



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**ESCUELA DE POSGRADO**

**PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN  
PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

**Estrategias lúdicas para el desarrollo de la competencia:  
Asume una vida saludable, en estudiantes de Secundaria de  
Hualgayoc, Cajamarca.**

**TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:  
MAESTRO EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

**AUTOR:**

Paredes Marin, Alex Napoleon (ORCID: 0000-0002-4725-971X)

**ASESORA:**

Dra. Parraguez Carrasco, Simona María. (ORCID: 0000-0003-0126-0130)

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Innovación Educativa.

**LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL Y UNIVERSITARIA:**

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

CHICLAYO- PERÚ

2022

## DEDICATORIA

A la memoria de mis abuelos Sara,  
Emilio y a mi padre Jorge que  
fueron pilares fundamentales para  
mi formación.

A mi madre Elisa Margarita por todo  
el amor con que me hizo profesional,  
a mis hermanos Jorge Luis,  
Julio Emilio y Sarita del Carmen por  
alentarme a conseguir las metas trazadas

A mi esposa Carmen, mis hijos  
Alexandra y Alessandro por su  
comprensión y paciencia en este nuevo  
desafío educativo.

A mi suegra Lidia y mi cuñado David  
por esa comprensión y tolerancia  
para seguir adelante.

## **AGRADECIMIENTO**

A la memoria de mi padre, a mi madre la cual tengo la dicha de tenerla presente, el aliento y los buenos deseos de mis hermanos. A mi familia: mi esposa Carmen y mis hijos: Alexandra y Alessandro una gratitud eterna. A mis docentes que calaron en mi formación y a todas las personas que una u otra manera nos vieron crecer como profesionales.

## Índice de contenidos

Carátula .....	i
Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento.....	iii
Indice de contenidos.....	iv
Índice de tablas.....	v
Resumen.....	vi
Abstract.....	vii
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. MARCO TEÓRICO .....	4
III. METODOLOGÍA .....	12
3.1. Tipo y diseño de investigación.....	12
3.2. Variables y Operacionalización.....	12
3.3. Población, Muestra y Muestreo .....	14
3.4. Técnicas e Instrumentos de recolección de información .....	14
3.5. Procedimiento .....	14
3.6. Métodos de análisis de datos .....	15
3.7. Aspectos éticos .....	15
IV. RESULTADOS.....	16
V. DISCUSIÓN .....	20
VI. CONCLUSIONES: .....	26
VII. RECOMENDACIONES.....	27
REFERENCIAS .....	28
ANEXOS.	

## Índice de tablas

Tabla 1. Población de una Institución Pública de Hualgayoc.....	11
Tabla 2. Nivel de desarrollo de la competencia: Asume una vida saludable	14
Tabla 3. Nivel de conciencia de su bienestar físico y mental.....	15
Tabla 4. Nivel de práctica de activación corporal, relajación y alimentación saludable .....	15
Tabla 5. Nivel de desarrollo de sus capacidades físicas .....	16
Tabla 6. Nivel de práctica de higiene personal y ambiental.....	17

## RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo proponer un programa de estrategias lúdicas para contribuir a mejorar el desarrollo de la competencia: Asume una vida saludable en estudiantes de secundaria de Hualgayoc, Cajamarca, se realizó una investigación propositiva ubicada en el Paradigma Positivista con un enfoque cuantitativo. La población fue de 17 estudiantes aplicándose el instrumento de recolección de datos de la variable competencia: asume una vida saludable y de estrategias lúdicas además del programa. Los resultados obtenidos al aplicar los instrumentos de recolección de datos se observa el nivel de desarrollo de la competencia: Asume una vida saludable es regular (59%), mientras el 18% se encuentran en un nivel deficiente y sólo el 24% se encuentra en bueno, lo que significa que los estudiantes del primer grado, no han desarrollado conciencia de su bienestar físico y mental, la práctica de activación corporal, relajación y alimentación saludable, sus capacidades físicas y su higiene personal y ambiental. La elaboración de la propuesta está dirigida a diseñar una secuencia de sesiones de aprendizaje utilizando estrategias lúdicas pertinentes que motiven y permitan favorecer el desarrollo de la competencia: Asume una vida saludable en los 17 estudiantes del primer grado de una institución educativa de Hualgayoc, Cajamarca.

**Palabras clave:** Programa, estrategias lúdicas, competencia asume una vida saludable.

## **ABSTRACT**

The objective of this research was to propose a program of playful strategies to help improve the development of the competence: Assume a healthy life in high school students from Hualgayoc, Cajamarca, a proactive research was carried out located in the Positivist Paradigm with a quantitative approach. The population was 17 students, applying the data collection instrument of the competence variable: it assumes a healthy life and playful strategies in addition to the program. The results obtained by applying the data collection instruments show the level of development of the competition: Assume a healthy life is regular (59%), while 18% are at a poor level and only 24% are in well, which means that first grade students have not developed awareness of their physical and mental well-being, the practice of body activation, relaxation and healthy eating, their physical abilities and their personal and environmental hygiene. The elaboration of the proposal is aimed at designing a sequence of learning sessions using pertinent playful strategies that motivate and favor the development of the competition: Assume a healthy life in the 17 first-grade students of an educational institution in Hualgayoc, Cajamarca.

**Keywords:** Program, playful strategies, competition assumes a healthy life.

## I. INTRODUCCIÓN

Esta investigación titulada “Estrategias lúdicas para el desarrollo de la competencia: Asume una vida saludable, en estudiantes de secundaria Hualgayoc, Cajamarca”, tuvo como propósito plantear un programa de estrategias lúdicas para mejorar el desarrollo de competencia asume una vida saludable del área de Educación Física en los educandos del primer grado de educación secundaria.

A nivel mundial, en algunos países como España el juego ha sido considerado un medio valioso que favorece los aprendizajes, frente a los problemas del neurodesarrollo, esta vía permite que los adultos generen circunstancias divertidas mediante lo cual se guía al estudiante a conseguir competencias para favorecer su desarrollo integral (Gil, 2017).

Finlandia es uno de los países donde más se practica deporte, el 90% de la población practica actividad física dos veces por semana y el 50% lo hace cuatro veces a la semana (Sahala y Koskela, 2011). Valoran las actividades físicas como un medio para divertirse, mantener una buena condición física y sobre todo mantener una buena salud. Los juegos son importantes para lograr conocimiento, mediante los distintos retos que motivan a los estudiantes, permitiendo que su esfuerzo obtenga grandes logros, que constituyen satisfactorios estímulos, y lo más importante se consigue aprendizajes.

En América Latina, a comienzos del tercer milenio se le ha brindado mucha atención a los frutos que aporta la práctica masiva de la Educación Física y los deportes para favorecer la calidad de vida en la población. Algunos estudios permiten establecer un paralelo entre los países Caribeños y América Latina, ambos se encuentran debajo de la mayoría de países de otras regiones del mundo en cuanto se refiere a la ejecución de actividades físicas, los grados de sedentarismo se incrementaron del 33% al 39% entre 2011 y 2016 (OPS, 2018).

La ejercitación de acciones físicas influye en los aprendizajes de los estudiantes, por ello hemos considerado importante optimar las capacidades de los escolares de primer grado de educación secundaria para lograr la competencia asume una

vida saludable. En un estudio al respecto se hizo una comparación entre estudiantes de una institución educativa que realizaban de 1 a 2 horas de educación física al día, con otra que no realizaban clases de educación física, pasado unos años (9) dichos escolares que desarrollaban las sesiones de Educación Física dieron muestras de mantener una buena salud física y mental, todo ello repercutía favorablemente en sus aprendizajes. Los estudiantes de educación secundaria comprendidos en la etapa de la adolescencia que realizan ejercicio físico dentro y fuera de la institución educativa obtienen mejores calificaciones (González y Portolés, 2013).

Las buenas relaciones interpersonales y un buen sentido del humor en los alumnos son ocasionados por la actividad lúdica, que predispone a mantener atención y estar motivados para el aprendizaje, y se convierte en una importante estrategia para lograr aprendizajes significativos. Las actividades lúdicas han permitido adquirir conocimientos, habilidades, actitudes en los estudiantes de modo natural y motivadora (Gómez et al., 2015).

A nivel nacional la Educación Física de acuerdo al Proyecto Educativo Nacional (PEN) al 2036 y el Currículo Nacional de Educación Básica se ha incrementado las horas de educación física, siendo el VI ciclo uno de ellos. Los estudiantes han debido acarrear una vida activa y sana en beneficio de su bienestar, valorando las actividades físicas, la alimentación sana, además interactuar positivamente con sus compañeros (MINEDU, 2016).

La propuesta de estrategias lúdicas está diseñada para su ejecución en el periodo lectivo 2022, en el distrito de Hualgayoc de la Región Cajamarca, la población está conformada por los estudiantes del primer grado de educación secundaria de la Institución Educativa “Ramón Castilla”

En el ámbito de la institución educativa “Ramón Castilla” del distrito de Hualgayoc de la Región Cajamarca, donde nos desempeñamos como docente del área de Educación Física, se ha podido evidenciar que existen muchas causales para mermar el logro de la competencia asume una vida saludable en los estudiantes, como por ejemplo muchos no cuentan con una familia nuclear, la mala alimentación, el desinterés de los padres y madres de familia para la educación de

sus hijos y esto afecta no solo al área de Educación Física sino a las demás áreas del nivel secundario. Hemos notado escasa motivación al participar de las sesiones del área, se cansan rápidamente, a la hora del recreo consumen alimentos poco saludables como gaseosas, papas fritas, dulces.

Ante esta realidad nos vemos en la imperiosa necesidad de redactar la siguiente interrogante ¿Cómo contribuir al logro de la competencia: Asume una vida saludable, en estudiantes de secundaria de Hualgayoc, Cajamarca, año 2022? Así mismo, nos planteamos los sucesivos problemas específicos: ¿Cuál es el grado de desarrollo de la competencia: Asume una vida saludable en estudiantes de Secundaria?; ¿Cómo mejorar el desarrollo de la competencia: Asume una vida saludable en estudiantes de Secundaria de Hualgayoc, Cajamarca?

El objetivo general del presente trabajo de investigación ha sido proponer un programa de estrategias lúdicas para contribuir a mejorar el desarrollo de la competencia: Asume una vida saludable en estudiantes de secundaria de Hualgayoc, Cajamarca, año 2022. Y los objetivos específicos: Diagnosticar el nivel de desarrollo de la competencia: Asume una vida saludable, en estudiantes de Secundaria de Hualgayoc, Cajamarca; diseñar un programa de estrategias lúdicas para mejorar el desarrollo de la competencia: Asume una vida saludable, en estudiantes de Secundaria de Hualgayoc, Cajamarca; y validar el programa de estrategias lúdicas en estudiantes de secundaria de Hualgayoc, Cajamarca.

## II. MARCO TEÓRICO

De acuerdo al actual diseño curricular de educación básica, al área de Educación Física le corresponde desarrollar tres importantes competencias, dentro de las cuales tenemos la competencia: Asume una vida saludable, referida a la práctica de acción física para la salud, acompañada de una alimentación sana que favorecerá su salud física y mental.

Las estrategias lúdicas son importantes para conseguir conocimientos, capacidades y actitudes propios de las competencias, especialmente en el área de Educación Física. Es reconocido que cuando se utilizan las estrategias lúdicas en la educación básica se convierte en una metodología motivadora y significativa permitiendo de este modo la solución de problemas y la capacidad de investigación. (Rodríguez et al., 2017).

La educación ambiental desarrollada mediante el juego como estrategia didáctica, permite la comunicación sin diferencias geográficas, sociales, étnicas, y ha resultado un medio para encontrar soluciones a problemas que se producen en la comunidad. La lúdica favorece la educación ambiental, la cual se contrasta con la realidad del contexto comunitario. (Pulido, 2005).

El juego es propuesto en el ámbito educativo, ya que presenta muchas ventajas para el logro de aprendizajes, tales como: promueve la motivación, favorece la participación activa de los estudiantes, permite que se desarrolle el pensamiento lógico, la creatividad, facilita la cooperación y la buena convivencia, así como la solución oportuna de conflictos (Posso et al., 2018).

En España, Carrillo (2015) en su estudio sobre las actividades lúdicas en la didáctica de la Educación Física, tuvo como objetivo plantear la importancia que tienen las actividades lúdicas para la mejora de las competencias del área de Educación Física, necesario para favorecer el desarrollo motor en los individuos. Se llegó a comprobar que las actividades lúdicas se pueden desarrollar tanto como contenidos, así como estrategia metodológica y que es fundamental para lograr competencias en el área mencionada.

En Colombia, Rodríguez y Tascón (2020) realizaron una investigación que tuvo como objetivo mejorar los hábitos de estudio a través de la Educación Física, deporte y recreación, en los estudiantes del octavo grado del municipio de Chinququirá. Mediante esta propuesta que se basó en estrategias lúdicas se comprobó un impacto positivo y también favorable, los estudiantes se mostraron asombrados, inquietos por participar y lo asumieron como una forma nueva de aprender, constituye una innovación positiva que repercute en la mejora de las competencias del área de educación física.

Gálvez (2004) realiza un análisis acerca de las motivaciones de práctica y apatía de la actividad física y deportiva, tuvo como objetivos analizar diferentes factores como las actividades de Educación Física, la competencia motriz interviene en los grados de hábitos en la ejercitación de actividad física en la juventud de la Región de Murcia; detallar que motiva la práctica físico deportiva y apatía en adolescentes. Como resultados tenemos que los estudiantes que no realizan habitualmente actividad física y deportiva por no tener tiempo, por falta de instalaciones deportivas cercanas, por no tener una buena condición física, por pensar que es tediosa y que no vale para nada.

Los estudiantes se sienten motivados en la clase de Educación Física, siendo muy importante en los hábitos de vida saludable de los adolescentes. Los varones valoran más la importancia de la especialidad de Educación Física, reconocen la influencia positiva de la ejecución de actividades físicas para mantener una buena salud. Las mujeres se preocupan más por la estética corporal, consumen productos dietéticos para mantener un físico de acuerdo a la moda.

Los varones aumentan sus niveles de actividad física ya que están convencidos que tiene beneficios positivos para su salud. En cuanto a las mujeres saber que la actividad física favorece su salud no aumenta el nivel de práctica del mismo.

Luis de Cos (2017) realizó un estudio sobre el propósito de determinar cómo evoluciona la competencia motora en el desarrollo de los estudiantes del nivel secundario y su relación con aspectos psico-sociales. Como resultados los

adolescentes de 12 y 15 años se determinó que tienen un nivel de competencia motriz medio-alto y realiza actividades físicas y deportivas por lo menos una vez por semana y demuestran una participación activa en sus aprendizajes durante las sesiones de Educación Física. En esta etapa de la su vida se observa mejora de sus capacidades fisiológicas, y sus capacidades físicas básicas y sumado a su desarrollo cognitivo favorece su competencia motriz.

