LA SESIÓN	“TODOS A LA FIESTA”			
OBJETIVO	Realizar de manera diaria, secuencias que evidencien técnicas de respiración torácica y abdominal.			
CICLO	VI	FECHA:	14/06/23	N° de estudiantes 30
DOCENTE	Christian Verano Porta	DURACIÓN	10 minutos	
MATERIALES	Parlante.			

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN
ACTIVACIÓN	Se da la bienvenida y luego se motiva mediante la frase: “El ritmo nos integra, y el aprender nos alegra”. Indica la realización Movimiento articular: -Cuello, cabeza y hombro -Muñecas y dedos -Miembros superiores (brazos) -De tronco -Miembros inferiores (piernas)

DESARROLLO	<p>Realizamos la dinámica: “Todos a la fiesta”. Esta dinámica, además de facilitar que los estudiantes se conozcan, permite poner a prueba la memoria. Se forma un círculo y empieza uno de los alumnos diciendo en voz alta su nombre y lo que se llevaría a una fiesta imaginaria. A continuación, el compañero de al lado se presenta y dice qué se llevaría él a la fiesta, además de repetir el nombre y lo que ha dicho el anterior a él. Y así sucesivamente lo realizaran todos los integrantes.</p> <p>Realizamos ejercicios de respiración abdominal: Coloque una mano sobre el abdomen justo debajo de las costillas y la otra mano sobre el pecho. Respire hondo por la nariz y deje que el abdomen le empuje la mano. El pecho no debería moverse. Exhale a través de los labios fruncidos como si estuviese silbando. Sienta cómo se hunde la mano sobre su abdomen y utilícela para expulsar todo el aire hacia afuera.</p>
RELAJACIÓN	<p>Al finalizar la actividad, se les pide que realicen ejercicios de estiramiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> -De cuello -Miembros superiores (brazos) -De tronco -Para miembros inferiores (piernas). <p>El docente con los estudiantes realiza la reflexión de la actividad y manifiesta lo siguiente ¿Qué hemos aprendido el día de hoy?</p> <p>Así mismo el docente se despide de los estudiantes con un mensaje positivo.</p>

SESIÓN DE 10 MINUTOS DE ACTIVIDAD FÍSICA N° 08 - 2023

NOMBRE DE LA SESIÓN	“FRENTE A FRENTE”			
OBJETIVO	Identificar su frecuencia cardiaca solo y en casa con apoyo familiar.			
CICLO	VI	FECHA:	19/06/23	N° de estudiantes 30
DOCENTE	Christian Verano Porta	DURACIÓN	10 minutos	
MATERIALES	Parlante.			

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN
ACTIVACIÓN	<p>Se da la bienvenida y luego se motiva mediante la frase: “Siempre activos, y para el aprendizaje listos”.</p> <p>Indica la realización de movimientos articulares y de estiramiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Cuello, muñecas y dedos -Miembros superiores (brazos) -De tronco -Miembros inferiores (piernas)
DESARROLLO	<p>Aplicamos la dinámica: “Frente a frente”. Se forman dos círculos con el mismo número de alumnos. El círculo interior mira hacia afuera y el exterior hacia adentro. Es muy importante que en ambos círculos haya la misma cantidad de alumnos, dado que se formarán parejas. Los estudiantes que estén cara a cara</p>

	<p>se deberán presentar, de acuerdo con lo que se haya propuesto el docente de la actividad. Cuando el profesor diga “frente a frente”, uno de los dos círculos deberá desplazarse un lugar hacia la derecha. Así, se cambian las parejas y se presentan de nuevo acorde a las reglas preestablecidas.</p> <p>Luego se medirán su frecuencia cardíaca: tomándose el pulso. Sigue estos pasos: Ubica los dedos índice y medio a la altura de la arteria carótida, la cual está ubicada debajo del lado derecho del mentón. Detecta tu pulso y cuenta tus pulsaciones durante 15 segundos. Multiplica la cantidad de pulsaciones identificadas por cuatro. Este resultado es la cantidad de pulsaciones que tienes por minuto. Luego lo practicas en casa con apoyo familiar.</p>
RELAJACIÓN	<p>Al finalizar la actividad, se les pide que realicen ejercicios de relajación: usando la técnica de relajación autógena, donde la visualización dirigida como la consciencia corporal busca relajar la respiración, desacelerar el ritmo cardíaco, o sentir las diferentes sensaciones físicas, como relajar de a uno cada brazo o pierna.</p> <p>Ejercicios de respiración: elevando los brazos hacia el costado y arriba, inhala por la nariz y luego los bajando los brazos, exhala por la boca.</p> <p>El docente con los estudiantes realiza la reflexión de la actividad y manifiesta lo siguiente ¿Qué hemos aprendido el día de hoy?</p> <p>Así mismo el docente se despide de los estudiantes con un mensaje positivo.</p>

