



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

**PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN
ADMINISTRACIÓN DE LA EDUCACIÓN**

**Aprendizaje basado en proyectos para desarrollar competencias
de Educación Física en estudiantes de una institución educativa
pública - Chiclayo**

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:

Maestra en Administración de la Educación

AUTORA:

Albujar Ortiz, Yulhy del Socorro (ORCID: 0000-0002-9447-1131)

ASESOR:

Dr. Castro Balcázar, Rolando Mario (ORCID: 0000-0002-8622-2135)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Evaluación y Aprendizaje

LINEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA

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

CHICLAYO – PERÚ

2022

Dedicatoria

A mi esposo por acompañar mi formación intelectual y acompañarme cada día a pesar de las adversidades.

A mi amado hijo Juan diego por ser la fuente de mi inspiración para superarme cada día más y seguir luchando en la vida para transformar siempre nuestro futuro juntos.

Autor

Agradecimiento

Mi infinito agradecimiento a los forjadores de mi camino: mi Padre Juan Albuja Rebagliati y Madre Alejandrina Ortiz de Albuja quienes siempre me acompañan, guían mis pasos y encaminan desde el cielo por el sendero correcto para alcanzar mis anhelos. A la vida por darme la oportunidad de concluir este peldaño en mi formación profesional y así demostrarme una vez más que nunca se termina de aprender. A mis hermanos y hermanas por su amor y apoyo incondicional en cada momento. Gracias a cada uno de mis maestros por su paciencia y enseñanzas, de manera especial a mi Asesor, Dr. Rolando Mario Castro Balcázar por sus orientaciones para sacar este proyecto adelante. Gracias a mis amigos que compartieron conmigo esta aventura del saber y mejorar cada día para fortalecer nuestro rol de Maestros formadores y líderes pedagógicos.

Autor

Índice de contenidos

Carátula.....	i
Dedicatoria	ii
Agradecimiento.....	iii
Índice de contenidos.....	iv
Índice de tablas.....	v
Índice de figuras	v
Resumen.....	vi
Abstract.....	vii
I. INTRODUCCIÓN.....	8
II. MARCO TEÓRICO.....	11
III. METODOLOGÍA	18
3.1. Tipo y diseño de la investigación	18
3.2. Variables y Operacionalización	19
3.3. Población, muestra y muestreo.....	20
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	21
3.5. Procedimientos.....	21
3.6. Método de análisis de datos	22
3.7. Aspectos éticos	22
IV. RESULTADOS.....	23
V. DISCUSIÓN.....	29
VI. CONCLUSIONES.....	35
VII. RECOMENDACIONES.....	36
VIII. PROPUESTA	37
REFERENCIAS.....	40
ANEXOS.....	45

Índice de tablas

Tabla 1. Niveles de la Variable Competencias del Área de Educación Física....	23
Tabla 2 Frecuencia por Pregunta de la Dimensión Se Desenvuelve de Manera Autónoma a Través de su Motricidad.....	24
Tabla 3.Frecuencia por Pregunta de la Dimensión Asume una Vida Saludable.....	26
Tabla 4. Frecuencia por Pregunta de la Dimensión Interactúa a Través de sus Habilidades Sociomotrices.....	27

Índice de figuras

Figura 1. Síntesis gráfica de la propuesta.....	39
---	----

Resumen

La presente investigación tuvo por objetivo general, proponer la estrategia del Aprendizaje Basado en Proyectos para desarrollar las competencias del área de educación física en las estudiantes del quinto grado de una escuela pública secundaria de Chiclayo.

La investigación fue de tipo básica propositiva, con enfoque cuantitativo y diseño no experimental, la muestra 61 de 267 estudiantes de quinto de secundaria. Para la recolección de información se utilizó la técnica de la encuesta y el recojo de información se empleó un cuestionario de 24 preguntas distribuida en tres dimensiones valoradas en escala ordinal de Liker, validados por tres expertos y con índice de confiabilidad de 0.8.

Los resultados determinaron que el 72,1% de estudiantes se encuentran aún en nivel proceso en el desarrollo de sus competencias motrices y asilo refleja en cada una de las 3 dimensiones. Se concluye que, se debe aplicar la estrategia del aprendizaje basado en proyectos para desarrollar las tres competencias del área de Educación Física.

Palabras clave: Aprendizaje Basado en Proyectos, motricidad, vida saludable, habilidades sociomotrices.

Abstract

The general objective of this research was to propose the Project-Based Learning strategy to develop competencies in the area of physical education in fifth grade students of a public secondary school in Chiclayo.

The research was of a basic propositional type, with a quantitative approach and a non-experimental design, the sample is 61 of 267 fifth-grade students. For the collection of information, the survey technique was used and the collection of information used a questionnaire of 24 questions distributed in three dimensions valued on an ordinal Liker scale, validated by three experts and with a reliability index of 0.8.

The results determined that 72.1% of students are still at the process level in the development of their motor skills and asylum reflected in each of the 3 dimensions. It is concluded that the project-based learning strategy should be applied to develop the three competencies in the area of physical education.

Keywords: Project-Based learning, motricity, healthy life, sociomotor skills.

I. INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de investigación pretende evaluar cómo las competencias del área educación física (EF) ha sido enfocada a través del tiempo y la importancia de desarrollarlas en la actualidad en niños y adolescentes que han vivido dos años de confinamiento y reducción de espacio que han limitado la práctica de su motricidad.

Nicolau et al. (2022), señala que en este periodo adquirieron un estilo de vida sedentario, cuerpos en reposo, como pasar mucho tiempo en la cama con el celular o en el mueble con la televisión adquiriendo sobrepeso. Andreu & Romero (2022), afirman que las todas las actividades motrices que se practican en el horario del Área de Educación Física generan un estilo de vida dinámico y saludable en los estudiantes constituyendo un referente ante cualquier contexto social educativo.

Hernández et al. (2022), en España se observó la disminución de la actividad física entre los jóvenes y adolescentes, ante esta situación que evidentemente genero gran preocupación por la organización mundial de la salud, se determina trabajar desde el enfoque escolar prevenir el sedentarismo es importante para asegurar jóvenes activos, dinámicos, productivos a la sociedad, integrados a un grupo deportivo y asegurando la responsabilidad y autonomía del cuidado de su cuerpo a través de una buena nutrición.

Urresta et al. (2022), señala que la práctica de la actividad motriz ofrece valiosos beneficios para el bienestar y la salud, específicamente en adolescentes quienes presentan en estos tiempos un alto nivel de estrés debido a los hábitos sedentarios que adquirieron durante el confinamiento, es por eso que se requiere la intervención política de la educación en Ecuador a través de las escuelas y de los docentes para mitigar o eliminar esta barrera.

Pellicer (2018), explica que una de las principales formas del desarrollo personal es a través de la motricidad que impulsa de manera sinérgica a la fuerza interna, determinando otra manera de ver y entender al ser humano que a través de su bienestar físico ayuda mejorar su dimensión emocional.

Santisteban (2021), refiere que, en el Perú, en los últimos años, la transición del peso normal al sobrepeso y la obesidad entre los adolescentes se ha incrementado significativamente. Según la publicación del Instituto Nacional de

Estadística e Informática (INEI), las personas de 15 años en adelante tienen sobrepeso en todo el país, debido a la ausencia de ejercicios y deporte en sus actividades de vida diaria y las inadecuadas rutinas de alimentación por lo que existe la necesidad de atender el desarrollo progresivo de las competencias de EF: Competencia se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad (dimensión 1) ayudara a replantear cómo usar el cuerpo en diferentes actividades y movimientos coordinados y la importancia de la corporeidad en su vida . Competencia Asume una vida saludable (dimensión 2) analizaran el estilo de vida alimenticia que necesita para un cuerpo sano y vida saludable. La competencia Interactúa a través de sus habilidades socio motrices (dimensión 3) para que el adolescente comprenda la importancia de relacionarse con los demás mediante actividades recreativas y deportivas que le ayudaran un sentido de pertenencia activa en la sociedad.

Las estudiantes de una institución educativa secundaria de Chiclayo, adolescentes de 16 años presentan actitud negativa frente a la actividad física exigiendo transversalizar la ciencia de la motricidad humana a través de proyectos interdisciplinarios bajo la metodología activa del aprendizaje basado en proyectos (ABP) para movilizar aprendizajes escolares, que partan del intereses y necesidades del estudiante.

Por lo expuesto anteriormente este estudio tiene como problemática general conocer ¿En qué medida, la estrategia aprendizaje basado en proyectos desarrolla las competencias del área de Educación Física en las estudiantes del quinto grado de una escuela pública secundaria - Chiclayo?; de ello se desprende los problemas específicos, según se detallan: ¿Cuál es el nivel de desarrollo de las competencias del área de EF en las estudiantes del quinto grado secundaria?, ¿Cuáles son los indicadores de las competencias del área de EF que necesitan ser atendidas para su buen desarrollo?, ¿Qué estrategias ayudará al desarrollo de las competencias del área de EF?, ¿De qué manera se validará la propuesta de la estrategia ABP?.