Los psicólogos modernos reconocen la importancia del juego en el desarrollo psicológico y físico de los escolares para Froebel (2017) el juego armonizó como la más alta expresión del desarrollo humano en los primeros años de vida o en la infancia, la libre expresión de lo que es alma tierna. Como señala un psicólogo posterior a la anterior la ocurrencia de Froebel radicó en identificar el juego como el instrumento y un accesorio oportuno de la educación”. Es conocido sobre todo por haber dirigido el movimiento de los jardines de infantes. Señala que los niños y niñas deben ser atendidos por sus educadores como las plantas por sus jardineros y destacar la importancia del juego para las habilidades físicas y mentales. Las averiguaciones modernas son muy funcionales de lo que soñaban; nunca los primeros psicólogos, logran importancia para el desarrollo cognitivo y moral, recordando que el estadio sensomotor del desarrollo constituye en su mayor parte por actividades lúdicas. La lúdica está lejos de ser una pérdida de tiempo, es algo que los profesores convendrían respetar y tomar en cuenta en sus programaciones didácticas y desarrollo cognitivo.

El juego es una actividad constante en la vida propia del ser humano. Desde que nace y durante todas sus etapas de desarrollo, hombre y mujeres sienten atracción hacia las actividades lúdica como forma de actuación. De ahí la importancia de su aplicación en el aprendizaje. Según Raimundo Dinello (1988) un espacio lúdico es un ambiente de libertad creativa, que favorece la expresión de quien participa en tal espacio, donde a través de actividades múltiples, tanto niñas/os como adultos que los acompañen se divierten en forma espontánea, al tiempo que se descubren y se estructuran como personas. De tal manera que un espacio donde se pueda jugar es un lugar de socialización creativa, que propicia el desarrollo integral del individuo equilibradamente, tanto en los aspectos físicos, emocionales, sociales e intelectuales, favoreciendo la observación, la reflexión y el espíritu crítico,

enriqueciendo el vocabulario, fortaleciendo la autoestima y desarrollando su personalidad y creatividad. En otras palabras, el juego y la recreación contribuyen a la formación de seres humanos autónomos, creadores y felices. Con el juego, niños/as no solamente se distraen, sino que además mejoran su actitud y se sienten mejor predisposición para aprender.

Sobre antecedentes nacionales contamos con la investigación de Gálvez (2021) quien busca determinar la mejora de la competencia asume una vida saludable mediante la aplicación de juegos cooperativos en alumnos de secundaria. Como resultados de su investigación se tiene que la lúdica cooperativa favorece la competencia asume una vida saludable. Así mismo mejoran las dimensiones: la dimensión actividad física y social, la dimensión nutrición, consumo de alcohol y drogas, dormir y estrés, personalidad asumida y agrado escolar, imagen interior, mantenimiento de la salud y sexualidad, en estudiantes de educación secundaria (Yonan, 2021).

Molina (2017) llevó a cabo una investigación cuyo objetivo principal fue determinar los resultados de la utilización de estrategias lúdicas para aumentar el pensamiento lógico matemático en estudiantes. Para ello empleó metodología de tipo descriptiva con un diseño pre experimental.

En nuestro país la falta de una adecuada intervención emocional lleva a los adolescentes y jóvenes a tomar decisiones que a futuro influyan en su desarrollo socioemocional y académico en general. En relación a ello el estado peruano publicó leyes que promueven una convivencia saludable sin violencia (Ley 29719, D.S. 010-2010), siendo necesario buscar estrategias que faciliten habilidades sociales como la empatía entre compañeros, siendo una alternativa las actividades lúdicas. Las estrategias lúdicas constituyen instrumentos que contribuyen a movilizar procesos mentales dirigidos a solucionar diversos conflictos y al cumplimiento de objetivos y contenidos específicos, la recreación es imprescindible en el mantenimiento de una buena salud física y mental gracias al disfrute que ocasiona (Quintanilla, 2016).

En las bases teóricas se ha considerado a Jhoan Huitzinga (1872 – 1945) lingüista e historiador, docente en Ámsterdam, que estudió formas de vida y pautas del pasado entre sus obras más conocidas tenemos *Homo Ludens* (1938) menciona

que la correlación entre el juego y la guerra fue desarrollada como parte de los juegos públicos de competición, dio grandes contribuciones a la historia a las formas de la cultura, y al juego como significación cultural.

Estudia el juego como una estupenda actividad humana y no simplemente en sus aspectos biológicos, psicológicos o etnográficos, el juego es concebido como un grado humano tan importante como reflexionar y la responsabilidad. Considera al juego desde los supuestos de la sabiduría cultural, ubicándolo como génesis y avance de la cultura con influencia lúdica. La relación que maneja es que el juego puede ser cimiento de la cultura ya que considera que los grandes quehaceres de la convivencia humana están empapadas de actividad lúdica.

De igual manera nos refiere el juego y el lenguaje como una comprensión del mundo, conquista del azar. Estaría considerando al juego como una forma de existir; la libertad o un “como sí” (algo del saber). El juego puede darse de dos formas el de la broma y en serio, parece que ambos son los límites el juego. Es de carácter desinteresado y es complemento de la vida. Relaciona al juego con la cultura, la poesía y la música.

Otra teoría que se ha tenido a bien en meditar es la de Wallon (1879-1963) se dedicó a investigar la parte psicológica del individuo, la cual se ve influido por la maduración biológica y el medio social. Describe el desarrollo intelectual y emocional del individuo, partió de la comparación de las diferentes etapas del desarrollo motor e intelectual.

Los profesores deben facilitar contextos favorables, modelos, recursos de capacidades lúdicas y más tiempo como estímulo y sobre todo a los estudiantes que no juegan. Piaget (1981) mencionado por Ríos, M. (2013) el juego es una palanca de aprendizaje y sobre ello señala...” siempre se ha conseguido transformar el juego, la iniciación a la lectura, al cálculo matemático y la ortografía, se ha visto a los niños y niñas aficionarse por estas ocupaciones que ordinariamente se prestan como desagradables. Vygotsky (1879) enunció...el juego trabaja como una zona de desarrollo próximo que se determina con la ayuda de tareas y se soluciona bajo la orientación de los adultos y también en colaboración con estudiantes inteligentes. El niño y la niña juegan, hace ensayos de conductas más confusas, de mayor conocimiento en las acciones diarias, la cual le permite

enfrentarse a problemas que no está apto todavía en su vida y a solucionarlos de manera más inteligente, sin el apremio de sufrir los efectos que se podrían provenir de una solución errónea. Las actividades lúdicas se entienden como una dimensión del desarrollo humano siendo parte constitutiva del ser humano, como factor decisivo para lograr, enriquecer los procesos. La lúdica se refiere a la necesidad del ser humano de comunicar, sentir, expresarse y producir emociones orientadas hacia el entretenimiento la diversión y el esparcimiento que lleva a gozar, reír, gritar o inclusive llorar en una verdadera manifestación canalizada apropiadamente por el facilitador del proceso.

Decroly mencionado por Carrillo (2021) señalaba que los juegos, esencialmente debían dar al niño ocasiones de registrar sus impresiones y clasificarlas para combinarlas y asociarlas con otras. Los juegos asociación y de clasificación combinados que Decroly presentaba, los sitúan en una perspectiva moderna de la educación intelectual. Principalmente, Decroly contribuyó a la educación mediante el juego y recapituló la riqueza del material educativo, aportado por el método global.

Los juegos de asociación y de clasificación combinados es una síntesis de los juegos sensoriales, ponen de relieve la cohesión y la importancia de éstos, y vuelve a situarlos en una prospectiva radicalmente moderna.

LEE (1977) Mencionado por Montero, M (2001) El juego es la actividad principal en la vida del niño; a través del juego aprende las destrezas que le permiten sobrevivir y descubren algunos modelos en el confuso mundo en el que ha nacido. La actividad lúdica o juego es un importante medio de expresión de los pensamientos más profundos y emociones del ser humano que en ocasiones no pueden ser aflorados directamente. Al jugar, se exterioriza conflictos internos y minimizan los efectos de experiencias negativas. Willi Vogt (1979), citado por Ríos, M. (2014). acuerdo con lo manifestado que “El niño puede expresar en el juego su afán de actividad, su curiosidad, su deseo de crear, su necesidad de ser aceptado y protegido, de unión de comunidad la convivencia”.

Santos et. al. (2017) detalla que, el listado a las estrategias lúdicas, el juego, desde siempre, ha venido conduciendo al ser humano en la gestación de su subsistencia y después empezó a operar en la educación estudiantil. Según el hecho lúdico se

constituye en un instrumento que favorece el aprendizaje y entrenamiento, originando la interacción entre estudiantes. Además, Sánchez et al. (2016) consideran que empleando la estrategia lúdica el profesor se sensibiliza con el estudiante que, para madurar, estudiar y esculpir, necesita participar en su formación de forma armónica. El juego favorece la formación integral del discente beneficiando su fantasía para comunicar, su fantasía del medio, desplegando su creatividad y fomentando la socialización.

El área de Educación Física en el Currículo Nacional de Educación básica actual está regida por el enfoque de Corporeidad de acuerdo a los avances sociales, científicos y tecnológicos, se busca que los estudiantes asuman hábitos saludables para mantener un bienestar físico y mental, además deben ser conscientes de cuidar su salud y el de los demás, de esta manera ayudar a la mejora de su calidad de vida. La OMS (2020) considera que en los estudiantes la actividad física mejora su estado físico, su salud cardiometabólica, sus habilidades cognitivas, su salud emocional y el sobre peso.

Al finalizar sus estudios secundarios los estudiantes han debido desarrollar tres competencias como son: se desenvuelve de manera autónoma a través de movilidad, interactúa a través de sus habilidades sociomotrices y asume una vida saludable. (MINEDU, 2016).

Mediante la competencia asume una vida saludable se busca que los estudiantes sean autónomos en la práctica de actividades físicas para mantenerse saludables y con una buena calidad de vida. Por ello, se desarrollará diversas actividades como práctica de actividades físicas relacionadas con sus capacidades físicas de fuerza, resistencia velocidad y flexibilidad, de igual modo una alimentación saludable, la higiene, mejorar trastornos posturales y que todo ello sirva para la prevención de enfermedades.

Se entiende por trastornos posturales la escoliosis, la cifosis y la lordosis; de desplazamiento, la caída, las rodillas varas, y las valgias pie cavo y plano); y alimenticios, la bulimia, la anorexia y la obesidad.

Comprende dos capacidades como son: comprende las relaciones entre actividad física, nutrición, postura e higiene personal y del ambiente, y la salud; reúne

prácticas que mejoran su calidad de vida. Estas dos capacidades combinadas buscarán en los estudiantes que amplíen sus conocimientos acerca de la actividad física y su relación con la salud física y mental, y participar activamente en actividades físicas y dietas saludables (MINEDU, 2016).

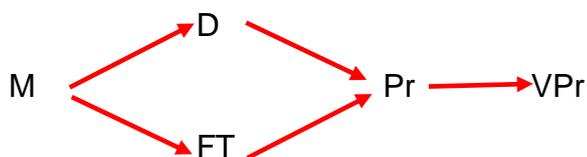
En el Perú, según un estudio realizado por el Instituto Peruano del Deporte (IPD) en el 2016, la mayoría de peruanos tiene una actitud favorable hacia el deporte, pero son muy pocos los que lo practican. El 98% de los encuestados coinciden que el deporte resulta beneficioso para la salud, disminuye el estado de estrés y como consecuencia el mal humor. Sin embargo, el 59% de los entrevistados lo consideran importante pero no lo practican, un 10 % no lo practican ni sienten que es importante hacerlo y, solo un 10% practican deporte de manera activa. (MINEDU, 2016)

### III. METODOLOGÍA

#### 3.1. Tipo y diseño de investigación

la presente investigación es propositiva y está ubicado en el Paradigma Positivista con un enfoque cuantitativo. “Tiene la característica fundamental de proponer una alternativa de solución a una dificultad que ha sido previamente diagnosticada. La propuesta posteriormente será validada por expertos, tal como se dispone en el diseño de Investigación” (Hurtado, 2014).

El diseño del presente estudio está dado por una investigación no experimental, de corte transversal y que se esquematiza de la siguiente manera:



En Donde: M = Muestra de estudio D = Diagnóstico de la competencia: Asume una vida saludable. FT = Fundamentación teórica. Pr = Propuesta de estrategias lúdicas. VPr = Validación a criterio de expertos de la propuesta de Programa de estrategias lúdicas

#### 3.2. Variables y Operacionalización

En el presente estudio las inconstantes a considerar son las siguientes:

Variable Independiente: Es la variable programa de estrategias lúdicas.

Variable Dependiente: Tenemos a la competencia: Asume una vida saludable.

#### **Definición Conceptual de la variable Programa de Estrategias Lúdicas**

Son métodos de formación de tipo participativo y dialógica, estimulada para la aplicación creativa y pedagógica de ejercicios y juegos recreativos dirigidos de manera significativa al desarrollo de habilidades, conocimientos, actitudes ejemplares y competencias (Cañizales, 2008).

### **Definición Operacional de la variable Programa de Estrategias Lúdicas**

Es el diseño de un manual o propuesta de un programa de estrategias lúdicas, el mismo que será evaluado a criterio de juicio de expertos en base a la construcción de contenidos dimensionales como dinámicas, juegos sensoriales y juegos motores; comprenderá 12 sesiones de aprendizaje.

### **Definición Conceptual de la variable Competencia: Asume una vida saludable:**

Los escolares demuestran un equilibrio en su pensamiento al reflexionar respecto a su salud, por ello asume un programa personal de actividades físicas que apunten hacia un estilo de vida saludable. Así mismo, asimila la concordancia entre la salud y bienestar, de igual modo la costumbre de actividad física para la mantenerse saludables y mantenimiento de una buena higiene". (MINEDU, 2017).

### **Definición Operacional de la variable competencia: Asume una vida saludable:**

Se evalúa en base a su desarrollo durante un bimestre académico en el área de Educación Física. Se tendrá en cuenta las dimensiones conciencia de su bienestar físico y mental, activación, relajación y alimentación saludable, capacidades físicas e higiene personal y ambiental.