SESIÓN DE 10 MINUTOS DE ACTIVIDAD FÍSICA N° 09 - 2023

NOMBRE DE LA SESIÓN	“MIRA CON QUIÉN BAILO”			
OBJETIVO	Controlar de manera autónoma y periódica su frecuencia cardíaca e identificar la intensidad de la actividad que realiza.			
CICLO	VI	FECHA:	20/06/23	N° de estudiantes 30
DOCENTE	Christian Verano Porta	DURACIÓN	10 minutos	
MATERIALES	Parlante y escoba			

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN
ACTIVACIÓN	<p>Se da la bienvenida y luego se motiva mediante la frase: “Siempre activos, y para el aprendizaje listos”.</p> <p>Indica la realización de movimiento articular y de estiramiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> -cuello, muñecas y dedos -miembros superiores (brazos) -de tronco -miembros inferiores (piernas)
DESARROLLO	<p>Ejecutamos la dinámica: “Mira con quien bailo” Para la dinámica se escogerá a un estudiante que tendrá como pareja a la escoba, mientras que los demás se juntarán de dos para bailar en parejas. La dinámica empezará al poner</p>

	<p>una música movida y divertida que permita a los estudiantes bailar al ritmo de esta. En un determinado momento la pista se parará y junto con esta se deberán parar también los movimientos. Una vez que la música vuelva a sonar, se aprovechara para cambiar de pareja, incluyendo el que bailaba con la escoba. Esto se repite a lo largo de todo el juego variando el ritmo de la música y los intervalos de tiempo, durante los cuales se detiene la música. Mediante esta dinámica se explica como la intensidad del ejercicio se correlaciona con la dificultad que la actividad implica para cada uno, también se refleja en la respiración y la frecuencia cardíaca.</p>
RELAJACIÓN	<p>Al finalizar la actividad, se les pide que realicen ejercicios de relajación autógena, donde la visualización dirigida como la consciencia corporal busca relajar la respiración, desacelerar el ritmo cardíaco, o sentir las diferentes sensaciones físicas, como relajar de a uno cada brazo o pierna. Ejercicios de respiración: elevando los brazos hacia el frente y arriba, inhala por la nariz y luego los bajando los brazos, exhala por la boca. El docente con los estudiantes realiza la reflexión de la actividad y manifiesta lo siguiente ¿Qué hemos aprendido el día de hoy? Así mismo el docente se despide de los estudiantes con un mensaje positivo.</p>

SESIÓN DE 10 MINUTOS DE ACTIVIDAD FÍSICA N° 10 - 2023

NOMBRE DE LA SESIÓN	“JUGAMOS CON LA MÚSICA”			
OBJETIVO	Realizar secuencias motrices para prevenir problemas de salud relacionados a la intensidad y a las ECNT (enfermedades crónicas no transmisibles).			
CICLO	VI	FECHA:	21/06/23	N° de estudiantes 30
DOCENTE	Christian Verano Porta	DURACIÓN	10 minutos	
MATERIALES	Parlante y aros.			

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN
ACTIVACIÓN	<p>Se da la bienvenida y luego se motiva mediante la frase: “Siempre activos, y para el aprendizaje listos”.</p> <p>Indica la realización de movimiento articular y de estiramiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Cuello, muñecas y dedos -Miembros superiores (brazos) -De tronco -Miembros inferiores (piernas)
DESARROLLO	<p>Ejecutamos la dinámica: “Jugamos con la música”. Se deberá orientar la correcta sincronización entre la música escuchada y los saltos que los estudiantes realicen sobre el aro. Deberá de observar siempre que se respete la técnica de estos, en coordinación con la melodía escuchada. Durante su</p>

	<p>ejecución el resto de los estudiantes deberá seguir el ritmo de la música dando aliento con palmadas.</p> <p>Se pide medir su frecuencia cardiaca, tomándose el pulso. Se explica como principales ECNT como la diabetes, las enfermedades cardiovasculares, el cáncer, las enfermedades respiratorias crónicas y la enfermedad renal, se caracterizan por compartir los mismos factores de riesgo: Tabaquismo. Mala alimentación. Falta de Actividad Física.</p>
RELAJACIÓN	<p>Al finalizar la actividad, se les pide que realicen ejercicios usando la técnica de relajación autógena, donde la visualización dirigida como la consciencia corporal busca relajar la respiración, desacelerar el ritmo cardíaco, o sentir las diferentes sensaciones físicas, como relajar de a uno cada brazo o pierna. El docente con los estudiantes realiza la reflexión de la actividad y manifiesta lo siguiente ¿Qué hemos aprendido el día de hoy?</p> <p>Así mismo el docente se despide de los estudiantes con un mensaje positivo.</p>

SESIÓN DE 10 MINUTOS DE ACTIVIDAD FÍSICA N° 11 - 2023

NOMBRE DE LA SESIÓN	“EL BAILE DE LA ENSALADA”				
OBJETIVO	Reconocer los platos inteligentes y balance kilo calórico y la relación con la intensidad en el ejercicio.				
CICLO	VI	FECHA:	22/06/23	N° de estudiantes	30
DOCENTE	Christian Verano Porta	DURACIÓN	10 minutos		
MATERIALES	Parlante.				