El presente proyecto de investigación se justifica teóricamente porque sus resultados servirán como fundamentos teóricos para otras investigaciones, este estudio es del tipo de investigación básica propositiva con enfoque cuantitativo y diseño no experimental, descriptivo simple con una muestra de 61 estudiantes

mujeres de una institución educativa pública secundaria -provincia Chiclayo, distrito Chiclayo, departamento Lambayeque; en el que se utilizara un cuestionario de veinticuatro preguntas para medir el nivel de desarrollo de las competencias del área de Educación Física. Su justificación metodológica presenta dos variables: la Independiente (VI) aprendizaje basado en proyectos como propuesta en base a proyectos interdisciplinarios donde se promueva el trabajo en equipo, el pensamiento crítico reflexivo, la investigación, innovación y creación, la autoevaluación y coevaluación, que intervendrán directamente en el progreso de las competencias de Educación Física, reflejadas en sus 3 dimensiones anteriormente anunciadas de la variable en estudio o variable dependiente (VD) que son las competencias del área de EF. Con respecto a la justificación práctica, la metodología activa del ABP como estrategia desarrolla las competencias del área descrita de las estudiantes de quinto grado de secundaria de una I.E de Chiclayo.

El Objetivo general fue proponer la estrategia del Aprendizaje Basado en Proyectos para desarrollar las competencias del área de Educación Física en las estudiantes del quinto grado de una escuela pública secundaria de Chiclayo, y sus objetivos específicos son: diagnosticar el nivel de desarrollo de las competencias del área de educación física en las estudiantes del quinto secundaria; identificar los indicadores del nivel bajo medio de cada dimensión de la variable competencias del área de EF para proponer estrategias de mejora; diseñar proyectos interdisciplinarios con la estrategia aprendizaje basado en proyectos para desarrollar las competencias del área de EF en las estudiantes del quinto secundaria; y validar la propuesta de la estrategia aprendizaje basado en proyectos mediante juicio de expertos.

Como hipótesis general tenemos que la estrategia aprendizaje basado en proyectos desarrolla las competencias del área de educación física en las estudiantes del quinto grado de una escuela pública secundaria de Chiclayo.

II. MARCO TEÓRICO

Presentamos algunos estudios previos que se han hecho en relación a las variables de este proyecto en diferentes ámbitos; en el contexto internacional Moreno Martínez, F., & Bernal Díaz, G. (2017), plantea el uso de la estrategia para formar una estructura más científica en el desarrollo de las clases de educación física donde el estudiante colombiano construye su aprendizaje frente a problemas reales como la frecuencia cardíaca y su importancia en la actividad física, mostrando agrado por la metodología Aprendizaje basado en proyectos (ABP). Dentro de la Universidad de Granada España Moya & Peirats (2019), señalaron que al incluirse competencias al sistema educativo demanda aplicar metodologías activas de aprendizaje como el ABP, el propósito de este estudio consistía en indagar, reunir y analizar información concerniente al ABP en relación a la ciencia de EF, debido a la poca información al respecto; y concluye que esta metodología resulta muy motivadora en estudiantes de 6 a 11 años; y que genera un contexto ideal para el desarrollo de competencias de esta área. León et al. (2018), en su artículo análisis de la investigación sobre aprendizaje basado en proyectos en educación física concluye a manera de reflexión que el ABP ayuda a educar y generar sociedades más dinámicas, fuertes y resilientes, aumentando aprendizajes más significativos y enriquecedores, permitiendo que los educandos examinen, indaguen y/o experimenten situaciones que les permita alcanzar una mejor comprensión de la información que le rodea y de sus habilidades, creando espacios para la interdisciplinariedad.

Dentro del ámbito nacional Apolaya & Palacios (2014), en su investigación determina que las competencias científicas alcanzan mayor desarrollo trabajando con la metodología del aprendizaje basado en problemas, 52 estudiantes del 4° de secundaria, utilizando una metodología de tipo cuasi experimental. Rodríguez (2018), en su investigación doctoral presenta como principal propósito comprobar la influencia del ABP en aumentar los niveles de las competencias investigativas, aplico 8 sesiones en un grupo experimental de 57 estudiantes; sus resultados obtenidos en el pre test fueron de 44% en el nivel medio y el 56% el nivel bajo y en el pos test 35% se ubicó en el nivel alto y 65% en el nivel medio, evidenciando que la estrategia ABP influye positivamente en la ascenso del nivel de las competencias investigativas. Carcausto (2020), en su trabajo de investigación en Lima logra

determinar que el nivel de aprendizaje holístico con la metodología ABP fue buena, en un grupo de estudiantes de enfermería promoviendo en ellas un ambiente ameno para desarrollar capacidades de comprensión del problema, de gestión de las actividades físicas y habilidades socio- comunicativas. Pacheco (2022), en su investigación correlacional determina la autoridad significativa del ABP en el rendimiento académico de 34 escolares con desarrollo del pensamiento crítico, concluyendo que la motivación, organización , interacción y el aprendizaje influyen significativamente en el rendimiento académico de estos escolares.

Así mismo, a nivel regional Gamarra (2020), desarrolló una investigación cuyo propósito principal fue comprobar el nivel de aprendizaje con la metodología ABP de los estudiantes del quinto secundaria de una institución educativa del distrito de Olmos en el 2019; por otra parte, en dicha tesis la metodología empleada fue meramente cuantitativa y descriptiva. Así mismo, el trabajo concluyó que el nivel de ABP se encontraba en proceso con el 42,9% del total de la muestra de estudio.

El trabajo de investigación plantea dos variables una independiente (VI) y una dependiente (VD) las cuales se busca definir con el propósito de hallar aspectos conceptuales que aporten a la propuesta y a elaborar un instrumento altamente confiable.

Morin (2009), en su texto introducción al pensamiento complejo indica que la complejidad se hace presente cuando la simpleza del pensamiento falla, que este tipo de pensamiento une las formas simples de pensar para ordenar y clarificar el conocimiento, rechazando la unidimensionalidad y aspirando al conocimiento multidimensional. Así mismo el Ministerio de Educación del Gobierno del Perú (Minedu, 2017) a través del currículo nacional plantea dentro de las orientaciones pedagógicas que para el desarrollo de competencias se debe promover el pensamiento complejo para que los estudiantes observen la realidad como un todo y no por partes, basado en el enfoque por competencias (p. 173). planteando como uno de los modelos pertinentes el Aprendizaje basado en proyectos, señalado por Botella & Ramos (2019), como una metodología activa, centrada en el estudiante basada en el enfoque constructivista, motivando la participación en la construcción del conocimiento, habilidades y actitudes por proyectos partiendo de preguntas concretas de situaciones reales, y que según Trujillo (2017), proporciona gran

cantidad de datos, permitiendo a docente y estudiante evaluarse y autoevaluarse en el marco del pensamiento crítico y reflexivo para regular el aprendizaje. La plataforma Perú Educa en su curso MOOD de elaboración de proyectos interdisciplinarios nos presenta el video de (Recursos Aula, 2019, 3:6) donde da a conocer 8 elementos esenciales que debe contener el ABP: (1) contenido significativo, el docente planifique en base a la realidad del estudiante, (2) necesidad de saber, el docente describe la tarea de manera clara y motivadora, (3) una pregunta que dirija a la investigación, por lo que debe ser proactiva, abierta y compleja, enlazada al propósito del tema a trabajar, (4) poder de decisión para los alumnos, el docente involucra al estudiante a través de su capacidad de elección durante el proceso (5) competencias del siglo XXI, los estudiantes tienen producción digital, y desarrollan las competencias de expresión con pensamiento crítico, formas de comunicarse positivamente, uso colaborativo de las tecnologías (6) investigación lleva a innovación, motivar al estudiante a realizar nuevas preguntas, plantear hipótesis y estar abiertos a nuevas perspectivas a través de hilos de discusión como los foros o espacios de debate para concluir en posibles alternativas de la resolución del problema (7) evaluación, realimentación y revisión, el docente acompaña y monitorea el trabajo del estudiante a través del feedback, promoviendo la crítica constructiva (8) presentación de un producto final ante una audiencia, el estudiante es consciente que trabaja el producto de su proyecto para una audiencia real, por lo que se debe de compartir con los agentes de la comunidad educativa de manera presencial y/o virtual, reflexionando sobre su trabajo y lo aprendido.

Este modelo o metodología activa se basa en las teorías de Ausubel, John Dewey, Vigotsky, Edgar Morin, Piaget y Bruner. Según Garcés et al. (2018), señala que Ausubel en 1983 habla del aprendizaje significativo como la vinculación de lo aprendido con los saberes previos, oponiéndose al aprendizaje memorístico, donde el estudiante solo aprende aquello que considera valioso para su vida, por tal motivo se debe partir de un problema real para hacerlo atractivo al trabajo del estudiante. David Subero et al. (2018), nos habla de la relación entre dos tipos de aprendizaje según John Dewey y Lev Vigotsky, el reflexivo y el significativo respectivamente de ambos psicólogos critican la fragmentación de la materia porque propicia la mecanización, el trabajo de disciplinas aisladas una de la otra, apoyando a la unión

de materias como un único proceso complejo, Dewey entendía al ciudadano como una pieza clave para la transformación social en una correspondencia activa entre escuela y sociedad donde los ciudadanos eran libres de preguntar, debatir, dialogar y proponer alternativas y Vygotski propone la necesidad de incluir al estudiante a la sociedad respetando su cultura, tal como propone el filósofo francés Edgar Morin en el 2009, por lo que se le denominó padre del pensamiento complejo, es por este motivo que se involucra al estudiante a desarrollar el proyecto y construir su aprendizaje en todo el proceso de manera activa, con pleno desarrollo de los pensamientos de orden superior como son la creatividad, la criticidad y la reflexión. Triglia (2019), rescata la idea esbozada por Jean Piaget que los cuerpos evolucionan proporcionalmente a las capacidades mentales a través de 4 etapas; la cuarta etapa de desarrollo cognitivo denominada operaciones formales es donde el estudiante debe desarrollar pensamientos lógicos y ordenados, así como sociales y lograr operaciones mentales aplicadas a las ideas abstractas, es por ello que en este modelo el estudiante razona sobre la evolución de su cuerpo y mente de una manera saludable.