Analizando las definiciones anteriores decimos que las variables se complementan, ya que, mediante el programa de estrategias lúdicas, cuya aplicación creativa y pedagógica de ejercicios y juegos recreativos favorecerá el desarrollo de competencia asume una vida saludable. Y damos nuestro concepto de las variables: En cuanto al programa de estrategias lúdicas diremos que es la planificación, ejecución y evaluación de actividades motivadoras (ejercicios, juegos) que favorecen los aprendizajes significativos, orientados al logro de competencias en los estudiantes. Y la competencia: Asume una vida saludable es la formación del hábito de vida saludable en los estudiantes, mediante la práctica consiente de actividades físicas, una buena alimentación e higiene, que repercuta en una buena salud física y mental.

### 3.3. Población, Muestra y Muestreo

La población de estudio está dada por 17 estudiantes del primer grado de secundaria conforme se muestra en la tabla.

**Tabla 1.**

*Población de una Institución Pública de Hualgayoc*

Total				
Grado	1°		Tf	T%
Frecuencias	f	%	f	%
Estudiantes	17	100	17	100

Nota: Nóminas de Matrícula

Se trabaja con el total de la población debido a que a mayor cantidad de población mayores resultados se encontraran en dicha investigación.

La muestra también considera la misma cantidad de estudiantes del primer grado.

### 3.4. Técnicas e Instrumentos de recolección de información

El recojo de información tuvo en cuenta el trabajo con dos técnicas principales de estudio, en primer lugar tenemos la técnica de gabinete, la misma que se encargó de organizar la información del cuerpo teórico de la investigación, para ello se utilizan técnicas de análisis bibliográficos que consistirá en la búsqueda de información relevante de acuerdo a las variables de estudio, en bases bibliográficas pertinentes alojadas en la Universidad César Vallejo. Se trabajó con la técnica de campo, utilizando el cuestionario dirigido a los estudiantes, que servirá para procesar los resultados del nivel del desarrollo de la competencia: Asume una vida saludable de los estudiantes de primer grado de Secundaria.

### 3.5. Procedimiento

Cómo procedimiento del recojo de información de la técnica de campo de la Variable dependiente competencia: Asume una vida saludable, se procedió a solicitar el permiso a la Institución Educativa para el recojo de la información mediante la aplicación del cuestionario, una vez autorizados se

recogió la información al cabo del primer bimestre académico para realizar el procesamiento estadístico; luego se elaboró el diseño del programa de estrategias lúdicas, teniendo en cuenta cuál de los indicadores de competencia: Asume una vida saludable tiene mayores dificultades o limitaciones, en base a ello se estructura el modelo del programa como las sesiones de aprendizaje quedando como propuesta para la mejora de la variable dependiente, finalmente ésta propuesta será validada a criterio de tres expertos con el grado de maestría o doctor en educación y con especialidad de Educación Física.

### **3.6. Métodos de análisis de datos**

Se trabajará especialmente la estadística descriptiva para estimar los estadígrafos de la variable dependiente (competencia: Asume una vida saludable) como son la media aritmética, la mediana, la moda, la desviación estándar y el coeficiente de variabilidad, del mismo modo se organizarán los resultados en tablas y gráficos de frecuencias, para ello se hará uso del programa Excel y el programa SPSS en su versión 23.

### **3.7. Aspectos éticos**

Se ha considerado el código de ética de investigación propuesta por la Universidad César Vallejo aprobada el año 2020, la misma que defiende los principios de la elaboración de todo trabajo de investigación en la Universidad como la autonomía donde se consulta la participación voluntaria de la Institución Educativa en la Investigación, pero manteniendo en todo momento su anonimato en la divulgación de la investigación; de igual manera el principio de beneficencia que buscara con los efectos obtenidos el beneficio de la Institución a quienes se les proporcionará los resultados del estudio para que sean aplicados en pro de su calidad educativa en el área en donde se realizó el estudio; del mismo modo se tendrá en cuenta el principio del respeto, en la que se velará en todo el documento el reconocimiento de los autores que aportan en el presente estudio, citándolos y referenciados de manera apropiada mediante la Norma APA en su séptima edición.

#### IV. RESULTADOS

Los resultados del presente trabajo se muestran teniendo en cuenta que considero como objetivo general, en el presente trabajo de investigación buscó proponer un programa de estrategias lúdicas para contribuir a mejorar el desarrollo de la competencia: Asume una vida saludable en estudiantes de secundaria de Hualgayoc, Cajamarca, año 2022.

Por ello, se planteó el objetivo específico 1: Diagnosticar el nivel de desarrollo de la competencia: Asume una vida saludable, en estudiantes de Secundaria de Hualgayoc, Cajamarca.

##### **Tabla 2.**

*Nivel de desarrollo de la competencia: Asume una vida saludable en los estudiantes de una Institución Educativa de Hualgayoc, Cajamarca.*

<b>Nivel</b>	<b>frecuencia</b>	<b>porcentaje</b>
Deficiente	3	18,0
Regular	10	59,0
Bueno	4	24,0
<b>Total</b>	<b>17</b>	<b>100,0</b>

**Interpretación:** Aquí se observa que el nivel de desarrollo de la competencia: Asume una vida saludable es regular (59%), mientras el 18% se encuentran en un nivel deficiente y sólo el 24% se encuentra en un nivel bueno, lo que significa que los estudiantes del primer grado de educación secundaria de Hualgayoc no han desarrollado su conciencia de su bienestar físico y mental, la práctica de activación corporal, relajación y alimentación saludable, sus capacidades físicas y su higiene personal y ambiental. Teniendo en cuenta esta realidad, la elaboración de la propuesta está dirigida a diseñar una secuencia de sesiones de aprendizaje utilizando estrategias lúdicas permitientes que motiven y permitan favorecer el desarrollo de la competencia: Asume una vida saludable.

**Tabla 3.**

*Nivel de conciencia de su bienestar físico y mental en los estudiantes de una Institución Educativa de Hualgayoc, Cajamarca.*

<b>Nivel</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Deficiente	5	29,0
Regular	12	71,0
Bueno	0	0
<b>Total</b>	<b>17</b>	<b>100%</b>

**Interpretación:** En la tabla 3 se percibe que el nivel de conciencia de su bienestar físico y mental es regular (71%), mientras el 29% se hallan en un nivel deficiente, lo que implica que los estudiantes del primer grado de educación secundaria de la Institución Pública de Hualgayoc presentan dificultades para identificar los beneficios de la actividad física para su salud física, emocional y para su desarrollo cognitivo, realiza poca actividad física moderada e intensa, además, tiene limitado conocimiento sobre la actividad física y su influencia para la prevención de enfermedades no transmisibles (cardiovasculares, el cáncer y la diabetes). Siendo necesario aplicar estrategias lúdicas pertinentes para mejorar estos aprendizajes.

**Tabla 4.**

*Nivel de práctica de activación corporal, relajación y alimentación saludable de los estudiantes de una Institución Educativa de Hualgayoc, Cajamarca.*

<b>Nivel</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Deficiente	3	18%
Regular	8	47%
Bueno	6	35%
<b>Total</b>	<b>17</b>	<b>100%</b>

**Interpretación:** Se observa que el nivel de práctica de activación corporal, relajación y alimentación saludable es regular (47%), mientras el 18% están en un nivel deficiente, y el 35% se encuentra en bueno lo que implica que los estudiantes del primer grado de educación secundaria de la Institución Pública de Hualgayoc presentan limitaciones en la ejecución de actividades corporales antes de

practicar ejercicios físicos o deportivos; en la práctica de ejercicios de relajación; para consumir alimentos saludables como frutas y verduras; para identificar su índice de masa corporal – IMC y de practicar una alimentación saludable para mantener su peso normal.

**Tabla 5.**

*Nivel de desarrollo de sus capacidades físicas de los estudiantes de una Institución Educativa de Hualgayoc, Cajamarca.*

<b>Nivel</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Deficiente	1	6%
Regular	8	47%
Bueno	8	47%
<b>Total</b>	<b>17</b>	<b>100%</b>

**Interpretación:** En la tabla 5 se observa que el nivel de desarrollo de sus capacidades físicas es regular (47%), así mismo bueno (47%), y el 6% se encuentra en un nivel deficiente lo que significa que los estudiantes del primer grado de educación secundaria de la Institución Pública de Hualgayoc presentan algunas dificultades para realizar ejercicios que mejorar su capacidad de fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad, así como para identificar su frecuencia cardiaca (pulso) en reposo.

**Tabla 6.**

*Nivel de práctica de higiene personal y ambiental de los estudiantes de una Institución Educativa de Hualgayoc, Cajamarca.*

<b>Nivel</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Deficiente	4	24%
Regular	11	65%
Bueno	2	12%
<b>Total</b>	<b>17</b>	<b>100%</b>

**Interpretación:** Se logra percibir que el nivel de práctica de higiene personal y ambiental es regular (65%), el 24% se encuentra en un nivel deficiente y sólo el 12% se encuentra en un nivel bueno lo que significa que los estudiantes del primer grado de educación secundaria de la Institución Pública de Hualgayoc presentan limitaciones para asearse antes y después de practicar actividad física, realizar su aseo personal, como cepillarte los dientes, lavarse las manos, y tu cuerpo en general, hidratarse adecuadamente antes durante y después de la actividad física, incorporar prácticas de higiene personal y ambiental dentro y fuera de la Institución educativa, utilizar el material deportivo y los campos deportivos con responsabilidad (cuidando, conservándolo).

Objetivo específico 2: Diseñar un programa de estrategias lúdicas para mejorar el desarrollo de la competencia: Asume una vida saludable, en estudiantes de Secundaria de Hualgayoc, Cajamarca.

La obtención de datos mediante el cuestionario validado, ha permitido conocer el desarrollo actual de la competencia: Asume una vida saludable en los estudiantes del primer grado de educación secundaria de la Institución Pública de Hualgayoc, información relevante que ha permitido identificar el nivel de conciencia de su bienestar físico y mental, el nivel de práctica de activación corporal, relajación y alimentación saludable, el nivel de progreso de sus capacidades físicas y el nivel de práctica de higiene personal y ambiental.

## V. DISCUSIÓN

La investigación realizada tuvo como objetivo general proponer un programa de estrategias lúdicas para contribuir a mejorar el desarrollo de la competencia: Asume una vida saludable en estudiantes de secundaria de Hualgayoc, Cajamarca, año 2022. De los resultados obtenidos se puede evidenciar que el nivel de desarrollo de la competencia: Asume una vida saludable es regular (59%), mientras el 18% se encuentran en un nivel deficiente y sólo el 24% se encuentra en un nivel bueno, lo que implica que los estudiantes del primer grado de educación secundaria de la Institución Pública de Hualgayoc aún no toman conciencia de la importancia de la práctica de actividad física para su bienestar físico y mental; no toman en cuenta la práctica de activación corporal antes de realizar actividad física y así mismo de relajación; practican de manera insuficiente ejercicios que les permita desarrollar sus capacidades físicas de fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad; dificultades en el consumo de alimentos saludables; presentan inadecuada higiene personal y ambiental (MINEDU 2016).

Las estrategias lúdicas son importantes para lograr conocimientos, capacidades y actitudes propios de las competencias. Es reconocido que cuando se manejan las estrategias lúdicas la educación básica se convierte en una metodología motivadora y significativa permitiendo de este modo la solución de problemas y la capacidad de investigación. (Rodríguez et al., 2017).

La educación ambiental desarrollada mediante el juego como estrategia didáctica, admite la comunicación sin contrastes geográficos, sociales, étnicas, y en efecto un medio para encontrar soluciones a dificultades que se originan en la comunidad. La lúdica beneficia la educación ambiental, la cual se contrasta con la realidad del contexto comunitario. (Pulido, 2005).

Objetivo específico 1: Diagnosticar el nivel de desarrollo de la competencia: Asume una vida saludable, en estudiantes de Secundaria de Hualgayoc, Cajamarca; de acuerdo a los resultados en cada una de las dimensiones se ha comprobado que el nivel de conciencia de su bienestar físico y mental es regular (71%), mientras el 29% se encuentran en un nivel deficiente. Significa que los estudiantes muestran falencias

para identificar los beneficios de la actividad física para su salud corporal, emocional y para su desarrollo cognitivo, realiza poca actividad física moderada e intensa, además, tiene limitado conocimiento sobre la actividad física y su influencia para la prevención de enfermedades no transmisibles (cardiovasculares, el cáncer y la diabetes). El nivel de práctica de activación corporal, relajación y alimentación saludable es regular (47%), mientras el 18% se encuentran en un nivel deficiente, y el 35% se encuentra en un nivel bueno lo que implica que presentan limitaciones en la ejecución de actividades corporales antes de practicar ejercicios físicos o deportivos; en la práctica de ejercicios de relajación; para consumir alimentos saludables como frutas y verduras; para identificar su índice de masa corporal – IMC y de practicar una alimentación saludable para mantener su peso normal. El nivel de mejora de sus capacidades físicas es regular (47%), así mismo bueno (47%), y el 6% se encuentra en un nivel deficiente lo que revela algunas dificultades para realizar ejercicios que mejorar su capacidad de fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad, así como para identificar su frecuencia cardíaca (pulso) en reposo. El nivel de práctica de higiene personal y ambiental es regular (65%), el 24% se encuentra en un nivel deficiente y sólo el 12% se encuentra en un nivel bueno lo que significa que los estudiantes del primer grado de educación secundaria de la Institución Pública de Hualgayoc presentan limitaciones para asearse antes y después de practicar actividad física, realizar su aseo personal, como cepillarte los dientes, lavarse las manos, y tu cuerpo en general, hidratarse adecuadamente antes durante y después de la actividad física, incorporas prácticas de higiene personal y ambiental dentro y fuera de la Institución educativa, utilizar el material deportivo y los campos deportivos con responsabilidad (cuidando, conservándolo). (Yonan, 2021).

Mediante una investigación que tuvo como objetivo mejorar los hábitos de estudio a través de la Educación Física, deporte, recreación y estrategias lúdicas, se comprobó un impacto positivo y también favorable en los estudiantes que se mostraron asombrados, inquietos por participar y lo asumieron como una forma nueva de aprender. Esto constituye una innovación positiva que repercute en la mejora de las competencias del área de Educación Física (Rodríguez y Tascón, 2020).

Debemos decir que las motivaciones de práctica y apatía de la actividad física y deportiva, tuvo como objetivos analizar diferentes factores como las actividades de

Educación Física, la competencia motriz que intervienen en los grados de hábitos en la práctica de actividad física en jóvenes. Como resultado tenemos que los estudiantes no tienen tiempo para realizar habitualmente actividad física y deportiva, falta de instalaciones deportivas cercanas, no gozan de una buena condición física, por pensar que es tediosa y que no vale para nada (Gálvez, 2004).