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN
ACTIVACIÓN	<p>Se da la bienvenida y luego se motiva mediante la frase: “Siempre activos, y para el aprendizaje listos”.</p> <p>Indica la realización de movimiento articular y de estiramiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Cuello, muñecas y dedos -Miembros superiores (brazos) -De tronco -Miembros inferiores (piernas)
DESARROLLO	<p>Para esta dinámica realizamos la canción: “El baile de la ensalada”: Se forman en círculos con el mismo número de personas. El docente junto con los estudiantes, entonan una canción palmeando el muslo, realizando movimiento según la verdura que se menciona y siguiendo el ritmo “Este es el baile de la ensalada que está de moda, que a ti te gusta”: la lechuga, el tomate, la berenjena, la cebolla, etc.</p> <p>Se explica como el plato inteligente ayuda a las personas a mejorar su salud y lograr una alimentación equilibrada y control de porciones. Sugerencia de</p>

	uso, ejemplos de menú, consejos y recomendaciones. Luego lo practicarán en casa con el apoyo familiar.
RELAJACIÓN	Al finalizar la actividad, se les pide que realicen ejercicios de relajación autógena, donde la visualización dirigida como la consciencia corporal busca relajar la respiración, desacelerar el ritmo cardíaco, o sentir las diferentes sensaciones físicas, como relajar de a uno cada brazo o pierna. El docente con los estudiantes realiza la reflexión de la actividad y manifiesta lo siguiente ¿Qué hemos aprendido el día de hoy? Así mismo el docente se despide de los estudiantes con un mensaje positivo.

SESIÓN DE 10 MINUTOS DE ACTIVIDAD FÍSICA N° 12 - 2023

NOMBRE DE LA SESIÓN	“CUERPO LIMPIO, CUERPO SANO”			
OBJETIVO	Habituar su higiene personal luego de la actividad física.			
CICLO	VI	FECHA:	23/06/23	N° de estudiantes 30
DOCENTE	Christian Verano Porta	DURACIÓN	10 minutos	
MATERIALES	Parlante.			

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN
ACTIVACIÓN	Se da la bienvenida y luego se motiva mediante la frase: “Siempre activos, y siempre listos para un buen aprendizaje”. Indica la realización de movimiento articular y de estiramiento: -Cuello, muñecas y dedos -Miembros superiores (brazos) -De tronco -Miembros inferiores (piernas)
DESARROLLO	Para esta dinámica se entonará la canción: “No me quiero bañar”. Se forman en círculos con el mismo número de personas. El docente junto con los estudiantes, entonan la canción, realizando movimiento coreográficos y gestos según la letra de la canción. Se explica la importancia la higiene personal para la salud. Se trata de mantener el cuerpo limpio y sano. Una buena higiene personal puede hacer que seas menos propenso a las enfermedades. La falta de estas medidas de higiene puede provocar algunos padecimientos como la sarna, la micosis, la influenza, COVID-19, enfermedades diarreicas, caries dental, entre otras.
RELAJACIÓN	Al finalizar la actividad, se les pide que realicen ejercicios de relajación autógena, donde se busca relajar la cabeza, tronco, brazos y piernas. El docente con los estudiantes realiza la reflexión de la actividad y manifiesta lo siguiente ¿Qué hemos aprendido el día de hoy? Así mismo el docente se despide de los estudiantes con un mensaje positivo.

SESIÓN DE 10 MINUTOS DE ACTIVIDAD FÍSICA N° 13 - 2023

NOMBRE DE LA SESIÓN	“CASTING MUSICAL”			
OBJETIVO	Realizar con autonomía técnicas de relajación para regular la intensidad.			
CICLO	VI	FECHA:	26/06/23	N° de estudiantes 30
DOCENTE	Christian Verano Porta	DURACIÓN	10 minutos	
MATERIALES	Parlante.			