Los enfoques que sustentan estos teóricos como aportes al ABP son: Michelena (2017), señala que el enfoque sistémico busca describir la complejidad organizada como un enfoque unificador, que integra disciplinas, también conocido como enfoque transdisciplinario.

Acosta et al. (2020), en su artículo desarrollo del pensamiento crítico señala que este pensamiento es una potencialidad formativa y aspiración de cualquier sistema educativo, y que para su desarrollo se debe considerar como eje fundamental nuevas propuestas a través de programas, estrategias y modelos que generen personas con capacidad de decisión y resolución de problemas. Guerrero Cuentas et al. (2018), plantea al trabajo colaborativo como una propuesta didáctica que permitiría elevar el nivel del pensamiento de orden superior como es el crítico, ya que esta permite el desarrollo de habilidades y competencias comunicativas para la construcción del conocimiento.

Dentro de esta variable del ABP se plantea 4 dimensiones: proceso de investigación, innovación y creación, para Morales (2021), este proceso tiene como finalidad definir acciones, metas, indicadores para el avance y fortalecimiento de

una investigación y recomienda realizarlo a través de proyectos por lo que sus indicadores son: estrategias de investigación y explica los estilos de vida saludable. Maleté et al. (2022), señala la importancia del trabajo en equipo para el deporte como parte del desarrollo de habilidades para la vida del emprendimiento; D, Sutcliffe et al. (2021), resalta que desde 1999 a la actualidad existen artículos que detallan sobre el desarrollo positivo que tiene el deporte en los jóvenes, sus indicadores objetivos comunes y resuelven problemas de manera socializada. Gargano (2020), en su análisis de las estrategias de la evaluación de los aprendizajes de la fisiología humana aplicada a la educación física señala que docente y estudiante debemos de comprendernos y comprender a través de la Autoevaluación y Coevaluación, cuyos indicadores propuestos son la comprensión y conciencia de sí misma y valora la actitud de otro integrante; y para culminar Veliz-Rojas et al. (2021) y Vega Flores et al. (2021), hablan sobre las características de las competencias del pensamiento crítico y reflexivo como un proceso complejo para el desarrollo de habilidades integrales, su indicador evalúa nuevo conocimiento.

La variable dependiente o también llamada variable de estudio competencias del área de Educación Física, según Minedu (2016), la evolución de estas competencias se dan a través de los avances en el tiempo dentro del ámbito sociodemográfico, científico y tecnológico que se reflejan en los hábitos que tenemos con relación al bienestar corporal, psicológico y emocional que a la actualidad son temas que se abordan transversalmente dentro de los currículos escolares; es así que

En este estudio la población muestral son señoritas adolescentes de 16 años que van más allá del cuidado de su condición biológica, implica su sentir, pensar, hacer, querer y comunicar sus necesidades e intereses particulares, interactuando en su entorno en los diferentes deportes como el fútbol a través de un proceso dinámico a lo largo de su vida; por este motivo cabe señalar dos de los 17 ODS que promueve la ONU (2022), son: 5 de igualdad de género y 10 Desigualdades reducidas.

Dentro de las 31 competencias que busca el perfil de egreso según Minedu (2017), dentro del currículo nacional encontramos la dos, tres y cuatro dirigidas al

desarrollo de las competencias físicas y que en este proyecto están considerados como las dimensiones de la variable de estudio. dimensión 1: se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad, es la competencia de la comprensión, concientización y comunicación de su identidad dentro del lugar que ocupa en su contexto a través del juego y el deporte, sus indicadores comprende su cuerpo y se expresa corporalmente; dimensión 2: asume una vida saludable, es la competencia donde el estudiante reflexiona sobre su calidad de vida en cuanto a su nutrición alimenticia, actividades físicas que fortalecen su salud y su higiene personal, sus indicadores comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente, y la salud e incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida; dimensión 3: interactúa a través de sus habilidades sociomotrices, es la competencia de la interacción social y convivencia con los demás a través del deporte en equipo, demostrando una actitud positiva, sus indicadores se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices y crea y aplica estrategias y tácticas de juego.

Chuchuca (2022), manifiesta el enfoque por competencias es identificar conocimientos, habilidades y actitudes que se necesita desarrollar en el estudiante para su desenvolvimiento personal y social, parte de ello es la evaluación formativa de manera progresiva y continua, en este proceso el estudiante identifica, analiza, evalúa y reflexiona los recursos que se tiene a su alcance para resolver situaciones problemáticas dentro de un contexto personal y social. Así mismo Leach (2022), señala que el enfoque humanista es vivenciar el aprendizaje explorando a través de proyectos que de preferencia ellos mismos deseen emprender. Minedu (2016), p.62 indica que el enfoque del área de EF es el de la corporeidad que es entender la construcción de tu cuerpo de manera integral: imagen corporal, personalidad, identidad, valorando y guiando su desarrollo dentro de un proceso dinámico; en lo que se ve reforzado por el enfoque constructivista de Jerome Bruner y el aprendizaje por descubrimiento a través de un enfoque formativo, enfoque metodológico y didáctico.

Es necesario plantear algunos fundamentos teóricos que nutren a esta investigación y que se observan como parte del problema en la práctica de hábitos no adecuados que generan enfermedades como la bulimia y la anorexia que

reconocen como trastornos alimentarios, problema relevante para la comunidad adolescente, debido al supuesto beneficio de tener un peso bajo se es estético (Strand, 2022).

Ante esta común situación Van Dyck et al. (2022), nos habla que el cuidado del índice de su masa corporal es muy importante para alcanzar una buena salud en adolescentes escolares o no escolares, y sirve como un potencial factor protector contra el sobrepeso/obesidad.

También tenemos a Lucassen (2022), quien señalo en su investigación que la causa de la fatiga en más del 50% de adolescentes se debe a los hábitos de no dormir la cantidad de horas adecuadas durante la noche y la poca socialización con la práctica del deporte. Así mismo, Rowe et al. (2022), en su informe de la percepción que se tuvo a un grupo de estudiantes despues de la pandemia señala que hubo una interrupción abrupta en las rutinas de ejercicios que los estudiantes practicaban en sus escuelas, provocando obesidad y problemas cardiovasculares, los que advirtió Duarte (2022), que esto está asociado a una mala alimentación y a un sedentarismo, por lo que se recomienda crear un plan de ejercicios diarios de movimientos coordinados y postura corporal adecuada.

Pero además Glapka(2022), nos habla del acondicionamiento físico de la mujer con respecto a su estética, de cómo se ven, cómo se sienten y cuál es la rutina que mejor les adecua, sumado a ello Aggarwal et al. (2021), nos ilustra sobre las prácticas de higiene que debe tener la adolescente con respecto a su menstruación, y que estas se ven influenciadas por tabúes y creencias socioculturales que perjudican muchas veces el desarrollo del hábito del cuidado adecuado de la higiene personal.

III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de la investigación

3.1.1. Tipo de investigación

Básica Propositiva: También conocida como teórica o básica orientada ya que genero un nuevo conocimiento a futuro, según Hernández & Mendoza (2018), se tiene como propósito observar y describir el problema, en este caso basado en el desarrollo de las competencias del área de EF, para luego recopilar información aplicando un cuestionario como instrumento, el que permitió a través del procesamiento de datos e interpretación de sus resultados describir fenómenos como nuevos aportes teóricos con respecto al tema para posteriormente elaborar una propuesta de mejora basada en la estrategia del ABP.

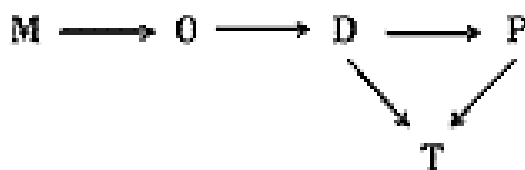
Espejo (2022), determina que toda investigación que lleva estadística tiene enfoque cuantitativo (p.87); Arias Gonzales (2020) , señala que según su alcance transversal porque se reliza en un periodo de tiempo.

Por lo afirmamos que esta investigación es según su carácter o nivel descriptivo, según su enfoque o naturaleza cuantitativo y según su alcance temporal Transversal.

3.1.2. Diseño de la investigación

El diseño fue no experimental: Transeccional o transversal descriptivo simple; según Arias & Covines (2021), porque las variables de estudio no se sometieron a estímulos o condiciones experimentales, los sujetos de estudio fueron evaluados sin afectar su contexto original. Según su alcance temporal fue transversal ya que este diseño solo recopila datos una sola vez y en un período de tiempo.