Objetivo específico 2: diseñar un programa de estrategias lúdicas para mejorar el desarrollo de la competencia: Asume una vida saludable, en estudiantes de Secundaria de Hualgayoc, Cajamarca.

Por ello, ha sido necesario diseñar una propuesta que consiste en el diseño de un programa de estrategias lúdicas permitientes que motiven y permitan favorecer el desarrollo de la competencia: Asume una vida saludable. Al respecto Posso et al. (2018) coincide con nuestra investigación ya que comprobó que las estrategias lúdicas presentan muchas ventajas para el logro de aprendizajes, tales como: promueve la motivación, favorece la participación activa de los estudiantes, permite que se desarrolle el pensamiento lógico, la creatividad, facilita la cooperación y la buena convivencia, así como la solución oportuna de conflictos. De igual modo Carrillo (2015) en su estudio sobre las acciones lúdicas en la didáctica de la Educación Física, comprobó que las actividades lúdicas se pueden desarrollar tanto como contenidos, así como estrategia metodológica y que es fundamental para lograr competencias en el área de Educación Física. Rodríguez y Tascón (2020) en su propuesta basado en estrategias lúdicas comprobó que las actividades lúdicas tienen un impacto positivo y también favorable en los estudiantes, los cuales se muestran asombrados, inquietos por participar y asumen como una forma nueva de aprender, constituye una innovación positiva que repercute en el desarrollo de las competencias del área Educación Física.

Acerca de las motivaciones de práctica y apatía de la actividad física y deportiva, la competencia motriz interviene en los grados de hábitos en la ejercitación de actividad física en la juventud; motiva la práctica físico deportiva y apatía en adolescentes. Como efectos tenemos que los estudiantes que no realizan habitualmente actividad física y deportiva por motivo de tiempo, por falta de instalaciones deportivas

cercanas, por no tener una buena condición física, por pensar que es tediosa y que no vale para nada (Gálvez, 2004).

El propósito de determinar cómo evoluciona la competencia motora en el desarrollo de los estudiantes del nivel secundario y su relación con aspectos psico-sociales. Se nota cuando los adolescentes tienen un nivel de competencia motriz medio-alto y realiza actividades físicas y deportivas por lo menos una vez por semana y demuestran una participación activa en sus aprendizajes durante las sesiones de Educación Física. En esta etapa de la su vida se observa mejora de sus capacidades fisiológicas, y sus capacidades físicas básicas y sumado a su desarrollo cognitivo favorece su competencia motriz (Luis de Cos, 2017).

En el Perú la falta de una adecuada intervención emocional trasladada a la juventud a tomar decisiones que consecutivamente influyan en su mejora socioemocional y académica en general. Teniendo necesidad de buscar estrategias que desarrollen habilidades sociales como la empatía entre compañeros, siendo una opción las actividades lúdicas. Las estrategias lúdicas constituyen materiales que favorecen a movilizar procesos mentales encaminados a solucionar diversos problemas y al cumplimiento de objetivos y contenidos específicos, la recreación es necesaria en el sostenimiento de una buena salud física y mental gracias al alegría que ocasiona (Quintanilla, 2016).

Hoy el área de educación se viene desarrollando bajo el enfoque de corporeidad, este enfoque tiene una mirada holística del estudiante que se diferencia con el enfoque dualista en el que se dividía a la persona en cuerpo y espíritu. El enfoque actual orienta una formación integral que busca el desarrollo físico, emocional y cognitivo de los estudiantes, ello lo evidenciamos en cada una de las competencias del área, por ejemplo en la competencia asume una vida saludable el estudiante en primer lugar debe comprender la importancia de la práctica de actividad física para su salud tanto física como emocional, para ello debe reflexionar sobre el desarrollo de sus capacidades físicas básicas: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad; cuyo rendimiento se obtiene mediante la aplicación de test de aptitud física que aplican los docentes del área al iniciar el año como parte de la ficha integral de educación

física; lo aplicarán además a medio año y al final del año de este modo el estudiante podrá comparar como ha ido mejorando su rendimiento físico. Además, será importante que valore la influencia de una alimentación saludable y que le permita mantener un peso adecuado a sus características personales. Así también, serán capaces de participar en actividades físicas diversas de acuerdo a su preferencia y necesidades tanto dentro como fuera de la institución educativa, esto facilitará que obtenga el hábito de practicar actividad física en su vida futura. Con todo ello se busca que los estudiantes tengan estilos de vida saludable que influyan en una mejor calidad de vida, basados en una higiene física y mental. Todo lo mencionado se complementa con las competencias interactúa a través de sus habilidades sociomotrices que se encarga de mejorar la convivencia en el aula, mediante la práctica de habilidades sociales y emocionales durante los juegos, deportes y actividad física en equipos, aquí también pondrán en práctica su pensamiento estratégico, emplearán tácticas y técnicas para lograr objetivos comunes en su grupo; la competencia se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad tendrá que ver con la formación y desarrollo de su imagen corporal basado en el conocimiento de su cuerpo y su relación con el espacio y tiempo logrando una expresión corporal que le permita manifestar sus emociones y sentimientos mediante el movimiento corporal (MINEDU, 2016).

Se concuerda con lo dicho por el Instituto Peruano del Deporte (IPD) en el 2016, la mayoría de peruanos tiene una condición favorable hacia el deporte, pero son muy escasos lo que lo practican. El 98% de los encuestados concuerdan que el deporte resulta favorable para la salud, reduce el estado de estrés y como resultado el mal humor. Pero el 59% de los interrogados lo consideran importante pero no lo practican, un 10 % no lo practican ni aprecian que es significativo hacerlo y, solo un 10% hacen deporte de manera activa. (MINEDU, 2016)

Los psicólogos actuales reconocen la importancia del juego en el desarrollo psicológico y físico de los estudiantes para Froebel (2017) el juego armonizó como la más alta expresión del desarrollo humano en los primeros años de existencia o en la infancia, la libre expresión de lo que es alma tierna. Como señala un psicólogo posterior a la anterior la ocurrencia de Froebel radicó en identificar el juego como el instrumento y un accesorio oportuno de la educación". Es conocido sobre todo

por haber dirigido el movimiento de los jardines de infantes. Señala que los niños y niñas deben ser atendidos por sus educadores como las plantas por sus jardineros y destacar la importancia del juego para las habilidades físicas y mentales. Las averiguaciones modernas son muy funcionales de lo que soñaban; nunca los primeros psicólogos, logran importancia para el desarrollo cognitivo y moral, recordando que el estadio sensomotor del desarrollo constituye en su mayor parte por actividades lúdicas. La lúdica está lejano de ser una pérdida de tiempo, es algo que los profesores acordarían respetar y tomar en cuenta en sus programaciones didácticas y desarrollo cognitivo.

## VI. CONCLUSIONES:

Después de analizar los resultados de la investigación se llega a las siguientes conclusiones:

1. El nivel de desarrollo de la competencia: Asume una vida saludable es regular (59%), el alumnado del primer grado de educación secundaria de la Institución Pública de Hualgayoc aún no toman conciencia de la importancia de la práctica de actividad física para su bienestar físico y mental; no toman en cuenta la práctica de activación corporal antes de realizar actividad física y así mismo de relajación; practican de manera insuficiente ejercicios que les permita desarrollar sus capacidades físicas; dificultades en el consumo de alimentos saludables; presentan inadecuada higiene personal y ambiental.
2. Mediante el diagnóstico del nivel de desarrollo de la competencia: Asume una vida saludable en estudiantes de Secundaria de Hualgayoc, Cajamarca; se ha podido comprobar que el nivel de conciencia de su bienestar físico y mental es regular (71%), mientras el 29% se encuentran en un nivel deficiente; el nivel de práctica de activación corporal, relajación y alimentación saludable es regular (47%), mientras el 18% se encuentran en un nivel deficiente, y el 35% se encuentra en un nivel bueno; el nivel de desarrollo sus capacidades físicas es regular (47%), así mismo bueno (47%), y el 6% es deficiente; el nivel de práctica de higiene personal y ambiental es regular (65%), el 24% se encuentra en un nivel deficiente y sólo el 12% se encuentra en un nivel bueno.
3. Se diseñó una propuesta que consiste en un programa de estrategias lúdicas permitentes que motiven y permitan favorecer el desarrollo de la competencia: Asume una vida saludable, la cual ha sido elaboración propia del autor, contando con la ayuda de expertos en Educación Física.
4. Se logró la propuesta de un programa de estrategias lúdicas para contribuir a mejorar el desarrollo de la competencia: Asume una vida saludable en estudiantes de secundaria de Hualgayoc, Cajamarca, y que ha sido validada por tres expertos con amplios conocimientos científicos, teóricos y prácticos en Educación Física.

## **VII. RECOMENDACIONES**

1. Se recomienda a los docentes de Educación Física considerar en la planificación curricular anual la propuesta: programa de estrategias lúdicas para contribuir a mejorar el desarrollo de la competencia: Asume una vida saludable en estudiantes de secundaria.
2. Se pide a la comunidad educativa promover la práctica de actividades físicas, una alimentación saludable, la higiene personal y ambiental, que favorezca una buena salud física y mental en los pobladores.
3. A los directivos de turno, que deben agenciarse de diversos materiales visuales, pequeños y grandes aparatos para poder contribuir a desarrollar las diversas competencias de Educación Física y de manera especial a la de Asume una vida saludable.
4. Cumplir con las disposiciones del MINEDU para la práctica de actividades físicas como: la carrera familiar 3K, actividad familiar: 30 minutos de recreación por una vida activa y saludable 2022, etc.

## REFERENCIAS

- Angrehs, R., Crespi, P., & Muñoz, C. (2011). *Habilidades sociales*. Madrid: Paraninfo.
- Arellano, E. (2018). *Las estrategias lúdicas y su aplicación en la enseñanza del idioma inglés en los estudiantes del quinto grado de secundaria*. Recuperado de <https://repositorio.une.edu.pe/>
- Arteaga, M, Viciano, V. y Conde, J. (1999). *Desarrollo de la expresividad corporal: Tratamiento globalizador de los contenidos de representación* 2da. Edición. INDE.
- Banz, C. (2008). *Las dinámicas grupales: una técnica de aprendizaje*. Documento MINEDUC. Recuperado de [https://centroderecursos.educarchile.cl/bitstream/handle/20.500.12246/55550/Formacion\\_Integral%2006.pdf?sequence=1](https://centroderecursos.educarchile.cl/bitstream/handle/20.500.12246/55550/Formacion_Integral%2006.pdf?sequence=1)
- Cacñahuaray, R., y Mancco, H. (2013). *Los juegos motores y su relación con el aprendizaje en el área de educación física*. Tesis de maestría, Universidad Enrique Guzmán y Valle). Repositorio Institucional. <https://repositorio.une.edu.pe/>
- Cañizales, T. (2008). *Estrategias lúdicas para la integración social de alumnos con problemas de aprendizaje de tercer grado*. Rastreador. <https://dspace.ups.edu.ec/>
- Carrillo, R. (2015). *Las actividades lúdicas en la didáctica de la educación física*. Universidad de Jaén de España. Recuperado de [https://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/2071/1/Carrillo\\_Lopez\\_RafaelJose\\_TFG.EducacinPrimaria.pdf](https://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/2071/1/Carrillo_Lopez_RafaelJose_TFG.EducacinPrimaria.pdf)
- Froebel, F. (2017) *Aportes pedagógicos*. Lideres formando lideres. Pedagogía. Universidad de San Carlos. <https://cunorpedagogia.files.wordpress.com/2017/08/federico-froebel-y-sus-aportes-a-la-educacion3b3n.pdf>

- Fernández, A. (6 de mayo de 2002). La utilización del juego sensorial en el ámbito educativo. *Revista Iberoamericana de Psicomotricidad y técnicas corporales*, Revista (6), 13-22. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3745220>
- Gálvez, A. (2004). *Actividad física habitual de los adolescentes de la región de Murcia. Análisis de los motivos de práctica y abandono de la actividad físico deportiva*. Universidad de Murcia, recuperado de <https://www.efdeportes.com/efd107/motivos-de-practica-y-abandono-de-la-actividad-fisico-deportiva.pdf>
- Gálvez, G. (2021). *Los juegos cooperativos para mejorar la competencia asume una vida saludable en estudiantes de educación secundaria, Yonan 2021*. file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Galvez\_LGE-SD.pdf
- Gil, C. (2017). *La importancia del juego en el aprendizaje del niño*. Recuperado de <https://www.redcenit.com/la-importancia-del-juego-en-el-aprendizaje/>
- González y Portolés (2013). *Rendimiento académico y correspondencias con indicadores de salud física y psicológica*. Recuperado de <https://www.researchgate.net/publication/305286463>.
- Gómez, Molano, y Rodríguez. (2015). *La actividad lúdica como estrategia pedagógica para fortalecer el aprendizaje de los niños de la institución educativa Niño Jesús de Praga*. Universidad del Tolima.
- Huizinga, J. (1938/1972): *Homo ludens*. Madrid, Alianza. <https://eva.isef.udelar.edu.uy/content/Huizinga>.
- Lee, C. (1977) *El crecimiento y desarrollo de los niños*. [https://es.wikipedia.org/wiki/Christopher\\_Lee](https://es.wikipedia.org/wiki/Christopher_Lee)
- Luis de Cos, G. (2017). *Competencia motriz y motivación de logro en las clases de educación física en estudiantes de educación secundaria*. Tesis doctoral. Universidad del País Vasco. [https://addi.ehu.es/bitstream/handle/10810/26356/TESIS\\_LUIS%20DE%20COS\\_GURUTZE.pdf?sequence=1](https://addi.ehu.es/bitstream/handle/10810/26356/TESIS_LUIS%20DE%20COS_GURUTZE.pdf?sequence=1)

- MINEDU (2016). *Currículo nacional de educación básica*.  
<http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/curriculo-nacional-de-la-educacion-basica.pdf>
- MINEDU (2017). *Currículo Nacional de la Educación Básica*. 1era ed. Lima, Perú.  
<http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/curriculo-nacional-de-la-educacion-basica.pdf>
- MINEDU (2019). *La Educación Física en el Currículo Nacional para una vida activa y saludable*. Curso autoformativo 2019.  
<http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/curriculo-nacional-de-la-educacion-basica.pdf>
- Molina (2017). *El juego como estrategia lúdica para desarrollar el pensamiento lógico matemático en los niños de 5 años de la institución educativa inicial n° 864 San Antonio De Padua del centro poblado de trapiche –canta*, Recuperado de <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/14758>
- Montero, M. (2001). *El juego en los niños: enfoque teórico*. Universidad de Costa Rica. *Revista Educación*. Vol. 25 núm. 02. Pág. 113 – 124.  
<https://www.redalyc.org/pdf/440/44025210.pdf>
- Organización Panamericana de la Salud – OPS (2018). *Actividad física*. Recuperado de <https://www.paho.org/es/temas/actividad-fisica>
- Posso, R., Barba, L., Castro, R., Nuñez, L., y Marcillo, J. (2018). *Enfoque lúdico como estrategia en el contexto de la Educación Física ecuatoriana* [https://scholar.google.es/citations?view\\_op=view\\_citation&hl=es&user=WPhfDWcAAAAJ&citation\\_for\\_view=WPhfDWcAAAAJ:9yKSN-GCB0IC](https://scholar.google.es/citations?view_op=view_citation&hl=es&user=WPhfDWcAAAAJ&citation_for_view=WPhfDWcAAAAJ:9yKSN-GCB0IC)
- Pulido (2005). *Juegos Ecológicos, Metodología para la Educación Ambiental*. Centro Nacional de Educación Ambiental. Caracas.  
[https://www.miteco.gob.es/es/ceneam/articulos-de-opinion/2005\\_10pulido\\_tcm30-163629.pdf](https://www.miteco.gob.es/es/ceneam/articulos-de-opinion/2005_10pulido_tcm30-163629.pdf)
- Quintanilla, N. (2016). *Estrategias lúdicas dirigidas a la enseñanza de la matemática a nivel de educación primaria*. Universidad de Carabobo.