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN
ACTIVACIÓN	<p>Se da la bienvenida y luego se motiva mediante la frase: “El movimiento nos activa, y un mejor aprendizaje nos motiva”.</p> <p>Indica la realización de movimientos articulares y de estiramiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Cuello, muñecas y dedos -Miembros superiores (brazos) -De tronco -Miembros inferiores (piernas)
DESARROLLO	<p>Ejecutamos la dinámica: “Casting musical”. Se trata de escuchar pequeños fragmentos musicales de distintos estilos y ritmos. Cada uno de los participantes debe dejarse llevar por lo que le inspira la música. A continuación, cada estudiante comunica a los demás lo que ha sentido, percibido o le ha sugerido dicha audición, pudiendo repetir brevemente alguna parte de esta para potenciar su comunicación. Es fundamental que cada uno haga “vivir”, hacer partícipes a los demás de sus emociones y sus gustos musicales. Al mismo tiempo podemos valorar lo que el grupo percibe de la comunicación no verbal de cada participante.</p>
RELAJACIÓN	<p>Al finalizar la actividad, se les pide que realicen ejercicios de relajación visual, en esta técnica, puedes visualizar imágenes mentales que te trasladen a un lugar o situación tranquila y relajante. Para relajarte usando la visualización, intenta incluir todos los sentidos que puedas, como el olfato, la visión, el sonido y el tacto. Si has imaginado el mar para relajarte, por ejemplo, piensa en el olor del agua salada, el sonido de las olas al romper y el calor del sol en tu cuerpo. Puedes cerrar los ojos y concentrarte en tu respiración. Intenta concentrarte en el momento presente y evoca pensamientos positivos.</p> <p>El docente con los estudiantes realiza la reflexión de la actividad y manifiesta lo siguiente ¿Qué hemos aprendido el día de hoy?</p> <p>Así mismo el docente se despide de los estudiantes con un mensaje positivo.</p>

SESIÓN DE 10 MINUTOS DE ACTIVIDAD FÍSICA N° 14 - 2023

NOMBRE DE LA SESIÓN	“EL GLOBO TENSO”			
OBJETIVO	Definir un autoconcepto que le permita regular la intensidad en el ejercicio para el beneficio de su salud.			
CICLO	IV	FECHA:	27/06/23	N° de estudiantes 30
DOCENTE	Christian Verano Porta	DURACIÓN	10 minutos	
MATERIALES	Globos de colores y parlante.			

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN
ACTIVACIÓN	<p>Se da la bienvenida y luego se motiva mediante la frase: “El movimiento nos activa, y un mejor aprendizaje nos motiva”.</p> <p>Indica la realización de movimiento articular y de estiramiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> -cuello, muñecas y dedos -miembros superiores (brazos) -de tronco -miembros inferiores (piernas)
DESARROLLO	<p>Ejecutamos la dinámica: “El globo tenso”. Entregar a cada uno de los estudiantes un globo y les vamos a pedir que inflen su globo y lo coloquen delante de ellos, a una distancia de acuerdo con la extensión de sus brazos. Cuando tengan los globos delante de ellos, invitarlos a que piensen en todas las preocupaciones que han tenido durante el día como los problemas, las discusiones, las preocupaciones, etc. luego transmite toda esa energía negativa, y todo ese estrés al globo. El profesor pide que hagan una pequeña introspección, luego les dice que a la cuenta de 3 en forma regresiva todos los estudiantes apretarán el globo hasta reventarlo. De esta manera, toda esa energía negativa, todo ese estrés los vamos a liberar.</p> <p>Se explica la importancia de la toma la frecuencia cardiaca después de cada actividad física.</p>
RELAJACIÓN	<p>Al finalizar la actividad, se les pide que realicen ejercicios de relajación visual, que les permitirá visualizar imágenes mentales que los trasladen a un lugar o situación tranquila y relajante. Para relajarte usando la visualización, intenta incluir todos los sentidos que puedas, como el olfato, la visión, el sonido y el tacto. Si has imaginado el mar para relajarte, por ejemplo, piensa en el olor del agua salada, el sonido de las olas al romper y el calor del sol en tu cuerpo. Puedes cerrar los ojos y concentrarte en tu respiración. Intenta concentrarte en el momento presente y evoca pensamientos positivos.</p> <p>El docente con los estudiantes realiza la reflexión de la actividad y manifiesta lo siguiente ¿Qué hemos aprendido el día de hoy?</p> <p>Así mismo el docente se despide de los estudiantes con un mensaje positivo.</p>

NOMBRE DE LA SESIÓN	“ESPALDAS PEGADAS”			
OBJETIVO	Construir estrategias con el otro, para alcanzar juntos el tiempo requerido.			
CICLO	VI	FECHA:	28/06/23	N° de estudiantes 30
DOCENTE	Christian Verano Porta		DURACIÓN	10 minutos
MATERIALES	Parlante.			