Tiene el siguiente esquema:



Dónde:

M = Muestra de estudio (61 estudiantes mujeres)

O = Competencias del área de Educación Física (VD)

D = Diagnóstico.

P = Propuesta del Aprendizaje Basado en Proyectos

T= Teorías que fundamentan la propuesta

3.2. Variables y Operacionalización

Variable independiente: Aprendizaje basado en proyectos

- **Definición conceptual**

Botella & Ramos (2019), lo definen como una metodología activa, centrada en la estudiante basada en el enfoque constructivista, motivando la participación en la construcción del conocimiento, habilidades y actitudes por proyectos partiendo de preguntas concretas de situaciones reales.

- **Definición operacional**

La propuesta de estrategia de ABP será en base a proyectos interdisciplinarios donde se considera 4 dimensiones a promover: (1) proceso de la investigación, innovación y creación, (2) el trabajo en equipo, (3) la autoevaluación y coevaluación, (4) el pensamiento crítico reflexivo, las mismas que intervendrán directamente en el desarrollo de las competencias de educación física reflejadas en sus 3 dimensiones de la variable en estudio, enunciadas en la introducción y el marco teórico.

- **Indicadores:**

Se detallan: dimensión 1: estrategias de investigación y explica los estilos de vida saludable; dimensión 2: objetivos comunes y resuelve problemas de manera socializada; dimensión 3: comprensión y conciencia de sí misma y valora la actitud de otro integrante; dimensión 4: evalúa nuevo conocimiento.

- **Escala de medición:**

Es a través de una ficha de seguimiento y acompañamiento.

Variable dependiente: Competencia de Educación Física

- **Definición conceptual**

Según Minedu (2016), es la evolución que se dan a través de los avances en el tiempo dentro del ámbito sociodemográfico, científico y tecnológico que se reflejan en los hábitos que tenemos con relación al bienestar corporal, psicológico y emocional que a la actualidad son temas que se abordan transversalmente dentro de los currículos escolares.

- **Definición operacional**

Se aplico un cuestionario de 24 ítems distribuidas en tres dimensiones para diagnosticar el nivel de desarrollo de las competencias del área de EF a 61 estudiantes mujeres del quinto grado de educación secundaria de una I.E de Chiclayo.

- **Indicadores**

Se detallan en la matriz de operacionalización de las variables donde cada dimensión presenta 2 indicadores.

- **Escala de medición**

Es Politémica Ordinal, porque tiene más de 2 alternativas (nunca, casi nunca, a veces, casi siempre, siempre) y sigue un orden según la escala de Likert.

3.3. Población, muestra y muestreo

Según Fuentes, et al. (2020), definen que la población corresponde a un grupo de personas con características comunes que requieren ser estudiadas o investigadas. Es el universo sobre el cual se intenta sistematizar los resultados. En el presente trabajo está conformada por 267 estudiantes mujeres del 5° de secundaria de una I.E de Chiclayo.

La muestra indica Hernández & Mendoza (2018) que es en esencia, un subgrupo de la población de la cual se recogen los datos y que estos deben ser específicos si deseamos generalizar los resultados. Esta estuvo conformada por un

subconjunto de la población integrada por 61 estudiantes mujeres de la sección “E” y “F” del 5° de secundaria de una I.E de Chiclayo.

Así mismo señalaron que la unidad de muestreo es la selección de unidades de una población para nuestro estudio. Esta ha sido cuidadosamente seleccionada por el investigador para indagar sobre todas las características necesarias sobre las competencias del área de EF y cómo fortalecerlo a través de una propuesta de un proyecto de aprendizaje basado en proyectos.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Fuentes et al. (2020), señala que la técnica son los medios para alcanzar los propósitos del investigador, respondiendo a la pregunta del ¿Cómo hacer? para establecer la relación con el objeto de estudio, la técnica que se utilizó es la encuesta. Arias Gonzales (2020), señala como instrumento el cuestionario que se elaboró con 24 preguntas las mismas que fueron validadas por tres expertos: una doctora en investigación e innovación educativa, una doctora en educación y un magister en investigación y docencia (Anexos). Así mismo se obtuvo el índice de confiabilidad del instrumento ALTO con 0,8 en la muestra piloto de 15 estudiantes y la muestra poblacional de 61 logrando equidad en los resultados obtenidos mediante la aplicación del cuestionario (Anexos), y que permitió recoger información pertinente para nuestra investigación, la misma que se basó en diferentes interrogantes orientadas a la obtención de datos necesarios que servirán para conocer la realidad de la variable de estudio, para así obtener resultados verificables.

3.5. Procedimientos

Se realizaron cuatro pasos: (1) elaboración del instrumento: cuestionario con 24 preguntas la misma que pasaron por la validación y confiabilidad ya detallada (2) la recolección de datos, que fue el trabajo de campo al aplicar el instrumento a una muestra de 61 estudiantes de 16 años (3) el procesamiento de la información recopilada (4) análisis e interpretación de los resultados estadísticos obtenidos de acuerdo a los 4 objetivos específicos de la investigación.

3.6. Método de análisis de datos

En el proceso recogida la información se trasladó al procesador IBM SPSS v.26.0, el que a través de la transformación y análisis se obtuvo la tabla de frecuencia y porcentaje de la variable de estudio y sus dimensiones, en sus niveles: alto, medio, bajo. Posteriormente se realizó un análisis más descriptivo obteniendo la tabla de frecuencias por pregunta en las escalas: nunca, casi nunca, a veces, casi siempre, siempre. Lo que permitió construir los resultados en tablas según normas APA 7ma. edición y dar respuesta a cada uno de los objetivos específicos.

3.7. Aspectos éticos

Como aspectos éticos, se tomó en cuenta: la resolución del vicerrectorado de investigación 110-2022-VI_UCV, las fuentes de información confiable a través del uso de la plataforma Myloft y el Turniti para las similitudes de su originalidad, como producto del investigador basado en proceso científico, el uso de las Normas APA 7ma. Edición, respetando las citas y garantizando el respeto al derecho de autor, la autonomía de la participación voluntaria y el principio de la confidencialidad de los datos auténticos y anónimos de las encuestadas.

IV. RESULTADOS

En el presente capítulo se presenta la descripción del desarrollo de las competencias del área de Educación Física y de sus dimensiones. Los resultados se realizan en base a los objetivos de investigación, con respecto al:

Objetivo específico 1

Diagnosticar el nivel de desarrollo de las competencias del área de Educación Física en las estudiantes del quinto grado secundaria.

Tabla 1

Niveles de la Variable Competencias del Área de Educación Física

Nivel	Variable		Dimensión 1		Dimensión 2		Dimensión 3	
	F	%	F	%	F	%	F	%
Bajo	11	18,0	19	31,1	4	6,6	5	8,2
Medio	33	54,1	24	39,3	35	57,4	38	62,3
Alto	17	27,9	18	29,5	22	36,1	18	29,5
Total	61	100,0	61	100,0	61	100,0	61	100,0

Nota. Encuestas aplicadas (2022)

Análisis e Interpretación

Se observó en la variable de estudio que el 27,9% de las encuestadas se ubican en el nivel alto, sin embargo, el 72,1% se encuentra en el nivel medio bajo, lo que indica problema en la citada variable. Así mismo detalla los niveles de sus 3 dimensiones, Dimensión 1: Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad el 29,5% de las encuestadas se ubican en el nivel alto, sin embargo, el 70,5% se encuentra en el nivel medio bajo; Dimensión 2: Asume una vida saludable el 36,1% de las encuestadas se ubican en el nivel alto, sin embargo, el 63,9% se encuentra en el nivel medio bajo; Dimensión 3: Interactúa a través de sus habilidades socio motrices el 31,1% de las encuestadas se ubican en el nivel alto, sin embargo, el 69,9% se encuentra en el nivel medio bajo. Más adelante identificaremos los problemas específicos ubicados en el nivel medio bajo de cada dimensión para diseñar la propuesta según objetivo específico 2 y 3.

Objetivo específico 2

Identificar los indicadores de nivel bajo medio de cada dimensión de la variable competencias del área de educación física para proponer estrategias de mejora.

Tabla 2

Frecuencia por Pregunta de la Dimensión Se Desenvuelve de Manera Autónoma a Través de su Motricidad

	Nunca		Casi Nunca		A Veces		Casi Siempre		Siempre		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Pregunta 1	1	1,6	2	3,3	26	42,6	17	27,9	15	24,6	61	100,0
Pregunta 2	2	3,3	12	19,7	29	47,5	11	18,0	7	11,5	61	100,0
Pregunta 3	2	3,3	2	3,3	16	26,2	19	31,1	22	36,1	61	100,0
Pregunta 4	3	4,9	15	24,6	16	26,2	13	21,3	14	23,0	61	100,0
Pregunta 5	0	0,0	4	6,6	12	19,7	21	34,4	24	39,3	61	100,0
Pregunta 6	3	4,9	13	21,3	22	36,1	18	29,5	5	8,2	61	100,0
Pregunta 7	11	18,0	11	18,0	23	37,7	13	21,3	3	4,9	61	100,0
Pregunta 8	3	4,9	11	18,0	21	34,4	15	24,6	11	18,0	61	100,0

Nota. Encuestas aplicadas (2022). La Dimensión 1 es la misma que la Competencia Se Desenvuelve de Manera Autónoma a Través de su Motricidad

Análisis e Interpretación

De acuerdo con el análisis de frecuencias por pregunta de los resultados recabados de la población encuestada, la información obtenida sirvió para identificar los indicadores que requieren ser atendidos de la dimensión Se

Desenvuelve de Manera Autónoma a Través de su Motricidad. En la tabla 1 se observó que, de 61 estudiantes encuestadas de quinto grado, 43 de ellas que representa el 70,5% afirmaron que esta dimensión se posiciona en el nivel medio bajo. Este resultado muestra que la mayor parte de las estudiantes de la muestra de estudio requiere de un procedimiento para revertir esta situación.