Dinello, R. (1988). *La metodología lúdico creativa: una alternativa de educación no formal*. Nordan

<http://www.waece.org/biblioteca/pdfs/d098.pdf>

Ríos, M. (2013) El juego como estrategia de aprendizaje. Universidad Internacional de la Rioja. Facultad de educación.

[https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/1910/2013\\_01\\_31\\_TFM\\_ESTUDIO\\_DEL\\_TRABAJO.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/1910/2013_01_31_TFM_ESTUDIO_DEL_TRABAJO.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Rodríguez, Cordero y Vargas. 2022. *Aprendizaje a través de estrategias lúdicas: una herramienta para la Educación Ambiental*  
<https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/ambientales/article/view/16507/24302#:~:text=El%20aprendizaje%20a%20trav%20C3%A9s%20de,cient%20ADfica%20y%20ha%20resultado%20positiva>

Rodríguez, A. y Tascón, F. (2020). Actividades lúdicas en educación física: una propuesta para fomentar los hábitos de estudio (estudios de post grado). Universidad tecnológica y pedagógica de Colombia.  
[https://repositorio.uptc.edu.co/bitstream/001/3162/1/TGT\\_Actividades\\_ludicas.pdf](https://repositorio.uptc.edu.co/bitstream/001/3162/1/TGT_Actividades_ludicas.pdf)

Ruay, R. (2010). *El rol del docente en el contexto actual*. Revista Electrónica de Desarrollo de Competencias, 6 (2), 115-123

Sahala, K. y Koskela, S. (2011). *Finlandia: a la cabeza en actividades físicas y deporte*. Federación Finlandesa del Deporte. Recuperado de <https://finland.fi/es/vida-y-sociedad/finlandia-a-la-cabeza-en-actividades-fisicas-y-deporte>

Sánchez, L., Perdomo, O., y Matos, N. (2016). *Empleo del método lúdico en la formación de sentimientos y cualidades del niño preescolar*. EduSol, 16(54), 38-49.

Santos, D., Carneiro, D., y Orth, L. (2017). *Actividad lúdica para la enseñanza de ciencias como práctica inclusiva para zurdos*. Revista Educação Especial, 30(58), 485-497.

Vogt, W. (1979). *La lúdica como estrategia*.

<http://juniortt.blogspot.com/p/la-metodologia-ludico-creativa-la.html>

**ANEXO 1**  
**MATRIZ DE CONSISTENCIA**

**TÍTULO:** Estrategias lúdicas para el desarrollo de la competencia: Asume una vida saludable, en estudiantes de Secundaria de Hualgayoc, Cajamarca.

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	VARIABLES	POBLACIÓN Y MUESTRA	ENFOQUE / TIPO/DISEÑO/	TÉCNICA / INSTRUMENTO
<p><b>1.1. Problema general:</b> ¿Cómo contribuir al logro de la competencia: Asume una vida saludable, en estudiantes de secundaria de Hualgayoc, Cajamarca, año 2022?</p> <p><b>Problemas específicos</b> 1.1.1. ¿Cuál es el grado de desarrollo de la competencia: Asume una vida saludable en estudiantes de Secundaria de Hualgayoc, Cajamarca?</p> <p>1.1.2. ¿Cómo mejorar el desarrollo de la</p>	<p><b>1.1. Objetivo general:</b> Proponer un Programa de estrategias lúdicas para contribuir a mejorar el desarrollo de la competencia: Asume una vida saludable, en estudiantes de secundaria de Hualgayoc, Cajamarca.</p> <p><b>Objetivos específicos:</b> 1. Diagnosticar el nivel de desarrollo de la competencia: Asume una vida saludable, en estudiantes de Secundaria de</p>	<p>Estrategias lúdicas.</p> <p>Competencia: Asume una vida saludable</p>	<p><b>UNIDAD DE ANÁLISIS</b> Estudiantes de primer grado de secundaria de la Institución Educativa Ramón Castilla de Hualgayoc, Cajamarca.</p> <p><b>CRITERIOS DE INCLUSIÓN</b> - Estudiantes matriculados en el periodo 2022 - Estudiantes del sexo masculino y femenino</p> <p><b>CRITERIOS DE EXCLUSIÓN.</b> - Estudiantes que presentan covid.</p>	<p><b>Enfoque:</b> Cuantitativo.</p> <p><b>Tipo:</b> No experimental.</p> <p><b>Diseño:</b> Descriptiva propositiva.</p>	<p>Escala de valoración</p>

<p>competencia: Asume una vida saludable en estudiantes de Secundaria de Hualgayoc, Cajamarca?</p>	<p>Hualgayoc, Cajamarca.</p> <p>2. Diseñar un programa de estrategias lúdicas para mejorar el desarrollo de la competencia: Asume una vida saludable, en estudiantes de Secundaria de Hualgayoc, Cajamarca.</p>		<p><b>POBLACIÓN</b> 17 estudiantes de la Institución Educativa Ramón Castilla de Hualgayoc, Cajamarca. 9 varones y 8 damas.</p> <p><b>MUESTRA</b> Se trabaja con el total de la población debido a que a mayor cantidad de población mayores resultados se encontraran en dicha investigación.</p>		
--	---	--	--	--	--

## ANEXO 2

### OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLES DE ESTUDIO	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
<b>Estrategias lúdicas</b>	Son métodos de formación de tipo participativo y dialógica, estimulada para la aplicación creativa y pedagógica de ejercicios y juegos recreativos dirigidos de manera significativa al desarrollo de habilidades, conocimientos, actitudes ejemplares y competencias (Cañizales 2008).	Es el diseño de un manual o propuesta de un programa de estrategias lúdicas, el mismo que será evaluado a criterio de juicio de expertos en base a la construcción de contenidos dimensionales como dinámicas, juegos sensoriales y juegos motores; comprenderá 12 sesiones de aprendizaje.	Dinámicas grupales	De distensión	Diseño de la propuesta de un programa de estrategias lúdicas.
				De conocimiento	
				De cooperación	
			Juegos sensoriales	Visuales	
				Gustativos	
			Juegos motores	Fuerza	
				Resistencia	
				Velocidad	
				Velocidad	

VARIABLE DE ESTUDIO	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
<b>Competencia: Asume una vida saludable</b>	Los escolares demuestran una equidad en su pensamiento al reflexionar respecto a su salud, por ello asume un programa personal de actividades físicas que apunten hacia un estilo de vida saludable. Así mismo, asimila la concordancia entre la salud y bienestar, de igual modo la costumbre de actividad física para la mantenerse saludables y	Se evalúa en base al desarrollo de la competencia: asume una vida saludable trabajada durante un bimestre académico en el área de Educación Física. Se tendrá en cuenta las dimensiones conciencia de su bienestar físico y mental, activación, relajación y alimentación	Conciencia de su bienestar físico y mental.	Identifica los beneficios de la actividad física para la salud integral.	Escala de valoración.
			Activación corporal, relajación y alimentación saludable.	Realiza ejercicios de activación corporal y relajación. Alimentación saludable	
			Capacidades físicas.	Ejercicios para fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.	
				Frecuencia cardiaca.	
			Higiene personal y ambiental.	Hábitos de higiene personal.	

	mantenimiento de una buena higiene MINEDU (2017).	saludable, capacidades físicas e higiene personal y ambiental.		Hábitos de higiene ambiental.	
--	---	--	--	-------------------------------	--

### ANEXO 3



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

#### **INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS DE LA VARIABLE: COMPETENCIA: ASUME UNA VIDA SALUDABLE**

**Autor:** Paredes Marín, Alex Napoleón

**Objetivo:** Diagnosticar el nivel de logro de la competencia: Asume una vida saludable, en estudiantes de Secundaria de Hualgayoc, Cajamarca.

Se agradece anticipadamente la colaboración de los estudiantes del primer grado de la Institución Educativa “Ramón Castilla” de Hualgayoc- Cajamarca.

**MARQUE CON UNA ASPA (X) LA ALTERNATIVA QUE CONSIDERE CONVENIENTE:**

Alumno: \_\_\_\_\_

DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA DE VALORACIÓN			
			Nunca (1)	A veces (2)	Casi siempre (3)	Siempre (4)
Conciencia de su bienestar físico y mental	Identifica los beneficios de la actividad física para la salud integral	1.Consideras los beneficios de la actividad física para tu salud corporal.				
		2.Tienes claro los beneficios de la actividad física para controlar tus emocional				
		3.Reconoces los beneficios de la actividad física para favorecer tus habilidades para el conocimiento				
		4.Dedicas al menos un promedio de 60 minutos al día a				

		actividades físicas moderadas a intensas.				
		5. Tienes presente que la actividad física contribuye a la prevención de enfermedades no transmisibles (cardiovasculares, el cáncer y la diabetes).				
Activación corporal, relajación y alimentación saludable	Realiza ejercicios de activación corporal y relajación	6. Realizas actividades corporales antes de practicar ejercicios físicos o deportivos.				
		7. Practicas ejercicios de relajación				
	Alimentación saludable	8. Consumes diariamente alimentos saludables como frutas y verduras				
		9. Conoces tu índice de masa corporal - IMC				
		10. Desarrollas una alimentación saludable para mantener tu peso normal.				

Capacidades físicas	Ejercicios para fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad	11. Realizas ejercicios para mejorar tu capacidad de fuerza.				
		12. Practicas ejercicios orientados a mejorar tu capacidad de resistencia corporal.				
		13. Realizas ejercicios para mejorar tu capacidad de velocidad.				
		14. Practicas ejercicios de flexibilidad para mantener la amplitud de movimiento de tus articulaciones.				
	Frecuencia cardiaca	15. Identificas tu frecuencia cardiaca (pulso) en reposo				
Higiene personal y ambiental.	Hábitos de higiene personal	16. Te aseas antes y después de practicar actividad física				
		17. Realizas tu aseo personal, como cepillarte los dientes, lavarse las manos, y tu				

		cuerpo en general.				
		18. Te hidratas adecuadamente (bebes agua) antes durante y después de la actividad física				
	Hábitos de higiene ambiental	19. Incorporas prácticas de higiene personal y ambiental dentro y fuera de la Institución educativa.				
		20. Utilizas el material deportivo y los campos deportivos con responsabilidad (cuidando, conservándolo).				
<b>PUNTAJE TOTAL</b>						



ANEXO 4.

INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS.

**Autor:** Paredes Marín, Alex Napoleón

**Objetivo:** Identificar estrategias lúdicas para el desarrollo de la competencia: Asume una vida saludable, en estudiantes y docente de Secundaria de Hualgayoc, Cajamarca.

Se agradece anticipadamente la colaboración de los estudiantes y docente (educación física) del primer grado de la Institución Educativa “Ramón Castilla” de Hualgayoc- Cajamarca.

MARQUE CON UNA ASPA (X) LA ESTRATEGIA LÚDICA QUE CONSIDERAS MÁS PERTINENTE, PARA DESARROLLAR CADA UNA DE LOS INDICADORES DE LA COMPETENCIA: ASUME UNA VIDA SALUDABLE.

ESTRATEGIAS LÚDICAS  INDICADORES DE LA COMPETENCIA: ASUME UNA VIDA SALUDABLE	1. Dinámicas grupales de distensión	2. Dinámicas grupales de conocimiento	3. Dinámicas grupales de cooperación	4. Juegos sensoriales: visuales	5. Juegos sensoriales: olfativos	6. Juegos sensoriales: gustativos	7. Juegos motores de fuerza	8. Juegos motores de resistencia	9. Juegos motores de velocidad
1. Identifica los beneficios de la actividad física para la salud física integral									
2. Realiza ejercicios de activación corporal y relajación									
3. Alimentación saludable									
4. Ejercicios para fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad									
5. Frecuencia cardíaca									
6. Hábitos de higiene personal									
7. Hábitos de higiene ambiental									

## Anexo 5:

### BAREMOS DE LA VARIABLE COMPETENCIA: ASUME UNA VIDA SALUDABLE.

NIVELES DE VALORACIÓN	
(20-40)	Deficiente
(41-61)	Poco eficiente
(62 -80)	Eficiente

### RESULTADOS DE CONFIABILIDAD

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,865	20

## ANEXO 6.

### FICHA DE VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

**TÍTULO DE LA TESIS:** Estrategias lúdicas para el desarrollo de la competencia: Asume una vida saludable, en estudiantes de Secundaria de Hualgayoc, Cajamarca, 2022.

VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADOR	ÍTEM	CRITERIOS DE EVALUACIÓN								OBSERVACIONES Y/O RECOMENDACIONES
				RELACIÓN ENTRE LA VARIABLE Y LA DIMENSIÓN		RELACIÓN ENTRE LA DIMENSIÓN Y EL INDICADOR		RELACIÓN ENTRE EL INDICADOR Y EL ÍTEM		RELACIÓN ENTRE EL ÍTEM Y LA OPCIÓN DE RESPUESTA (Ver instrumento detallado adjunto)		
				SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
<b>Competencia: asume una vida saludable</b>	capacidad de su bienestar físico y mental	Identifica los beneficios de la actividad física para la salud física integral	<i>Consideras los beneficios de la actividad física para tu salud corporal.</i>	X		X		X		X		
			<i>Tienes claro los beneficios de la actividad física para la salud emocional</i>	X		X		X		X		
			<i>Reconoces los beneficios de la actividad física para favorecer tus habilidades cognitivas</i>	X		X		X		X		
			<i>Dedicas al menos un promedio de 60 minutos al día a actividades físicas moderadas a intensas.</i>	X		X		X		X		
			<i>Tienes presente que la actividad física contribuye a la prevención de enfermedades no transmisibles (cardiovasculares, el cáncer y la diabetes).</i>	X		X		X		X		
	capacidad de activación corporal, relajación y alimentación saludable	Realiza ejercicios de activación corporal y relajación	<i>Realizas activación corporal antes de practicar ejercicios físicos o deportivos.</i>	X		X		X		X		
			<i>Practicas ejercicios de relajación</i>	X		X		X		X		
		Alimentación saludable	<i>Consumes diariamente alimentos saludables como frutas y verduras</i>	X		X		X		X		
			<i>Identificas tu índice de masa corporal - IMC</i>	X		X		X		X		
			<i>Desarrollas una alimentación saludable para mantener tu peso normal.</i>	X		X		X		X		
			<i>Realizas ejercicios para mejorar tu capacidad de fuerza.</i>	X		X		X		X		

	Ejercicios para fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad	<i>Prácticas ejercicios orientados a mejorar tu capacidad de resistencia: aeróbica y anaeróbica.</i>	X		X		X		X		
		<i>Realizas ejercicios para mejorar tu capacidad de velocidad: gestual, de desplazamiento y de reacción.</i>	X		X		X		X		
		<i>Prácticas ejercicios de flexibilidad para mantener la amplitud de movimiento de tus articulaciones.</i>	X		X		X		X		
	Frecuencia cardíaca	<i>Identificas tu frecuencia cardíaca en reposo</i>	X		X		X		X		
	Higiene personal y ambiental	Hábitos de higiene personal	<i>Te aseas antes y después de practicar actividad física</i>	X		X		X		X	
			<i>Realizas tu aseo personal, como cepillarte los dientes, lavarse las manos, y tu cuerpo en general.</i>	X		X		X		X	
			<i>Te hidratas adecuadamente antes durante y después de la actividad física</i>	X		X		X		X	
		Hábitos de higiene ambiental	<i>Incorporas prácticas de higiene personal y ambiental dentro y fuera de la Institución educativa.</i>	X		X		X		X	
			<i>Utilizas el material deportivo y los campos deportivos con responsabilidad (cuidando, conservándolo).</i>	X		X		X		X	

Grado y Nombre del Experto: Mg. Zentner Alva Onelia Julia Mercedes

Firma del experto :



EXPERTO EVALUADOR

## INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

### 1. TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:

Estrategias lúdicas para el desarrollo de la competencia: Asume una vida saludable, en estudiantes de Secundaria de Hualgayoc, Cajamarca.

### 2. NOMBRE DEL INSTRUMENTO:

Instrumento de recolección de datos de la variable: competencia asume una vida saludable.

### 3. TESISISTA:

Br. : Alex Napoleón Paredes Marín.

### 1. DECISIÓN:

Después de haber revisado el instrumento de recolección de datos, procedió a validarlo teniendo en cuenta su forma, estructura y profundidad; por tanto, permitirá recoger información concreta y real de la variable en estudio, coligiendo su pertinencia y utilidad.

OBSERVACIONES: Apto para su aplicación

APROBADO: SI

NO

Chiclayo, 7 de julio de 2022.



Mg. Zentner Alva Onelia Julia Mercedes

Psicología Educativa

DNI 43529163



PERÚ

Ministerio de Educación

Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria

Dirección de Documentación e Información Universitaria y Registro de Grados y Títulos

## CONSTANCIA DE INSCRIPCIÓN EN EL REGISTRO NACIONAL DE GRADOS Y TÍTULOS

La Dirección de Documentación e Información Universitaria y Registro de Grados y Títulos, a través de la Jefa de la Unidad de Registro de Grados y Títulos, deja constancia que la información contenida en este documento se encuentra inscrita en el Registro Nacional de Grados y Títulos administrada por la Sunedu.

### INFORMACIÓN DEL CIUDADANO

Apellidos **ZENTNER ALVA**  
Nombres **ONELIA JULIA MERCEDES**  
Tipo de Documento de Identidad **DNI**  
Numero de Documento de Identidad **43529163**

### INFORMACIÓN DE LA INSTITUCIÓN

Nombre **UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO S.A.C.**  
Rector **TANTALEÁN RODRÍGUEZ JEANNETTE CECILIA**  
Secretario General **LOMPARTE ROSALES ROSA JULIANA**  
Director **PACHECO ZEBALLOS JUAN MANUEL**

### INFORMACIÓN DEL DIPLOMA

Grado Académico **MAESTRO**  
Denominación **MAESTRA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA**  
Fecha de Expedición **21/02/22**  
Resolución/Acta **0067-2022-UCV**  
Diploma **052-149478**  
Fecha Matrícula **31/08/2020**  
Fecha Egreso **31/01/2022**

Fecha de emisión de la constancia:  
18 de Agosto de 2022



CÓDIGO VIRTUAL 0000872982

JESSICA MARTHA ROJAS BARRUETA  
JEFA

Unidad de Registro de Grados y Títulos  
Superintendencia Nacional de Educación  
Superior Universitaria - Sunedu



Firmado digitalmente por:  
Superintendencia Nacional de Educación  
Superior Universitaria  
Motivo: Servidor de  
Agente automatizado.  
Fecha: 18/08/2022 22:53:33-0500

Esta constancia puede ser verificada en el sitio web de la Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria - Sunedu ([www.sunedu.gob.pe](http://www.sunedu.gob.pe)), utilizando lectora de códigos o teléfono celular enfocando al código QR. El celular debe poseer un software gratuito descargado desde internet.

Documento electrónico emitido en el marco de la Ley N° Ley N° 27269 – Ley de Firmas y Certificados Digitales, y su Reglamento aprobado mediante Decreto Supremo N° 052-2008-PCM.

(\*) El presente documento deja constancia únicamente del registro del Grado o Título que se señala.

## ANEXO 7.

### FICHA DE VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

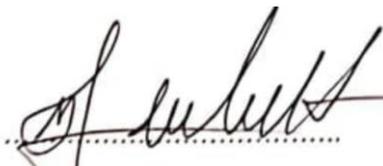
**TÍTULO DE LA TESIS:** Estrategias lúdicas para el desarrollo de la competencia: Asume una vida saludable, en estudiantes de Secundaria de Hualgayoc, Cajamarca.

VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADOR	ÍTEMS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN								OBSERVACIONES Y/O RECOMENDACIONES
				RELACIÓN ENTRE LA VARIABLE Y LA DIMENSIÓN		RELACIÓN ENTRE LA DIMENSIÓN Y EL INDICADOR		RELACIÓN ENTRE EL INDICADOR Y EL ÍTEM		RELACIÓN ENTRE EL ÍTEM Y LA OPCIÓN DE RESPUESTA (Ver instrumento detallado adjunto)		
				SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
<b>Competencia: asume una vida saludable</b>	Activación corporal, relajación y alimentación saludable	Identifica los beneficios de la actividad física para la salud física integral	<i>Consideras los beneficios de la actividad física para tu salud corporal.</i>	X		X		X		X		
			<i>Tienes claro los beneficios de la actividad física para la salud emocional</i>	X		X		X		X		
			<i>Reconoces los beneficios de la actividad física para favorecer tus habilidades cognitivas</i>	X		X		X		X		
			<i>Dedicas al menos un promedio de 60 minutos al día a actividades físicas moderadas a intensas.</i>	X		X		X		X		
			<i>Tienes presente que la actividad física contribuye a la prevención de enfermedades no transmisibles (cardiovasculares, el cáncer y la diabetes).</i>	X		X		X		X		
	Activación corporal, relajación y alimentación saludable	Realiza ejercicios de activación corporal y relajación	<i>Realizas activación corporal antes de practicar ejercicios físicos o deportivos.</i>	X		X		X		X		
			<i>Practicas ejercicios de relajación</i>	X		X		X		X		
		Alimentación saludable	<i>Consumes diariamente alimentos saludables como frutas y verduras</i>	X		X		X		X		
	<i>Identificas tu índice de masa corporal – IMC</i>		X		X		X		X			
	<i>Desarrollas una alimentación saludable para mantener tu peso normal.</i>		X		X		X		X			

Capacidades físicas	Ejercicios para fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad	Realizas ejercicios para mejorar tu capacidad de fuerza.	X		X		X		X		
		Practicas ejercicios orientados a mejorar tu capacidad de resistencia: aeróbica y anaeróbica.	X		X		X		X		
		Realizas ejercicios para mejorar tu capacidad de velocidad: gestual, de desplazamiento y de reacción.	X		X		X		X		
		Practicas ejercicios de flexibilidad para mantener la amplitud de movimiento de tus articulaciones.	X		X		X		X		
	Frecuencia cardiaca	Identificas tu frecuencia cardiaca en reposo	X		X		X		X		
	Higiene personal y ambiental	Hábitos de higiene personal	Te aseas antes y después de practicar actividad física	X		X		X		X	
			Realizas tu aseo personal, como cepillarte los dientes, lavarse las manos, y tu cuerpo en general.	X		X		X		X	
			Te hidratas adecuadamente antes durante y después de la actividad física	X		X		X		X	
		Hábitos de higiene ambiental	Incorporas prácticas de higiene personal y ambiental dentro y fuera de la Institución educativa.	X		X		X		X	
			Utilizas el material deportivo y los campos deportivos con responsabilidad (cuidando, conservándolo).	X		X		X		X	

Grado y Nombre del Experto: Mg. López Herrera, Mercy.

Firma del experto :



EXPERTO EVALUADOR

## INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

### 1. TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:

Estrategias lúdicas para el desarrollo de la competencia: Asume una vida saludable, en estudiantes de Secundaria de Hualgayoc, Cajamarca.

### 2. NOMBRE DEL INSTRUMENTO:

Instrumento de recolección de datos de la variable: competencia asume una vida saludable.

### 3. TESISISTA:

Br. : Alex Napoleón Paredes Marín.

### 4. DECISIÓN:

Después de haber revisado el instrumento de recolección de datos, procedió a validarlo teniendo en cuenta su forma, estructura y profundidad; por tanto, permitirá recoger información concreta y real de la variable en estudio, coligiendo su pertinencia y utilidad.

OBSERVACIONES: Apto para su aplicación

APROBADO: SI

NO

Chiclayo, 7 de julio de 2022.

  
Mg. López Herrera Mercy.

Psicología Educativa

DNI 41338055



PERÚ

Ministerio de Educación

Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria

Dirección de Documentación e Información Universitaria y Registro de Grados y Títulos

## CONSTANCIA DE INSCRIPCIÓN EN EL REGISTRO NACIONAL DE GRADOS Y TÍTULOS

La Dirección de Documentación e Información Universitaria y Registro de Grados y Títulos, a través de la Jefa de la Unidad de Registro de Grados y Títulos, deja constancia que la información contenida en este documento se encuentra inscrita en el Registro Nacional de Grados y Títulos administrada por la Sunedu.

### INFORMACIÓN DEL CIUDADANO

Apellidos	LOPEZ HERRERA
Nombres	MERCY
Tipo de Documento de Identidad	DNI
Numero de Documento de Identidad	41338055

### INFORMACIÓN DE LA INSTITUCIÓN

Nombre	UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO S.A.C.
Rector	LLEMPEN CORONEL HUMBERTO CONCEPCION
Secretario General	SANTISTEBAN CHAVEZ VICTOR RAFAEL
Director	PACHECO ZEBALLOS JUAN MANUEL

### INFORMACIÓN DEL DIPLOMA

Grado Académico	MAESTRO
Denominación	MAESTRA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA
Fecha de Expedición	19/06/20
Resolución/Acta	0119-2020-UCV
Diploma	052-085151
Fecha Matrícula	03/01/2010
Fecha Egreso	31/12/2011

Fecha de emisión de la constancia:  
28 de Julio de 2022



CÓDIGO VIRTUAL 0000838176

JESSICA MARTHA ROJAS BARRUETA  
JEFA

Unidad de Registro de Grados y Títulos  
Superintendencia Nacional de Educación  
Superior Universitaria - Sunedu



Firmado digitalmente por:  
Superintendencia Nacional de Educación  
Superior Universitaria  
Motivo: Servidor de  
Agente automatizado.  
Fecha: 28/07/2022 16:53:54-0500

Esta constancia puede ser verificada en el sitio web de la Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria - Sunedu ([www.sunedu.gob.pe](http://www.sunedu.gob.pe)), utilizando lectora de códigos o teléfono celular enfocando al código QR. El celular debe poseer un software gratuito descargado desde internet.

Documento electrónico emitido en el marco de la Ley N° 27269 – Ley de Firmas y Certificados Digitales, y su Reglamento aprobado mediante Decreto Supremo N° 052-2008-PCM.

(\*) El presente documento deja constancia únicamente del registro del Grado o Título que se señala.

## ANEXO 8.

### FICHA DE VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

**TÍTULO DE LA TESIS:** Estrategias lúdicas para el desarrollo de la competencia: Asume una vida saludable, en estudiantes de Secundaria de Hualgayoc, Cajamarca.

VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADOR	ÍTEMS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN								OBSERVACIONES Y/O RECOMENDACIONES
				RELACIÓN ENTRE LA VARIABLE Y LA DIMENSIÓN		RELACIÓN ENTRE LA DIMENSIÓN Y EL INDICADOR		RELACIÓN ENTRE EL INDICADOR Y EL ÍTEM		RELACIÓN ENTRE EL ÍTEM Y LA OPCIÓN DE RESPUESTA (Ver instrumento detallado adjunto)		
				SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
<b>Competencia: asume una vida saludable</b>	Conciencia de su bienestar físico y mental	Identifica los beneficios de la actividad física para la salud física integral	<i>Consideras los beneficios de la actividad física para tu salud corporal.</i>	X		X		X		X		
			<i>Tienes claro los beneficios de la actividad física para la salud emocional</i>	X		X		X		X		
			<i>Reconoces los beneficios de la actividad física para favorecer tus habilidades cognitivas</i>	X		X		X		X		
			<i>Dedicas al menos un promedio de 60 minutos al día a actividades físicas moderadas a intensas.</i>	X		X		X		X		
			<i>Tienes presente que la actividad física contribuye a la prevención de enfermedades no transmisibles (cardiovasculares, el cáncer y la diabetes).</i>	X		X		X		X		
	Activación corporal, relajación corporal y alimentación saludable	Realiza ejercicios de activación corporal y relajación	<i>Realizas activación corporal antes de practicar ejercicios físicos o deportivos.</i>	X		X		X		X		
			<i>Practicas ejercicios de relajación</i>	X		X		X		X		
		Alimentación saludable	<i>Consumes diariamente alimentos saludables como frutas y verduras</i>	X		X		X		X		
			<i>Identificas tu índice de masa corporal – IMC</i>	X		X		X		X		
	Capacidades físicas	Ejercicios para fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad	<i>Desarrollas una alimentación saludable para mantener tu peso normal.</i>	X		X		X		X		
			<i>Realizas ejercicios para mejorar tu capacidad de fuerza.</i>	X		X		X		X		
			<i>Practicas ejercicios orientados a mejorar tu capacidad de resistencia: aeróbica y anaeróbica.</i>	X		X		X		X		
			<i>Realizas ejercicios para mejorar tu capacidad de velocidad: gestual, de desplazamiento y de reacción.</i>	X		X		X		X		

			<i>Practicas ejercicios de flexibilidad para mantener la amplitud de movimiento de tus articulaciones.</i>	X		X		X		X		
		Frecuencia cardiaca	<i>Identificas tu frecuencia cardiaca en reposo</i>	X		X		X		X		
Higiene personal y ambiental	Hábitos de higiene personal		<i>Te aseas antes y después de practicar actividad física</i>	X		X		X		X		
			<i>Realizas tu aseo personal, como cepillarte los dientes, lavarse las manos, y tu cuerpo en general.</i>	X		X		X		X		
			<i>Te hidratas adecuadamente antes durante y después de la actividad física</i>	X		X		X		X		
	Hábitos de higiene ambiental		<i>Incorporas prácticas de higiene personal y ambiental dentro y fuera de la Institución educativa.</i>	X		X		X		X		
			<i>Utilizas el material deportivo y los campos deportivos con responsabilidad (cuidando, conservándolo).</i>	X		X		X		X		

Grado y Nombre del Experto: *Doc. Rodolfo Néstor Idrogo Cubas.*

Firma del experto :

EXPERTO EVALUADOR

## INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

### TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:

Estrategias lúdicas para el desarrollo de la competencia: Asume una vida saludable, en estudiantes de Secundaria de Hualgayoc, Cajamarca.

### NOMBRE DEL INSTRUMENTO:

INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS DE LA VARIABLE:  
COMPETENCIA ASUME UNA VIDA SALUDABLE.

### TESISTA:

Br. : Alex Napoleón Paredes Marín.

### DECISIÓN:

Después de haber revisado el instrumento de recolección de datos, procedió a validarlo teniendo en cuenta su forma, estructura y profundidad; por tanto, permitirá recoger información concreta y real de la variable en estudio, coligiendo su pertinencia y utilidad.

OBSERVACIONES: Apto para su aplicación

APROBADO: SI

NO

Chiclayo, 27 de junio de 2022.



---

Firma/DNI  
EXPERTO



PERÚ

Ministerio de Educación

Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria

Dirección de Documentación e Información Universitaria y Registro de Grados y Títulos

## CONSTANCIA DE INSCRIPCIÓN EN EL REGISTRO NACIONAL DE GRADOS Y TÍTULOS

La Dirección de Documentación e Información Universitaria y Registro de Grados y Títulos, a través de la Jefa de la Unidad de Registro de Grados y Títulos, deja constancia que la información contenida en este documento se encuentra inscrita en el Registro Nacional de Grados y Títulos administrada por la Sunedu.

### INFORMACIÓN DEL CIUDADANO

Apellidos	IDROGO CUBA S
Nombres	RODOLFO NESTOR
Tipo de Documento de Identidad	DNI
Numero de Documento de Identidad	16671229

### INFORMACIÓN DE LA INSTITUCIÓN

Nombre	UNIVERSIDAD PRIVADA CÉSAR VALLEJO
Rector	LLEMPEN CORONEL HUMBERTO CONCEPCION
Secretario General	SANTISTEBAN CHAVEZ VICTOR RAFAEL
Director	PACHECO ZEBALLOS JUAN MANUEL

### INFORMACIÓN DEL DIPLOMA

Grado Académico	DOCTOR
Denominación	DOCTOR EN EDUCACIÓN
Fecha de Expedición	10/10/18
Resolución/Acta	0334-2018-UCV
Diploma	052-044446
Fecha Matrícula	05/01/2015
Fecha Egreso	26/03/2017

Fecha de emisión de la constancia:  
19 de Agosto de 2022



CÓDIGO VIRTUAL 0000873783

JESSICA MARTHA ROJAS BARRUETA  
JEFA

Unidad de Registro de Grados y Títulos  
Superintendencia Nacional de Educación  
Superior Universitaria - Sunedu



Firmado digitalmente por:  
Superintendencia Nacional de Educación  
Superior Universitaria  
Motivo: Servidor de  
Agente automatizado.

Fecha: 19/08/2022 13:02:04-0500

Esta constancia puede ser verificada en el sitio web de la Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria - Sunedu ([www.sunedu.gob.pe](http://www.sunedu.gob.pe)), utilizando lectora de códigos o teléfono celular enfocando al código QR. El celular debe poseer un software gratuito descargado desde internet.

Documento electrónico emitido en el marco de la Ley N° Ley N° 27269 – Ley de Firmas y Certificados Digitales, y su Reglamento aprobado mediante Decreto Supremo N° 052-2008-PCM.

(\*) El presente documento deja constancia únicamente del registro del Grado o Título que se señala.

# **PROGRAMA DE ESTRATEGIAS LÚDICAS PARA EL DESARROLLO DE LA COMPETENCIA: ASUME UNA VIDA SALUDABLE, EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE HUALGAYOC, CAJAMARCA**

## **I. FUNDAMENTACIÓN**

La Educación Física cumple un rol fundamental en la educación de los individuos, ya que uno de sus objetivos fundamentales es formar el hábito de la ejercitación de actividades físicas para mantener una buena salud física y mental, el área se desarrolla en educación básica teniendo en cuenta el enfoque de corporeidad y tres competencias: Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad, interactúa a través de sus habilidades sociomotrices y asume una vida saludable, esta última permite la mejora de aprendizajes, tales como: Apreciar la importancia de la actividad física, alimentación saludable, hidratación, postura corporal, higiene, para tener una buena salud física y mental; de igual manera, desarrollar programas personales de actividad física. Sin embargo, se pudo observar que algunos estudiantes muestran desánimo al participar en las sesiones de educación física, la hidratación que realizan no es la más adecuada, consumen alimentos poco saludables, por ello es necesario contar con estrategias lúdicas apropiadas que favorezcan el desarrollo de la competencia asume una vida saludable.

## **II. JUSTIFICACIÓN**

Las estrategias lúdicas son parte de la metodología motivadora y significativa, siendo importantes para el desarrollo de conocimientos, capacidades y actitudes propios de la educación básica (Rodríguez et al., 2017).

En el perfeccionamiento de las sesiones del área de Educación Física se ha podido observar que los estudiantes se muestran poco motivados al ejecutar ejercicios metodológicos dirigidos a mejorar su forma física (capacidades físicas de fuerza, resistencia velocidad y flexibilidad), sumado a ellos no han asumido buenos hábitos de higiene antes durante y después de las clases, al observar los alimentos que consumen notamos que prefieren alimentos procesados frente a los alimentos frescos.

Por lo mencionado anteriormente se decidió diseñar una propuesta de estrategias lúdicas dirigidas a favorecer el desarrollo de la competencia asume una vida saludable y validar el programa de estrategias lúdicas en estudiantes de secundaria de Hualgayoc, Cajamarca. Las estrategias lúdicas a proponer tendrán como dimensiones a las dinámicas grupales, juegos sensoriales y juegos motores. Esta propuesta será un instrumento fundamental para los docentes de Educación Física, ya que lo aprovecharán para conseguir logros de aprendizajes en el proceso educativo.

### **III. OBJETIVOS**

#### **Objetivo general de la propuesta**

Favorecer el desarrollo de la competencia: Asume una vida saludable en los estudiantes del primer grado de educación secundaria de la Institución Educativa de Hualgayoc, Cajamarca.

#### **Objetivos específicos**

1. Seleccionar estrategias lúdicas que fomenten la participación activa de los estudiantes en la construcción de sus aprendizajes.
2. Diseñar recursos y materiales pertinentes para ser empleados en las sesiones de aprendizaje.
3. Socializar las estrategias lúdicas con los estudiantes.

### **IV. UBICACIÓN**

La propuesta de estrategias lúdicas está diseñada para su ejecución en el periodo lectivo 2022, en el distrito de Hualgayoc de la Región Cajamarca, la población está conformada por los estudiantes del primer grado de educación secundaria de una Institución Educativa de Hualgayoc, Bambamarca.

### **V. DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA**

Se ha diseñado teniendo en cuenta los procedimientos propios de las estrategias lúdicas para favorecer el desarrollo de la competencia asume una vida saludable, que será dirigida a los estudiantes del primer grado de

secundaria de la Institución Educativa Ramón Castilla de Hualgayoc durante el año 2022.

Consta de estrategias lúdicas relacionadas con las dinámicas grupales, juegos sensoriales y el juego motor, considerando recursos materiales para su aplicación para el desarrollo de la competencia asume una vida saludable.

## **VI. ESTRATEGIAS LÚDICAS**

Las estrategias lúdicas están constituidas por un conjunto de actividades que comprenden al juego como centro para lograr los propósitos de aprendizaje, utilizadas de manera creativa y pedagógica (Arellano, 2018).

Dentro de las estrategias lúdicas a considerar en el presente trabajo de investigación tenemos:

### **6.1. Dinámicas Grupales**

Según, Banz (2008) las dinámicas grupales son actividades altamente motivadoras las cuales con una buena conducción ayudan a desarrollar aprendizajes. Las dinámicas grupales se clasifican en distensión, de conocimiento y autoconocimiento y de cooperación.

Para el desarrollo de las dinámicas se sigue las siguientes fases:

- **Fase de motivación**, se busca captar la atención de los estudiantes, es importante que consigan relacionar sus necesidades con las actividades a desarrollar, lo que permitirá sea significativo para ellos.
- **Fase de vivencia**, corresponde a la ejecución de la actividad, debemos recordar que los estudiantes deben divertirse, deben participar activamente y sentirse cómodos en todo momento.
- **Fase de procesamiento de la experiencia**, aquí se analiza y reflexiona sobre las experiencias, se reconoce aspectos comunes, distintos de la experiencia vivida.

### **6.2. Juegos sensoriales**

Es la estrategia lúdica de baja intensidad, dirigidos al desarrollo de los sentidos, el conocimiento corporal, la estructuración espacio temporal, con la finalidad de una interacción grupal positiva (Fernández, 2002).

Clasificación de los juegos sensoriales:

- **Percepción visual:** Juegos de discriminación visual, de agudeza visual, de percepción visual, de apreciación de tamaños, formas, distancias y de memoria visual.
- **Olfato y gusto,** juegos de percepción olfativa. Juegos para el perfeccionamiento del gusto.

### 6.3. Juegos motores

Según Arteaga et al. (1999) los juegos motores son actividades en las que intervienen, todas las potencias físicas, motoras, cognitivas, afectivas y sociales del estudiante, provocando su desarrollo y favoreciendo sus actitudes de alegría.

Los juegos motores se clasifican en juegos de fuerza, velocidad y resistencia (Cacñahuaray y Mancco, 2013).

## VII. ACTIVIDADES A DESARROLLAR

Área curricular	Competencia a desarrollar	Actividades.
Educación Física	Asume una vida saludable	1. Reconocemos los beneficios de la actividad física para nuestra salud física mediante dinámicas de distensión (soltar tensiones por medio de la risa, el movimiento y la voz)
		2. Identificamos los beneficios de la actividad física para controlar emociones, mediante dinámicas grupales de conocimiento (los miembros del grupo se pueden conocer más, logrando una relación más cercana e íntima)
		3. Reconocemos los beneficios de la actividad física para favorecer habilidades de conocimiento, mediante dinámicas grupales de cooperación (potenciar la cooperación personal).
		4. Desarrollamos juegos sensoriales visuales que favorezca realizar la activación corporal antes de realizar actividad física.
		5. Realizamos dinámicas grupales de distensión (soltar tensiones por medio de la risa, el movimiento y la voz) para promover la relajación.
		6. Participamos en juegos gustativos que promueven una alimentación saludable

	7. Practicamos juegos motores para mejorar nuestra capacidad de fuerza
	8. Participamos activamente en los juegos motores de resistencia
	9. Realizamos juegos motores para mejorar nuestra capacidad de velocidad
	10. Identificamos nuestra frecuencia cardiaca mediante dinámicas grupales de conocimiento
	11. Desarrollamos dinámicas grupales de conocimiento que promueven higiene personal
	12. Realizamos juegos sensoriales visuales que promueven la higiene ambiental

## VIII. EVALUACIÓN PARA LA IMPLEMENTACIÓN DE LA PROPUESTA

Competencia a desarrollar	Estrategia	Actividades	Indicadores	Recursos	Cronograma ejecución	Producto/servicio (salida)
Asume una vida saludable	Dinámicas grupales	1. Reconocemos los beneficios de la actividad física para nuestra salud física mediante dinámicas de distensión (soltar tensiones por medio de la risa, el movimiento y la voz)	Identifica los beneficios de la actividad física para mantener una buena salud física	Losa deportiva Cronómetro Láminas	Abril	Comprende el bienestar (predisposición, disponibilidad y motivación) que produce la práctica de actividad física en relación con la salud (física, emocional, psicológica, etc.)
	Dinámicas grupales	2. Identificamos los beneficios de la actividad física para controlar emociones, mediante dinámicas grupales de conocimiento (los miembros del grupo se pueden conocer más, logrando una relación más cercana e íntima)	Explica acerca del bienestar que produce la práctica de actividad física en relación con la salud emocional.	Losa deportiva Cronómetro Láminas		
	Dinámicas grupales	3. Reconocemos los beneficios de la actividad física para favorecer habilidades de conocimiento, mediante dinámicas grupales de cooperación (potenciar la cooperación personal).	Reconoce el bienestar que produce la práctica de actividad física en relación con la salud psicológica.	Losa deportiva Material impreso		
	Juegos sensoriales	4. Desarrollamos juegos sensoriales visuales que favorezca realizar la activación corporal antes de realizar actividad física.	Explica la importancia de realizar ejercicios específicos para la activación corporal señalando su utilidad antes de la práctica de actividad física	Losa deportiva Conos Platos	Mayo	Explica la importancia de realizar ejercicios para la activación y relajación señalando su utilidad antes, durante y después de la práctica de actividad física y establece relaciones con la alimentación.
	Dinámicas grupales	5. Realizamos dinámicas grupales de distensión (soltar tensiones por medio de la risa, el movimiento y la voz) para promover la relajación.	Explica la importancia de realizar ejercicios específicos para la relajación señalando su utilidad, durante y después de la práctica de actividad física	Losa deportiva Cronómetro		
	Juegos sensoriales	6. Participamos en juegos gustativos que promueven una alimentación saludable	Identifica los alimentos saludables y su valor calórico	Láminas Sabores		
	Juegos motores	7. Practicamos juegos motores para mejorar nuestra capacidad de fuerza	Practica actividades físicas para mejorar su capacidad de fuerza en relación con sus características personales	Losa deportiva Conos Platos	Junio	Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida
	Juegos motores	8. Participamos activamente en los juegos motores de resistencia	Practica actividades físicas para mejorar su capacidad de resistencia en relación con sus características personales	Losa deportiva Conos Platos		
	Juegos motores	9. Realizamos juegos motores para mejorar nuestra capacidad de velocidad	Practica actividades físicas para mejorar su capacidad de velocidad en relación con sus características personales	Losa deportiva Conos Platos		