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN
ACTIVACIÓN	<p>Se da la bienvenida y luego se motiva mediante la frase: “El movimiento nos integra, para aprender nos alegra”.</p> <p>Indica la realización Movimiento articular y de estiramiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Cuello, muñecas y dedos -Miembros superiores (brazos) -De tronco -Miembros inferiores (piernas)
DESARROLLO	<p>Ejecutamos la dinámica: “Espaldas pegadas”: Los participantes, por parejas, se sientan en el suelo de espaldas y se agarran de los brazos sin girarse. La idea es que se pongan de pie haciendo fuerza entre ellos, pero sin apoyar las manos en el suelo. Es importante que, de hacerse con parejas, sus miembros tengan más o menos la misma complejión física, altura y que no tengan problemas de espalda.</p> <p>Se explica la importancia de interactuar, el trabajo en equipo, el unir esfuerzos para lograr grandes metas.</p>
RELAJACIÓN	<p>Al finalizar la actividad, se les pide que realicen ejercicios de relajación visual, la permite visualizar imágenes mentales que te trasladen a un lugar o situación tranquila y relajante. Para relajarte usando la visualización, intenta incluir todos los sentidos que puedas, como el olfato, la visión, el sonido y el tacto. Si has imaginado el mar para relajarte, por ejemplo, piensa en el olor del agua salada, el sonido de las olas al romper y el calor del sol en tu cuerpo. Puedes cerrar los ojos y concentrarte en tu respiración. Intenta concentrarte en el momento presente y evoca pensamientos positivos.</p> <p>El docente con los estudiantes realiza la reflexión de la actividad y manifiesta lo siguiente ¿Qué hemos aprendido el día de hoy?</p> <p>Así mismo el docente se despide de los estudiantes con un mensaje positivo.</p>

NOMBRE DE LA SESIÓN	“NOS CONOCEMOS Y DIFERENCIAMOS”			
OBJETIVO	Demostrar apertura y tolerancia frente a situaciones de conflicto al crear su secuencia en el tiempo requerido.			
CICLO	VI	FECHA:	03/07/23	N° de estudiantes 30
DOCENTE	Christian Verano Porta	DURACIÓN	10 minutos	
MATERIALES	Parlante.			

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN
ACTIVACIÓN	Se da la bienvenida y luego se motiva mediante la frase: “El movimiento me activa, el aprender me motiva”. Indica la realización Movimiento articular y de estiramiento: -Cuello, muñecas y dedos -Miembros superiores (brazos) -De tronco -Miembros inferiores (piernas)
DESARROLLO	Ejecutamos la dinámica: “Nos conocemos y diferenciamos”. Los participantes, se desplazan libremente por el patio y luego se les pide que busquen parejas, y se les reta a que encuentren cuatro cosas que tengan en común y cuatro cosas que se diferencien a todos (as). La idea es encontrar cuatro similitudes y diferencias. Puede ser también formando por grupos. Se explica la importancia de la tolerancia, el respeto hacia los demás o hacia lo que es diferente a lo propio.
RELAJACIÓN	Al finalizar la actividad, se les pide que realicen ejercicios de relajación visual, en esta técnica, puedes visualizar imágenes mentales que te trasladen a un lugar o situación tranquila y relajante. Para ello, intenta incluir todos los sentidos que puedas, como el olfato, la visión, el sonido y el tacto. Si has imaginado el mar para relajarte, por ejemplo, piensa en el olor del agua salada, el sonido de las olas al romper y el calor del sol en tu cuerpo. Puedes cerrar los ojos y concentrarte en tu respiración. Intenta concentrarte en el momento presente y evoca pensamientos positivos. El docente con los estudiantes realiza la reflexión de la actividad y manifiesta lo siguiente ¿Qué hemos aprendido el día de hoy? Así mismo el docente se despide de los estudiantes con un mensaje positivo.

SESIÓN DE 10 MINUTOS DE ACTIVIDAD FÍSICA N° 17 - 2023

NOMBRE DE LA SESIÓN	“APRENDIENDO A QUERERME”
OBJETIVO	Prevenir los problemas de salud y mostrar la relevancia de la actividad en el tiempo de 10 minutos.

CICLO	VI	FECHA:	04/07/23	N° de estudiantes	30
DOCENTE	Christian Verano Porta		DURACIÓN	10 minutos	
MATERIALES	Parlante, lamina o dibujo.				