Se identificó que las preguntas 2 y 4 del indicador 1 comprende su cuerpo y las preguntas 6, 7 y 8 del indicador 2 se expresa corporalmente, requiere de un tratamiento de intervención para alcanzar su pleno desarrollo de la competencia. Para ello se propone temas que conozcan y practiquen actividades que mejoren su condición física y cuiden el índice de su masa corporal acorde a su talla y edad, trabajen movimientos coordinados que optimice su desempeño en el deporte y corregir su postura corporal para comunicar sus emociones proyecto ABP enfocado en realizar actividades para mejorar su condición física y cuidado de su masa corporal.

Tabla 3*Frecuencia por Pregunta de la Dimensión Asume una Vida Saludable*

	Nunca		Casi Nunca		A Veces		Casi Siempre		Siempre		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Pregunta 9	1	1,6	3	4,9	17	27,9	22	36,1	18	29,5	61	100,0
Pregunta10	1	1,6	3	4,9	17	27,9	21	34,4	19	31,1	61	100,0
Pregunta11	2	3,3	19	31,1	27	44,3	9	14,8	4	6,6	61	100,0
Pregunta12	0	0,0	6	9,8	0	0,0	0	0,0	55	90,2	61	100,0
Pregunta13	4	6,6	9	14,8	26	42,6	17	27,9	5	8,2	61	100,0
Pregunta14	0	0,0	9	14,8	22	36,1	22	36,1	8	13,1	61	100,0

Nota. Encuestas aplicadas (2022)

Análisis e Interpretación

En el análisis de frecuencias por pregunta de la dimensión Asume una vida saludable los resultados recogidos de la población encuestada sirvió para identificar los indicadores que requieren ser atendidos. En la tabla 1 se observó que, de 61 estudiantes encuestadas de quinto grado, 39 de ellas que representa el 64 % afirmaron que esta dimensión se posiciona en el nivel medio bajo. Este resultado muestra que la mayor parte de las estudiantes de la muestra de estudio requiere de un procedimiento para revertir esta situación.

Se identificó que la pregunta 11 del indicador 3 Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente, y la salud y las preguntas 13 y 14 del indicador 4 Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida, requiere de un tratamiento de intervención para alcanzar su pleno desarrollo de la competencia. Para ello se propone un proyecto ABP enfocado en actividades relacionadas a mejorar la importancia del buen descanso el dormir las horas adecuadas de acuerdo a su edad y practiquen actividades recreativas, deportivas promoviendo el cuidado del medio ambiente para que optimicen su rendimiento físico psicológico y emocional.

Tabla 4

Frecuencia por Pregunta de la Dimensión Interactúa a Través de sus Habilidades Sociomotrices

	Nunca		Casi Nunca		A Veces		Casi Siempre		Siempre		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Pregunta 15	1	1,6	12	19,7	0	0,0	0	0,0	48	78,7	61	100,0
Pregunta 16	2	3,3	7	11,5	21	34,4	20	32,8	11	18,0	61	100,0
Pregunta 17	6	9,8	6	9,8	17	27,9	17	27,9	15	24,6	61	100,0
Pregunta 18	1	1,6	2	3,3	11	18,0	26	42,6	21	34,4	61	100,0
Pregunta 19	2	3,3	6	9,8	12	19,7	21	34,4	20	32,8	61	100,0
Pregunta 20	3	4,9	2	3,3	20	32,8	19	31,1	17	27,9	61	100,0
Pregunta 21	0	0,0	1	1,6	17	27,9	32	52,5	11	18,0	61	100,0
Pregunta 22	0	0,0	2	3,3	14	23,0	29	47,5	16	26,2	61	100,0
Pregunta 23	0	0,0	0	0,0	2	3,3	12	19,7	47	77,0	61	100,0
Pregunta 24	1	1,6	5	8,2	12	19,7	12	19,7	31	50,8	61	100,0

Nota. Encuestas aplicadas (2022)

Análisis e Interpretación

En el análisis de frecuencias por pregunta de la dimensión interactúa a través de sus habilidades socio motrices los resultados recogidos de la población encuestada sirvió para identificar los indicadores que requieren ser atendidos. En la tabla 1 se observó que, de 61 estudiantes encuestadas de quinto grado, 43 de

ellas que representa el 70.5 % afirmaron que esta dimensión se posiciona en el nivel medio bajo. Este resultado muestra que la mayor parte de las estudiantes de la muestra de estudio requiere de un procedimiento para revertir esta situación.

Se identificó que la pregunta 16,17,20 del indicador 5 se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices y las preguntas 21 y 24 del indicador 6 crea y aplica estrategias y tácticas de juego, requiere de un tratamiento de intervención para alcanzar su pleno desarrollo de la competencia. Para ello se propone un proyecto ABP enfocado en actividades relacionadas a mejorar sus habilidades socio motrices y practiquen actividades recreativas, deportivas utilizando estrategias de juego.

V. DISCUSIÓN

Las competencias en educación física son habilidades y capacidades, que permiten desarrollar en los estudiantes, destrezas motoras, cognitivas, afectivas y sociales, esenciales para su vida diaria y escolar trayendo beneficios al desarrollo integral del estudiante, teniendo como base los puntos que se tienen que fundamentar en la educación física para la consecución de los buenos resultados en los niños y adolescentes durante su etapa de formación primaria y secundaria; pero también en base a los estilos de vida saludable que llevan en todos los ámbitos, familiar, social, personal (Hernández et al., 2022; Urresta et al., 2022).

De los resultados encontrados en el presente trabajo de investigación de tipo básico propositivo, con enfoque cuantitativo, se puede discutir sus objetivos.

Para la valoración de las competencias en Educación Física, se realizó una encuesta a las estudiantes de una institución educativa pública – Chiclayo, la misma que da a conocer sus resultados respecto al primer objetivo específico, diagnosticar el nivel del desarrollo de las competencias del área de educación física en estudiantes de quinto grado de secundaria, se pudo apreciar que más del 70% de la población muestral se encuentra en un nivel medio-bajo quiere decir que son pocas las estudiantes que están alcanzando desarrollar las competencias motrices, en este resultado se aprecia que la dimensión 1 es la más baja de las tres dimensiones, confirmando con lo que señala Nicolau et al. (2022), que en este periodo pandémico adquirieron un estilo de vida sedentario, donde se pierde el interés por comprender y ser consciente de su actuación motriz a través del juego y el deporte, como contrariamente lo señala Minedu (2017), en la competencia 03 del currículo nacional donde menciona que los estudiantes interactúan a través de sus habilidades sociomotrices, es la competencia de la interacción social y convivencia con los demás a través del deporte en equipo, demostrando una actitud positiva, sus indicadores se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices y crea y aplica estrategias y tácticas de juego.

También se identifica que la dimensión 2 y 3 obtiene el más alto porcentaje dentro del nivel medio. Considerando que las tres dimensiones de este estudio son las competencias a desarrollar del área de educación física coincidimos con Moya-Mata & Peirats Chacón (2019), que señalaron que al incluirse competencias al

sistema educativo demanda aplicar metodologías activas de aprendizaje como el ABP, concluyendo en su investigación que es una metodología motivadora para niños de 6 a 11 años en su caso y que esta investigación busca aplicarlo a estudiantes de 15 -16 años.

Ante estos resultados obtenidos se confirma que es necesario atender esta situación desde la escuela como advierte Hernández et al. (2022), quién sugiere trabajar desde el enfoque escolar para prevenir el sedentarismo, a través de la integración a un grupo deportivo y asegurando la responsabilidad y autonomía del cuidado de su cuerpo por medio de la buena nutrición.

Con respecto a la dimensión 1 se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad; el porcentaje más alto de 39,3% es el del nivel medio, no muy lejano con 31,1% el nivel bajo; realizando un análisis más descriptivo de cada uno de los indicadores: comprende su cuerpo y se expresa corporalmente, se identifica qué las estudiantes poco o nada practican actividades que mejoren su condición física, desconoce cómo debe realizarse el cuidado del índice de su masa corporal, advierten la poca rutina de ejercicios diarios en su práctica de vida diaria, no logra movimientos coordinados para mejorar su desempeño en el deporte, así mismo no logra el sentir de la comunicación a través de su postura corporal.