	Dinámicas grupales	10. Identificamos nuestra frecuencia cardiaca mediante dinámicas grupales de conocimiento	Identifica su frecuencia cardiaca en reposo y en movimiento	Cronómetro		
	Dinámicas grupales	11. Desarrollamos dinámicas grupales de conocimiento que promueven higiene personal	Incorpora prácticas de higiene personal, propios de la vida cotidiana.	Botellas con agua	Julio	Comprende las relaciones entre la actividad física, higiene personal y del ambiente, y la salud.
	Juegos sensoriales	12. Realizamos juegos sensoriales visuales que promueven la higiene ambiental	Practica actividades de higiene ambiental, propios de la vida cotidiana dentro y fuera de la escuela.	Escoba, recogedor Balones		

## ANEXO 9

### VALIDACIÓN DE PROPUESTA (JUICIO DE EXPERTOS)

#### PROGRAMA DE ESTRATEGIAS LÚDICAS PARA EL DESARROLLO DE LA COMPETENCIA: ASUME UNA VIDA SALUDABLE, EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE HUALGAYOC, CAJAMARCA

Yo, Dr. Luis Montenegro Camacho; identificado con DNI N° 16672474 con Grado Académico de **DOCTOR EN LA ADMINISTRACIÓN DE LA EDUCACIÓN** en la Universidad Cesar Vallejo con código de inscripción en SUNEDU N° 0000768138

Hago constar que he leído y revisado la propuesta: Programa de estrategias lúdicas para el desarrollo de la competencia: asume una vida saludable, en estudiantes de secundaria de Hualgayoc, Cajamarca

La propuesta contiene la siguiente estructura: Presentación, conceptualización de la propuesta, objetivo, justificación, fundamentos, características, estructura del modelo, estrategias para implementar el modelo, evaluación de la propuesta.

**La propuesta corresponde a la tesis:** “Programa de estrategias lúdicas para el desarrollo de la competencia: asume una vida saludable, en estudiantes de secundaria de Hualgayoc, Cajamarca”

#### a. Pertinencia con la investigación

N°	CRITERIO	SI	NO	OBSERVACIONES
1	Pertinencia con el problema, objetivos e hipótesis de investigación.	X		
2	Pertinencia con las variables y dimensiones.	X		
3	Pertinencia con las dimensiones e indicadores.	X		
4	Pertinencia con los principios de la redacción científica (propiedad y coherencia).	X		
5	Pertinencia con los fundamentos teóricos	X		
6	Pertinencia con la estructura de la investigación	X		
7	Pertinencia de la propuesta con el diagnóstico del problema	X		

### b. Pertinencia con la aplicación

N°	CRITERIO	SI	NO	OBSERVACIONES
1	Es aplicable al contexto de la investigación	X		
2	Soluciona el problema de la investigación	X		
3	Su aplicación es sostenible en el tiempo	X		
4	Es viable en su aplicación	X		
5	Es aplicable a otras instituciones con características similares	X		

Luego de la evaluación minuciosa de la propuesta y realizadas las correcciones respectivas, los resultados son los siguientes:

#### **DECISIÓN O FUNDAMENTACIÓN DEL EXPERTO:**

**Después de haber revisado la propuesta:** Programa de estrategias lúdicas para el desarrollo de la competencia: asume una vida saludable, en estudiantes de secundaria de Hualgayoc, Cajamarca, se procedió a validarlo teniendo en cuenta su forma, estructura y pertinencia; por tanto, es apto para su aplicación en la mejora de la seguridad ciudadana, coligiendo su pertinencia y utilidad.

OBSERVACIONES: Ninguna

Chiclayo, 24 de Julio del 2022.

Dr Luis Montenegro Camacho

Código de Registro de Sunedu: 0000768138

Centro de labores: Universidad Cesar Vallejo

N° de celular: 949531920



-----  
Dr. Luis Montenegro Camacho  
DNI. 16672474  
**EXPERTO**



PERÚ

Ministerio de Educación

Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria

Dirección de Documentación e Información Universitaria y Registro de Grados y Títulos

**CONSTANCIA DE INSCRIPCIÓN EN EL REGISTRO NACIONAL DE GRADOS Y TÍTULOS**

La Dirección de Documentación e Información Universitaria y Registro de Grados y Títulos, a través del Jefe de la Unidad de Registro de Grados y Títulos, deja constancia que la información contenida en este documento se encuentra previamente inscrita en el Registro Nacional de Grados y Títulos administrada por la Sunedu.

**INFORMACIÓN DEL CIUDADANO**

Apellidos **MONTENEGRO CAMACHO**  
Nombres **LUIS**  
Tipo de Documento de Identidad **DNI**  
Numero de Documento de Identidad **16672474**

**INFORMACIÓN DE LA INSTITUCIÓN**

Nombre **UNIVERSIDAD PRIVADA CÉSAR VALLEJO**  
Rector **ORBEGOSO VENEGAS BRIJALDO SIGIFREDO**  
Secretario General **SANTISTEBAN CHAVEZ VICTOR RAFAEL**  
Decano **MOYA RONDO RAFAEL MARTIN**

**INFORMACIÓN DEL DIPLOMA**

Grado Académico **DOCTOR**  
Denominación **DOCTOR EN ADMINISTRACION DE LA EDUCACION**  
Fecha de Expedición **17/06/2014**  
Resolución/Acta **0742-2014-UCV**  
Diploma **A1670953**  
Fecha Matrícula **Sin información (\*\*\*\*)**  
Fecha Egreso **Sin información (\*\*\*\*)**



Fecha de emisión de la constancia: **06 de Junio de 2022**

**JESSICA MARTHA ROJAS BARRUETA**  
JEFA  
Unidad de Registro de Grados y Títulos  
Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria - Sunedu



Firmado digitalmente por:  
Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria  
Motivo: Servidor de Agente automatizado.  
Fecha: 06/06/2022 22:31:27-0500

**CÓDIGO VIRTUAL**  
**0000768138**

Esta constancia puede ser verificada en el sitio web de la Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria - Sunedu ([www.sunedu.gob.pe](http://www.sunedu.gob.pe)), utilizando lectora de códigos o teléfono celular enfocando al código QR. El celular debe poseer un software gratuito descargado desde internet.

Documento electrónico emitido en el marco de la Ley N° Ley N° 27269 – Ley de Firmas y Certificados Digitales, y su Reglamento aprobado mediante Decreto Supremo N° 052-2008-PCM.

(\*) El presente documento deja constancia únicamente del registro del Grado o Título que se señala.

(\*\*\*\*) Ante la falta de información, puede presentar su consulta formalmente a través de la mesa de partes virtual en el siguiente enlace <https://enlinea.sunedu.gob.pe>

## ANEXO 10.

### VALIDACIÓN DE PROPUESTA (JUICIO DE EXPERTOS)

#### FICHA DE EVALUACIÓN DE PROPUESTA

Yo, Dr. Rodolfo Néstor Idrogo Cubas; identificado con DNI N° 16671229 con Grado Académico de **DOCTOR EN EDUCACIÓN** en la Universidad Cesar Vallejo con código de inscripción en SUNEDU N° 0000768138

Hago constar que he leído y revisado la propuesta: **Programa de estrategias lúdicas para el desarrollo de la competencia: asume una vida saludable, en estudiantes de secundaria de Hualgayoc, Cajamarca.** Para optar la Maestría en Psicología Educativa de la Universidad Cesar Vallejo.

La propuesta contiene la siguiente estructura: Presentación, conceptualización de la propuesta, objetivo, justificación, fundamentos, características, estructura del modelo, estrategias para implementar el modelo, evaluación de la propuesta.

La propuesta corresponde a la tesis: **“Estrategias lúdicas para el desarrollo de la competencia: Asume una vida saludable, en estudiantes de Secundaria de Hualgayoc, Cajamarca.”**

#### a. Pertinencia con la investigación

N°	CRITERIO	SI	NO	OBSERVACIONES
1	Pertinencia con el problema, objetivos e hipótesis de investigación.	X		
2	Pertinencia con las variables y dimensiones.	X		
3	Pertinencia con las dimensiones e indicadores.	X		
4	Pertinencia con los principios de la redacción científica (propiedad y coherencia).	X		
5	Pertinencia con los fundamentos teóricos	X		
6	Pertinencia con la estructura de la investigación	X		
7	Pertinencia de la propuesta con el diagnóstico del problema	X		

**b. Pertinencia con la aplicación**

N°	CRITERIO	SI	NO	OBSERVACIONES
1	Es aplicable al contexto de la investigación	X		
2	Soluciona el problema de la investigación	X		
3	Su aplicación es sostenible en el tiempo	X		
4	Es viable en su aplicación	X		
5	Es aplicable a otras instituciones con características similares	X		

Luego de la evaluación minuciosa de la propuesta y realizadas las correcciones respectivas, los resultados son los siguientes:

**DECISIÓN O FUNDAMENTACIÓN DEL EXPERTO:**

Después de haber revisado la propuesta: **Programa de estrategias lúdicas para el desarrollo de la competencia: asume una vida saludable, en estudiantes de secundaria de Hualgayoc, Cajamarca.** Se procedió a validarlo teniendo en cuenta su forma, estructura y pertinencia; por tanto, es apto para su aplicación en la mejora de la seguridad ciudadana, coligiendo su pertinencia y utilidad.

OBSERVACIONES: Ninguna

Chiclayo, 26 de julio 2022.

Dr Rodolfo Néstor Idrogo Cubas.

Código de Registro de Sunedu: 0000768138

Centro de labores: Universidad Cesar Vallejo

N° de celular: 982182752

-----  
Dr. Rodolfo Nestor

DNI. 16671229  
**EXPERTO**

-----  
Idrogo Cubas.



PERÚ

Ministerio de Educación

Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria

Dirección de Documentación e Información Universitaria y Registro de Grados y Títulos

## CONSTANCIA DE INSCRIPCIÓN EN EL REGISTRO NACIONAL DE GRADOS Y TÍTULOS

La Dirección de Documentación e Información Universitaria y Registro de Grados y Títulos, a través de la Jefa de la Unidad de Registro de Grados y Títulos, deja constancia que la información contenida en este documento se encuentra inscrita en el Registro Nacional de Grados y Títulos administrada por la Sunedu.

### INFORMACIÓN DEL CIUDADANO

Apellidos	IDROGO CUBA S
Nombres	RODOLFO NESTOR
Tipo de Documento de Identidad	DNI
Numero de Documento de Identidad	16671229

### INFORMACIÓN DE LA INSTITUCIÓN

Nombre	UNIVERSIDAD PRIVADA CÉSAR VALLEJO
Rector	LLEMPEN CORONEL HUMBERTO CONCEPCION
Secretario General	SANTISTEBAN CHAVEZ VICTOR RAFAEL
Director	PACHECO ZEBALLOS JUAN MANUEL

### INFORMACIÓN DEL DIPLOMA

Grado Académico	DOCTOR
Denominación	DOCTOR EN EDUCACIÓN
Fecha de Expedición	10/10/18
Resolución/Acta	0334-2018-UCV
Diploma	052-044446
Fecha Matrícula	05/01/2015
Fecha Egreso	26/03/2017

Fecha de emisión de la constancia:  
19 de Agosto de 2022



CÓDIGO VIRTUAL 0000873783

JESSICA MARTHA ROJAS BARRUETA  
JEFA

Unidad de Registro de Grados y Títulos  
Superintendencia Nacional de Educación  
Superior Universitaria - Sunedu



Firmado digitalmente por:  
Superintendencia Nacional de Educación  
Superior Universitaria  
Motivo: Servidor de  
Agente automatizado.  
Fecha: 19/08/2022 13:02:04-0500

Esta constancia puede ser verificada en el sitio web de la Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria - Sunedu ([www.sunedu.gob.pe](http://www.sunedu.gob.pe)), utilizando lectora de códigos o teléfono celular enfocando al código QR. El celular debe poseer un software gratuito descargado desde internet.

Documento electrónico emitido en el marco de la Ley N° Ley N° 27269 – Ley de Fimas y Certificados Digitales, y su Reglamento aprobado mediante Decreto Supremo N° 052-2008-PCM.

(\*) El presente documento deja constancia únicamente del registro del Grado o Título que se señala.

## **“AÑO DEL FORTALECIMIENTO DE LA SOBERANÍA NACIONAL”**

*Chicolón, 22 de junio del 2022.*

*El Director de la I. E. “Ramon Castilla” del C.P. de Chicolón - con Cd. M.  
1368752 - UGEL Hualgayoc - Bambamarca.*

*Quien suscribe: Autorización N°01-2022.*

*Autoriza a.- Don Alex Napoleón Paredes Marín con DNI N° 27572330,  
estudiante del Programa de Maestría con mención en Psicología Educativa,  
Escuela de posgrado de la Universidad Cesar Vallejo – Chiclayo, para la  
realización de la investigación científica titulada “Estrategias lúdicas para el  
desarrollo de la competencia: Asume una vida saludable, en estudiantes de  
Secundaria de Hualgayoc, Cajamarca”.*

*Documento emitido para brindar facilidades y trámites administrativos que  
hubiera lugar.*

*Atentamente,*



The image shows an official blue ink stamp and a handwritten signature. The stamp is circular and contains the text: "DIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN CAJAMARCA", "I.E. 'RAMON CASTILLA' - C.P. CHICOLÓN", "DIRECCIÓN", and "GOBIERNO EDUCATIVO LOCAL HUALGAYOC". To the right of the stamp is a handwritten signature in blue ink. Below the signature, the text reads: "Prof. PEDRO TIRADO RAMOS", "C.P. Pe. N° 372763", and "DIRECTOR".