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN
ACTIVACIÓN	<p>Se da la bienvenida y luego se motiva mediante la frase: “El movimiento es divertido, cuando aprendo contigo”.</p> <p>Indica la realización Movimiento articular y de estiramiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Cuello, muñecas y dedos -Miembros superiores (brazos) -De tronco -Miembros inferiores (piernas)
DESARROLLO	<p>Ejecutamos la dinámica: “Aprendiendo a quererme”. Se les muestran a los estudiantes la lámina o imagen de un auto así viejito destartalado y le preguntamos si tuvieras un auto así viejito y en mal estado que gasolina le echarás, la mayoría diría la gasolina normal corriente y luego le preguntamos en cambio si tuvieras un carro del año o moderno que gasolina se le echará, ¿Acaso se le echará de la mejor como un premium extra? Bueno, tu cuerpo es más que un carro moderno, tu cuerpo es irremplazable y les decimos todas las razones por las cuales deberías cuidar a tu cuerpo como si fuera un carro del año o moderno.</p> <p>Explicamos la importancia del cuidado de la salud para nuestro bienestar físico y mental. Y hacerle frente al estrés de la vida diaria.</p>
RELAJACIÓN	<p>Al finalizar la actividad, se les pide que realicen ejercicios de relajación muscular progresiva. En esta técnica, debes centrarte en contraer suavemente y luego relajar cada grupo muscular. Esto puede ayudarte a que dirijas tu atención a la diferencia entre la contracción y la relajación del músculo. Podrás ser más consciente de las sensaciones físicas. Contrae los músculos durante aproximadamente cinco segundos, luego relájalos durante 30 segundos, y repite.</p> <p>El docente con los estudiantes realiza la reflexión de la actividad y manifiesta lo siguiente ¿Qué hemos aprendido el día de hoy?</p> <p>Así mismo el docente se despide de los estudiantes con un mensaje positivo.</p>

SESIÓN DE 10 MINUTOS DE ACTIVIDAD FÍSICA N° 18 - 2023

NOMBRE DE LA SESIÓN	“AL OTRO LADO DEL ARO”				
OBJETIVO	Participar de juegos u otras creaciones por periodos de 10 minutos				
CICLO	VI	FECHA:	05/07/23	N° de estudiantes	30
DOCENTE	Christian Verano Porta		DURACIÓN	10 minutos	

MATERIALES	Parlante y aros.
-------------------	------------------

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN
ACTIVACIÓN	Se da la bienvenida y luego se motiva mediante la frase: "El movimiento nos activa y el aprender nos motiva". Indica la realización Movimiento articular y de estiramiento: -Cuello, muñecas y dedos -Miembros superiores (brazos) -De tronco -Miembros inferiores (piernas)
DESARROLLO	Ejecutamos la dinámica: "Al otro lado del aro". Todos los alumnos forman un gran círculo agarrados de las manos e intentan en un determinado tiempo que un aro pase de un extremo del círculo al otro. Para ello, tendrán que moverse con agilidad para que el aro pase por todo su cuerpo y vaya al siguiente compañero. Ningún alumno podrá soltarse de las manos. Variante: El maestro introducirá más aros. Se explica la importancia de los juegos, para el desarrollo de conocimientos y competencias sociales y emocionales.
RELAJACIÓN	Al finalizar la actividad, se les pide que realicen ejercicios de relajación muscular progresiva. En esta técnica, debes centrarte en contraer suavemente y luego relajar cada grupo muscular. Esto puede ayudarte a que dirijas tu atención a la diferencia entre la contracción y la relajación del músculo. Podrás ser más consciente de las sensaciones físicas. El docente con los estudiantes realiza la reflexión de la actividad y manifiesta lo siguiente ¿Qué hemos aprendido el día de hoy? Así mismo el docente se despide de los estudiantes con un mensaje positivo.

SESIÓN DE 10 MINUTOS DE ACTIVIDAD FÍSICA N° 19 - 2023

NOMBRE DE LA SESIÓN	"GIMNASIA FOLKLÓRICA"			
OBJETIVO	Realizar una secuencia de ejercicios durante el tiempo establecido, con autonomía			
CICLO	VI	FECHA:	06/07/23	N° de estudiantes 30
DOCENTE	Christian Verano Porta	DURACIÓN	10 minutos	
MATERIALES	Parlante.			

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN
ACTIVACIÓN	Se da la bienvenida y luego se motiva mediante la frase: "El movimiento nos activa, y el aprendizaje nos motiva". Indica la realización Movimiento articular y de estiramiento: -Cuello, muñecas y dedos -Miembros superiores (brazos) -De tronco -Miembros inferiores (piernas)
DESARROLLO	- El docente pedirá que los estudiantes se desplacen por todo el espacio caminando en tres velocidades (lento, normal, rápido, intercalándolo con un silencio) luego se cambia a parejas, las que cambiarán (5 veces) al toque de una palmada o silbato - Se procederá a formar grupos de 6 integrantes quienes bailarán unos segundos según suene la música o melodías modernas peruana. Luego de ello se pedirá a los grupos que muestren su creatividad presentando brevemente el trabajo realizado.
RELAJACIÓN	Al finalizar la actividad, se les pide que realicen ejercicios de relajación muscular progresiva. En esta técnica, debes centrarte en contraer suavemente y luego relajar cada grupo muscular. Esto puede ayudarte a que dirijas tu atención a la diferencia entre la contracción y la relajación del músculo. Podrás ser más consciente de las sensaciones físicas. El docente con los estudiantes realiza la reflexión de la actividad y manifiesta lo siguiente ¿Qué hemos aprendido el día de hoy? Así mismo el docente se despide de los estudiantes con un mensaje positivo.