Ante los resultados antes mencionados es propicio considerar los aportes de Urresta (2022) y Pellicer (2018), en el cual señalan en su estudio que la práctica de la actividad motriz ofrece valiosos beneficios para el bienestar y la salud específicamente en adolescentes de la edad de 15 a 17 años coincidiendo con el trabajo de estudio; y que la principal forma de encontrar el desarrollo personal en una persona es a través de la motricidad ya que impulsa la sinergia, concluyendo en el ser humano a través de su bienestar físico le ayuda a mejorar su dimensión emocional y de hecho va a repercutir en su formación integral.

Habría que considerar lo investigado por Martínez, F., & Bernal, G. (2017), quien plantea el uso de estrategias científicas para el desarrollo de sesiones donde la estudiante construya su aprendizaje pero frente a problemas objetivos, concretos, reales como el de la frecuencia cardíaca, entonces es necesario que ante esta realidad se proponga realizar actividades que desarrolle una imagen corporal saludable, ejercitándose de manera sistemática, alimentándose

integralmente y observando críticamente los estereotipos corporales que se observan en los medios de comunicación, previniendo y fortaleciendo el cuidado de nuestra salud; se realizarán actividades de juego para fortalecer el cuerpo y lo aprendan a reconocer e identificar situaciones de riesgo como la anorexia y la bulimia explicando las consecuencias de no cuidar la salud y tomando medidas preventivas para el buen cuidado, los trastornos alimenticios son un común denominador entre los jóvenes por lo que debemos saber prevenirlos, es por ello que se recomienda el trabajo de actividades individuales y actividades colectivas entre ejercicios cortos y algunos largos para que esté provoque en nuestro cerebro y libere neurotransmisores ya conocido como la sustancia que genera la sensación de bienestar y felicidad, lo que ayuda a mejorar la percepción de nuestro propio cuerpo y a sentirnos bien consigo mismo, entre los ejercicios tenemos el de respiración, el del caminar para regular la frecuencia cardíaca, el de estiramiento para mejorar nuestras posiciones corporales.

Concluimos que el ejercicio físico sumado a una buena nutrición es una buena estrategia para evitar percepciones corporales erróneas y prevenir trastornos alimenticios.

Con respecto a la dimensión 2 asume una vida saludable; el porcentaje de 57,4% lo tuvo el nivel medio seguido del nivel alto con 36,1%, realizando un análisis más detallado de sus indicadores: comprende las relaciones entre la actividad física alimentación, postura e higiene personal y del ambiente y la salud e incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida; se reconoce que las estudiantes no duermen sus horas adecuadas durante la noche, tampoco practican actividades recreativas al aire libre y no fomentan actividades del cuidado del medio ambiente, ni desarrolla hábitos del cuidado de su salud, observamos claramente como los aspectos sociodemográficos en el tipo de género influye más esta competencia por los estereotipos sociales que se tiene como belleza en la mujer, es por eso considerar a González & Sepúlveda (2021), que menciona el enfoque de la corporeidad como una postura crítica que las adolescentes deben hacer sobre el cuidado de su salud, de su cuerpo, tomando decisiones de manera autónoma y acertiva que busquen ir más allá del cuidado de su condición biológica si no también emocional, de igual modo Van Dyck et al. (2022), nos habla que el cuidado del

índice de su masa corporal es muy importante para alcanzar una buena salud en adolescentes escolares o no escolares, y sirve como un potencial factor protector contra el sobrepeso/obesidad.

Ante estos resultados resulta claro que debemos fortalecer sistemáticamente su capacidad física y funcional de las estudiantes focalizando y planeando las cualidades físicas básicas que necesita ejercitar para mantener una condición y rendimiento físico en óptimas condiciones, por lo que necesita coordinar segmentos corporales al ejecutar actividades como: los rebotes y lanzamiento de pelotas, la gimnasia rítmica, para ello es importante que las estudiantes entiendan qué es la coordinación de nuestro cuerpo, para adaptarse al manejo de distintos tipos de recursos para el deporte como son: la pelota y la jabalina, acá la estudiante explorará la utilidad de cada una de sus articulaciones como se moviliza del cuello hombros codos muñecas de 2 cadera rodilla tobillo dedos de la mano y de los pies.

La coordinación requiere de fuerza postura velocidad flexibilidad agilidad para realizarla. Para practicarlo en el aula se puede hacer con rebote sin movimiento que dibujen una línea curva en el piso lanzamientos creativos lanzando hacia arriba la pelota tratando de dibujar alguna línea trazada, Los estudiantes deben manifestar respeto por las diferentes características de los demás cuando realiza coordinación motriz, reconocer y regular la importancia de modificar sus movimientos y posturas para coordinar su cuerpo, realizar movimientos fluidos y coordinados al desplazarse en el espacio.

Con respecto a la dimensión 3 interactúa a través de sus habilidades sociomotrices; el porcentaje de 62,3% lo tuvo el nivel medio seguido del nivel alto con 29,5%, realizando un análisis más detallado de sus indicadores: se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices y crea y aplica estrategias y táctica de juego; se identifica que pocas son las estudiantes que consideran cuentan con cualidades de liderazgo ya que no tienen tolerancia ante las reacciones agresivas que se puedan dar en el contexto del deporte, además que muy poco socializan a través de la práctica del deporte, coincidiendo con los resultados de Carcausto (2020), que se debe desarrollar actividades para el desarrollo de habilidades socio-comunicativas, aunque en este estudio no coincide ni con el tipo de investigación correlacional, ni con la muestra poblacional de estudiantes de enfermería.

Ante este reconocimiento de los resultados debemos hacer que las estudiantes conozcan como expresar movimientos y gestos rítmicos secuenciales y ordenados establecidos por el sonido de la música, ya que con ellos se comunican se relaciona y convive sanamente con las personas de su entorno, a su vez realice movimientos, creativos y diferenciados de acuerdo al baile, siendo está una acción saludable para el cuerpo como la salsa la cumbia el merengue La guaracha la marinera festejo huayno estos te permiten mover todas las articulaciones de tu cuerpo generando alegría. Así mismo, diseña y ejecuta un plan de desarrollo de capacidades anaeróbicas - actividades de intensidad alta considerando las reacciones fisiológicas del organismo ante el esfuerzo intensivo que pueda sufrir en su rendimiento físico.

Se debe considerar los tiempos asignados a cada una de estas actividades intensas como el correr a velocidad saltar patear una pelota qué son de corta duración entre 4 a 8 segundos o también llamadas ejercicios de rápida recuperación para que así reconozca sus posibilidades y limitaciones que tiene su cuerpo al realizar ese tipo de movimientos ya que exige el uso de gran cantidad de músculos porque sufre algunas alteraciones en el equilibrio interno como el aumento de la temperatura corporal y de la frecuencia cardíaca así como el de la respiración entre otras y observarán cuál es el ejercicio que más les agotó este es un trabajo que puede realizarse con la familia o con todas las estudiantes. Manifiesta voluntad por realizar esfuerzo físico, e identifica mide y aplica los signos físicos de su cuerpo cuando realiza ejercicio, te ayuda a ser consciente de la utilidad de la respiración.

Es de vital importancia asegurar el desarrollo de estas competencias en las estudiantes, sobre todo en esta etapa o edad tan difícil que viven llenas de miedos, temores y expuestas a inseguridades provocadas por influencias de medios de comunicación o formatos masivos de información con contenido que estereotipa a la mujer, por ellos se debe brindar actividades de manera estratégica para fortalecer el desenvolvimiento personal y social como parte de su formación integral coincidiendo por lo dicho por Chuchuca (2022) donde manifiesta el enfoque por competencias es identificar conocimientos, habilidades y actitudes que se necesita desarrollar en el estudiante para su desenvolvimiento personal y social, parte de

ello es la evaluación formativa de manera progresiva y continua, en este proceso el estudiante identifica, analiza, evalúa y reflexiona los recursos que se tiene a su alcance para resolver situaciones problemáticas dentro de un contexto personal y social, por cada resultado de coincidencia con otros estudios; así mismo apoyados por otros como León et al. (2018), Apolaya & Palacios (2014) y Pacheco Vila (2022), coincidimos a manera de reflexión que la estrategia del ABP ayuda a educar y generar sociedades más dinámicas, fuertes y resilientes, aumentando aprendizajes más significativos y enriquecedores, permitiendo que los educandos desarrollen competencias investigativas, y que a través del pensamiento crítico examinen, indaguen y/o experimenten situaciones que les permita alcanzar una mejor comprensión de la información que le rodea y de sus habilidades, creando espacios para la interdisciplinariedad, además de motivar el aprendizaje en jóvenes adolescentes, estos trabajos también coinciden con su muestra poblacional de estudiantes de secundaria, razón por la cual se concreta que el ABP es la mejor propuesta para desarrollar las competencias del área de educación física, este trabajo se apoya en el enfoque humanista que divulga Leach (2022), en el cual se señala que hay que vivenciar el aprendizaje a través de proyectos que ellas mismas deseen emprender y por el enfoque de la corporeidad que segund Minedu (2016), señala que es el desarrollo del cuerpo de manera integral (imagen corporal, personalidad e identidad).