SESIÓN DE 10 MINUTOS DE ACTIVIDAD FÍSICA N° 20 - 2023

NOMBRE DE LA SESIÓN	"RITMO Y PERÚ"			
OBJETIVO	Comprender la relevancia de la duración como forma de disciplina relacionando ellos con la integración al grupo.			
CICLO	VI	FECHA:	07/07/23	N° de estudiantes 30
DOCENTE	Christian Verano Porta	DURACIÓN	10 minutos	
MATERIALES	Parlante.			

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN
ACTIVACIÓN	Se da la bienvenida y luego se motiva mediante la frase: "El movimiento nos hace alegrar, el aprender nos lleva a triunfar". Indica la realización de movimiento articular y de estiramiento: -Cuello, muñecas y dedos -Miembros superiores (brazos)

	-De tronco -Miembros inferiores (piernas)
DESARROLLO	- El docente pedirá que los estudiantes que se desplacen por todo el espacio caminando en tres velocidades (lento, normal, rápido, intercalándolo con un silencio) luego se cambia a parejas, las que cambiarán (5 veces) al toque de una palmada o silbato - Se procederá a formar grupos de 4 integrantes quienes bailarían unos segundos con la música ritmo y sabor peruano (Vals, Huayno, Afro y ritmos de la selva). Luego de ello se pedirá a los grupos mostraran su creatividad presentando brevemente el trabajo realizado.
RELAJACIÓN	Al finalizar la actividad, se les pide que realicen ejercicios de relajación muscular progresiva. En esta técnica, debes centrarte en contraer suavemente y luego relajar cada grupo muscular. Esto puede ayudarte a que dirijas tu atención a la diferencia entre la contracción y la relajación del músculo. Podrás ser más consciente de las sensaciones físicas. El docente con los estudiantes realiza la reflexión de la actividad y manifiesta lo siguiente ¿Qué hemos aprendido el día de hoy? Así mismo el docente se despide de los estudiantes con un mensaje positivo.

SESIÓN DE 10 MINUTOS DE ACTIVIDAD FISICA N° 21 - 2023

NOMBRE DE LA SESIÓN	“EL TREN DE LA FELICIDAD”			
OBJETIVO	Evidenciar alegría y satisfacción por los logros alcanzados al cierre del programa.			
CICLO	VI	FECHA:	10/07/23	N° de estudiantes 30
DOCENTE	Christian Verano Porta	DURACIÓN	10 minutos	
MATERIALES	Parlante.			

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN
ACTIVACIÓN	Se da la bienvenida y luego se motiva mediante la frase: “El movimiento nos integra, para aprender nos alegra”. Indica la realización Movimiento articular y de estiramiento: -Cuello, muñecas y dedos -Miembros superiores (brazos) -De tronco -Miembros inferiores (piernas)
DESARROLLO	Ejecutamos la dinámica: “El tren de la felicidad”. El docente indicará a los estudiantes que ejecuten los movimientos y gestos al ritmo de la música; ya sea caminando, saltando, sujetándose por la cintura u hombros. El reto de la

	<p>actividad es que los estudiantes, de manera grupal, se comprometan a realizar dichos movimientos en forma coordinada y manifestando la emoción de la alegría.</p>
RELAJACIÓN	<p>Al finalizar la actividad, se les pide que realicen ejercicios de relajación muscular progresiva. En esta técnica, debes centrarte en contraer suavemente y luego relajar cada grupo muscular. Esto puede ayudarte a que dirijas tu atención a la diferencia entre la contracción y la relajación del músculo. Podrás ser más consciente de las sensaciones físicas.</p> <p>El docente con los estudiantes realiza la reflexión de la actividad y manifiesta lo siguiente ¿Qué hemos aprendido el día de hoy?</p> <p>Así mismo el docente se despide de los estudiantes con un mensaje positivo.</p>

Anexo 11

Validación de programa a través de juicio de experto

Valoración general del programa

Por favor, marque con una X la respuesta escogida, entre las opciones que se presentan:


	SÍ	NO
El programa contiene instrucciones precisas para ser ejecutado adecuadamente	x	
El programa contiene objetivos claros que permitan visualizar lo que se quiere alcanzar en cada sesión	x	
El número de sesiones del programa es adecuado	x	
Las sesiones propuestas constituyen un riesgo para el estudiante (en el supuesto de contestar SÍ, por favor, indique inmediatamente abajo cuáles)		x

Sesiones que el experto considera que pudieran ser un riesgo para el estudiante:	
N.º de la(s) sesión(es)	
Motivos por los que se considera que pudiera ser un riesgo	
Propuestas de mejora (modificación, sustitución o supresión)	

	Evaluación general del programa			
	Excelente	Buena	Regular	Deficiente
Validez de contenido del programa	x			

Observaciones y recomendaciones en general del programa:
Asegurarse de realizarlo en el periodo y fechas indicadas para su efectividad

Identificación del experto

Nombre y apellidos	Ramiro Norberto Quintana Otero
Filiación (ocupación, grado académico y lugar de trabajo):	Magister Docente universitario
E-mail	Quin977@hotmail.com
Teléfono o celular	997248537
Fecha de la validación (día, mes y año):	29/05/2023
Firma	

Valoración general del programa

Por favor, marque con una **X** la respuesta escogida, entre las opciones que se presentan:

	SÍ	NO
El programa contiene instrucciones precisas para ser ejecutado adecuadamente	X	
El programa contiene objetivos claros que permitan visualizar lo que se quiere alcanzar en cada sesión	X	
El número de sesiones del programa es adecuado	X	
Las sesiones propuestas constituyen un riesgo para el estudiante (en el supuesto de contestar SÍ, por favor, indique inmediatamente abajo cuáles)		X

Sesiones que el experto considera que pudieran ser un riesgo para el estudiante:	
N.º de la(s) sesión(es)	
Motivos por los que se considera que pudiera ser un riesgo	
Propuestas de mejora (modificación, sustitución o supresión)	

	Evaluación general del programa			
	Excelente	Buena	Regular	Deficiente
Validez de contenido del programa		X		

Observaciones y recomendaciones en general del programa:
El programa está bien. Asegúrese de que se haga voluntariamente con los estudiantes y las personas que lo hacen.

Identificación del experto

Nombre y apellidos	Hugo Enrique Asian Canchis
Fillación (ocupación, grado académico y lugar de trabajo):	Licenciado en Educación Física, Doctor en Educación, UNMSM
E-mail	hasianc@unmsm.edu.pe
Teléfono o celular	962714904
Fecha de la validación (día, mes y año):	26 de mayo del 2023
Firma	

Valoración general del programa

Por favor, marque con una X la respuesta escogida, entre las opciones que se presentan:

	SÍ	NO
El programa contiene instrucciones precisas para ser ejecutado adecuadamente	X	
El programa contiene objetivos claros que permitan visualizar lo que se quiere alcanzar en cada sesión	X	
El número de sesiones del programa es adecuado	X	
Las sesiones propuestas constituyen un riesgo para el estudiante (en el supuesto de contestar Sí, por favor, indique inmediatamente abajo cuáles)		X

Sesiones que el experto considera que pudieran ser un riesgo para el estudiante:	
N.º de la(s) sesión(es)	ninguna
Motivos por los que se considera que pudiera ser un riesgo	ninguna
Propuestas de mejora (modificación, sustitución o supresión)	ninguna

	Evaluación general del programa			
	Excelente	Buena	Regular	Deficiente
Validez de contenido del programa	X			

Observaciones y recomendaciones en general del programa:
Excelente trabajo

Identificación del experto

Nombre y apellidos	ALBERTO DAVID URBINA GALVZ
Filiación (ocupación, grado académico y lugar de trabajo):	DOCENTE UNIVERSITARIO – MASTER EN DOCENCIA SUPERIOR – UNIVERSIDAD PERUANA DE CIENCIAS APLICADAS – UNIVERSIDAD DEL PACIFICO
E-mail	alurbi@yahoo.com
Teléfono o celular	985985100
Fecha de la validación (día, mes y año):	28 de Mayo del 2023
Firma	

Valoración general del programa

Por favor, marque con una X la respuesta escogida, entre las opciones que se presentan:

	SÍ	NO
El programa contiene instrucciones precisas para ser ejecutado adecuadamente	x	
El programa contiene objetivos claros que permitan visualizar lo que se quiere alcanzar en cada sesión	x	
El número de sesiones del programa es adecuado	x	
Las sesiones propuestas constituyen un riesgo para el estudiante (en el supuesto de contestar SÍ, por favor, indique inmediatamente abajo cuáles)		x

Sesiones que el experto considera que pudieran ser un riesgo para el estudiante:	
N.º de la(s) sesión(es)	
Motivos por los que se considera que pudiera ser un riesgo	
Propuestas de mejora (modificación, sustitución o supresión)	

	Evaluación general del programa			
	Excelente	Buena	Regular	Deficiente
Validez de contenido del programa		x		

Observaciones y recomendaciones en general del programa:
El programa está bien , buscar que se vuelva autónomo en el estudiante o en las personas que lo ejecutan.

Identificación del experto

Nombre y apellidos	HAYDEE RUTH ROCA RODRIGUEZ DE CASAS
Filiación (ocupación, grado académico y lugar de trabajo):	Directora, Magister, I.E 6020 Micaela Bastidas)
E-mail	hroca17@hotmail.com
Teléfono o celular	991114795
Fecha de la validación (día, mes y año):	26 de mayo del 2023
Firma	