VI. CONCLUSIONES

1. Las estudiantes del quinto grado de una escuela pública secundaria de Chiclayo presentan problemas en el desarrollo de las competencias del área de educación física por lo que se propone aplicar la estrategia de Aprendizaje Basado en Proyectos para su progresivo y continuo desarrollo.
2. El 72,1% de las estudiantes del quinto grado de una escuela pública secundaria de Chiclayo, presentan un nivel medio bajo en el desarrollo de sus tres competencias motrices, la primera competencia es de 70,4% en los indicadores: comprende su cuerpo y se expresa corporalmente; en la segunda competencia de 63,9% en los indicadores: comprende las relaciones entre la actividad física alimentación, postura e higiene personal y del ambiente y la salud, e incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida; y en la tercera competencia el 70,5% en sus indicadores: se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices y crea y aplica estrategias y táctica de juego.
3. Los puntos críticos identificados en el trabajo realizado son debido a que las estudiantes poco o nada practican actividades que mejoren su condición física, desconoce cómo debe realizarse el cuidado del índice de su masa corporal, son pocos sus hábitos de vida saludable como el no dormir la cantidad de horas adecuadas durante la noche y que pocas socializan con la práctica del deporte.
4. Con una propuesta de metodología activa como el Aprendizaje Basado en Proyectos se logrará desarrollar las tres competencias del área de Educación Física.
5. Con la aplicación de la propuesta de la estrategia Aprendizaje Basado en Proyectos la expectativa es elevar el nivel de desarrollo de las tres competencias del área de Educación Física.

VII. RECOMENDACIONES

1. A nivel de Minedu considerar en sus proyectos de capacitación continua empoderar a todas las comunidades educativas del país la elaboración y aplicación de la estrategia metodologica del Aprendizaje Basado en Proyectos, con la finalidad de fortalecer las competencias que propone el CNEB de una manera articulada a la luz de los trabajos interdisciplinar.
2. A nivel de institución educativa, es muy importante trabajar con metodologías activas de vanguardia con resultados exitosos en su aplicación recogidos de otras experiencias, como la estrategia Aprendizaje Basado en Proyectos por bimestres o trimestres, debido a que estimula la investigación en docentes y estudiantes, a traves de un proceso sistemico donde los estudiantes constuyen su aprendizaje y desarrollan sus competencias motrices.
3. A nivel de docentes del área de educación física, resulta beneficioso trabajar de manera interdisciplinar como el área de Ciencia y Tecnologías, comunicación, Matemáticas, entre otros, ya que integra el conocimiento para mediarlo desde más enfoques y aterrizar en producto común.
4. A nivel de estudiantes, porque se concentra en construir un solo producto en donde desarrollara varias competencias de manera simultanea y lo relaciona con situaciones de su vida; a demás de recibir opiniones criticas de expertos, y motivarse por realizar lo mejor el producto para un público objetivo.
5. Considerar la propuesta de la aplicación de la estrategia metodologica Aprendizaje Basado en Proyectos para elevar el nivel de desarrollo de las competencias del área de educación física relacionadas a otras competencias de otras disciplinas.

VIII. PROPUESTA

Aprendizaje Basado en Proyectos para desarrollar las competencias del área de Educación Física

I. Datos Informativos:

- 1.1. Institución formadora: Cesar Vallejo
- 1.2. Escuela : Post Grado
- 1.3. Unidad de análisis : 61 estudiantes
- 1.4. Institución Educativa : Publica -Chiclayo
- 1.5. Docente Responsable: Yulhy del Socorro Albuja Ortiz

II. Fundamentación

Este trabajo está basado en el Aprendizaje Basado en Proyectos en el proceso de enseñanza – aprendizaje del área de Educación Física, como una modalidad donde las estudiantes protagonizan su propio aprendizaje, desarrollando un proyecto de aula que permita aplicar los saberes adquiridos sobre un producto, poniendo en práctica los campos temáticos trabajados referentes al cuidado de su salud y la de los demás, buscando que sean autónomas y capaces de asumir sus propias decisiones para la mejora de la calidad de vida. Las bondades de esta novedosa metodología se verán concretada en los resultados que se obtengan cuando las estudiantes, planteen un determinado proyecto, relacionado a una experiencia y un tema específico, lo cual requiere como medida imprescindible y necesaria, del trabajo colaborativo para la consecución de los objetivos proyectados.

III. Objetivos

- Elaborar la propuesta de Aprendizaje Basado en proyecto para desarrollar las competencias del área de educación física.
- Planificar y organizar las sesiones de aprendizaje.
- Ejecutar las sesiones de aprendizaje.
- Evaluación final del proyecto.

IV. Estrategia del Proyecto:

En el presente proyecto se desarrollarán las siguientes actividades de

aprendizaje: interdisciplinarias, de largo plazo y centradas en el estudiante

Sesión 1: Mejoramos nuestra condición física

Sesión 2: Ejercito mi cuerpo para mantenerme Activo y saludable

Sesión 3: Desarrollamos nuestras capacidades coordinativas

Sesión 4: Reconozco mis pulsaciones y la importancia del buen descanso

Sesión 5: Me divierto al participar en juegos recreativos

Sesión 6: Me divierto expresandome con el cuerpo y aprendiendo deporte

Sesión 7: Nos divertimos realizando actividades deportivas

Sesión 8: Conocemos el valor nutritivo de los alimentos de nuestra región.

V. Cronograma

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES	Julio				Octubre				Noviembre				Diciembre			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Elaboración del proyecto		x	x													
Planificar y organizar las actividades				x												
Ejecutar las actividades							x	x	x	x	x	x				
Evaluación final													x	x		

VI. Recursos

Humanos: Docente, estudiantes

Financieros: Auto financiado por la investigadora

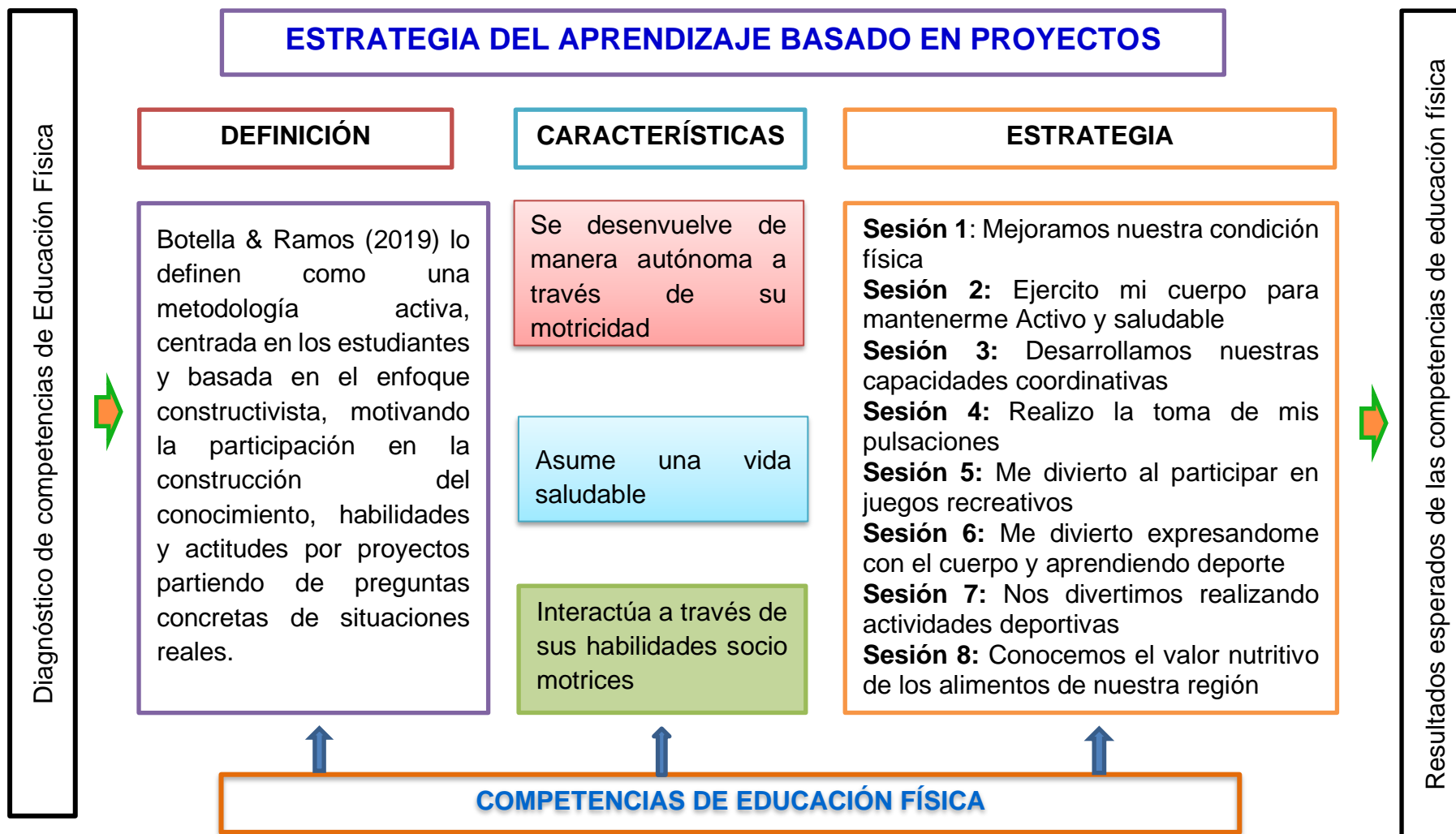
Medios y materiales: Campo deportivo, balones, conos, cuerdas wincha y otros.

VII. Evaluación:

La evaluación es formativa

Figura 1

Síntesis gráfica de la propuesta



REFERENCIAS

- Aggarwal, S., Ambalkar, D., Madhumathi, J., Badge, V., & Humne, A. (2021). Menstrual Higiene Prácticas de Adolescente Muchachas en Maharastra rural. *Indian Journal of Gender Studies*, 28(1), 127-137. <https://doi.org/10.1177/0971521520974879>
- Andreu-Cabrera, E., & Romero-Naranjo, F. J. (2022). Neuromotricidad, Psicomotricidad y Motricidad. Nuevas aproximaciones metodológicas. *Retos*, 42, 924-938. <https://doi.org/10.47197/RETOS.V42I0.89992>
- Apolaya, L. A., & Palacios, E. (2014). *Aplicación del método aprendizaje basado en problemas en el desarrollo de la competencia científica en estudiantes del cuarto grado de secundaria de la institución educativa "Solidaridad II", San Juan de Lurigancho - 2014* [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. Archivo digital. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/89339>
- Arias, J. L. (2020). *Proyecto de Tesis - Guía para la elaboración*. https://repositorio.concytec.gob.pe/bitstream/20.500.12390/2236/1/AriasGonzales_ProyectoDeTesis_libro.pdf
- Arias, J.L., & Covinos, M. (2021). *Diseño y metodología de la investigación*. <http://hdl.handle.net/20.500.12390/2260>
- Botella, A. M., & Ramos, P. (2019). Investigación-acción y aprendizaje basado en proyectos. Una revisión bibliográfica. *Perfiles educativos*, 41(163), 127-141. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-26982019000100127&lng=es&tlng=es
- Carcausto, W. (2020). Aprendizaje basado en proyectos para la salud: una experiencia pedagógica universitaria. *Peruvian Journal of Health Care and Global Health*, 4(2), 76-80. <http://revista.uch.edu.pe/index.php/hgh/article/view/73>
- Carrasco, S. (2009). *Metodología de investigación científica: "Pautas para diseñar y elaborar el proyecto de investigación"*. https://issuu.com/utnuniversity/docs/una-aproximacio_n-a-la-metologi_a-d
- Bueno, G. F. (2022). Observations on the competency approach and its relationship with educational quality. *Sophia*, 32(2022), 93 - 117. <https://doi.org/10.17163/soph.n32.2022.02>
- McLaren, C. D., Sutcliffe, J. T., Gardner, L. A., Vella, S. A., & Bruner, M. W. (2021). Mapping the scientific structure of positive youth development research in sport. *International Review of Sport and Exercise Psychology-Scopus*, 52(1). <https://doi.org/10.1080/1750984X.2021.1969675>

- Deroncele-Acosta, A., Nagamine-Miyashiro, M., & Medina-Coronado, D. (2020). Development of critical thinking. *Maestro y sociedad*, 17(3), 532-546. <https://maestrosociedad.uo.edu.cu/index.php/MyS/article/view/5220>
- Duarte, A., Belo, O. (2022). Promoting Cardiovascular Health Using a Recommendation System. *Lecture Notes in Electrical Engineering*, 784, 345-353. https://doi.org/10.1007/978-981-16-3880-0_36
- Espejo, F. G. (2022). *El Instrumento y su estadística en una tesis*. <http://isbn.bnpp.gov.pe/catalogo.php?mode=detalle&nt=125364>
- Fuentes, D., Toscano, A., Malvaceda, E., Díaz, J., & Díaz, L. (2020). *Metodología de la investigación: Conceptos, herramientas y ejercicios prácticos de las ciencias administrativas y contables*. <https://repository.upb.edu.co/handle/20.500.11912/6201>
- Gamarra, Á. L. (2020). *Nivel de aprendizaje basado en proyectos de los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la I.E. N° 10178 "Divino Maestro" - Insculás, Olmos 2019* [Tesis de licenciatura, Universidad Pedro Ruíz Gallo]. Archivo Digital. <https://hdl.handle.net/20.500.12893/8835>
- Garcés, L. F., Montaluisa, Á., & Salas, E. (2018). El aprendizaje significativo y su relación con los estilos de aprendizaje. *Anales- Ecuador*, 1(376), 231 - 248. <https://doi.org/10.29166/anales.v1i376.1871>
- Gargano, S. (2020). Analysis of the evaluation strategies of the learning of the subjects of Human and Applied Physiology of the Careers of Physical Education. *Revista Electronica Interuniversitaria de Formacion del Profesorado*, 23(3), 201-215. <https://doi.org/10.6018/REIFOP.397891>
- Glapka, E. (2022). Women's Fitness Practices in Postfeminist Culture: Discourse Analysis of Affect and of Bodies Dis-Appearing in Workout. *Women's Studies in Communication*, 45(2), 163-186. <https://doi.org/10.1080/07491409.2021.1954120>
- González-Plate, L. I., & Sepúlveda-Gallardo, C. B. (2021). Documentary research on body and corporeity at school. *Revista Electronica Educare*, 25(3), 1-16. <https://doi.org/10.15359/ree.25-3.31>
- Guerrero, H. R., Polo, S. S., Martínez, J. C., & Ariza, P. P. (2018). Trabajo colaborativo como estrategia didáctica para el desarrollo del pensamiento crítico. *Opcion*, 34(86), 959 - 986. <http://hdl.handle.net/11323/2262>
- Hernández, P. J., López, G. I., Sánchez, J. H., & Álvarez, A. H. (2022). Actividad física y entretenimiento realizado por escolares durante el confinamiento. *Retos*, 43, 1056–1064. <https://doi.org/10.47197/RETOS.V43I0.89774>

- Hernández, S. R. (2018). *Metodología de la Investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. Mexico: McGraw- Hill Interamericana Editores, S.A de C.
- Leach, N. (2022). Impactful Learning Environments: A Humanistic Approach to Fostering Adolescents' Postindustrial Social Skills. *Journal of Humanistic Psychology*, 62(3), 377 - 396. <https://doi.org/10.1177/0022167818779948>
- León Díaz, O., Martínez Muñoz, L. F., & Santos Pastor, M. L. (2018). Análisis de la investigación sobre Aprendizaje basado en Proyectos en Educación Física. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 21(2), 27-42. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.6018/reifop.21.2.323241>
- Lucassen, P., Ockenburg, S., Gans, R., Rosmalen, J., & Olde, T.C. (2022). Fatigue. *Nederlands tijdschrift voor geneeskunde*. <https://hdl.handle.net/2066/251459>
- Maleté, L., McCole, D., Tshube, T., Mphela, T., Maro, C., Adamba, C., Machuve, J., & Ocansey, R. (2022). Effects of a sport-based positive youth development program on youth life skills and entrepreneurial mindsets. *PLOS ONE*, 17(2), e0261809. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0261809>
- Martínez, F. M., & Díaz, G. B. (2017). Desarrollo De Una Abp En La Clase De Educación Física Del Grado Octavo Con Estudiantes De Instituciones Educativas Del Norte Y Sur Del Tolima. *Ciencias Aplicadas al Deporte EDU-FÍSICA*, 9(19), 23-33. <http://revistas.ut.edu.co/index.php/edufisica/article/view/1109>
- Michelena, N. R. (2017). Impacto del enfoque sistémico del proceso docente en el desarrollo de la personalidad competente. *EDUMECENTRO*, 9(2), 207-214. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742017000200015#:~:text=El%20enfoque%20sist%C3%A9mico%20del%20proceso,acerca%20cada%20vez%20m%C3%A1s%20a
- Minedu. (2016). *Programa Curricular de Educación Secundaria*. Minedu, Lima, Perú.
- Minedu. (2017). *Curriculo Nacional de Educación Basica Regular*. Lima, Perú.
- Minedu. (2017). *Curriculo nacional de educación básica regular*. Lima.
- Morin, E. (2009). *Introducción al pensamiento complejo*. España.
- Moya-Mata, I., & Peirats, J. (2019). Aprendizaje basado en Proyectos en Educación Física en Primaria, un estudio de revisión. *ReiDoCrea: Revista electrónica de investigación Docencia Creativa*, 2(8), 115-130. <https://doi.org/10.30827/Digibug.58496>

- Nicolau, J., Ayala, L., Bonet, A., Manga, B., Muñoz, J. M., & Olea, J. (2022). Análogos de GLP1 en los pacientes con sobrepeso u obesidad durante el confinamiento. *Scopus*, 158, 105-110. <https://doi.org/10.1016/j.medcli.2020.12.039>
- Pacheco, E. J. (2022). *Aprendizaje basado en proyectos y su influencia en el rendimiento académico*. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/78340>
- Pellicer, I. (2018). *Educación física emocional*. Inde.
- Recursos Aula. (23 de Marzo de 2019). Aprendizaje Basado en Proyecto (ABP) [video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=hrBjKEu5EtE&t=334s>
- Rodríguez Vera, F. C. (2018). *Aprendizaje basado en proyectos en el nivel de competencias investigativas*. Universidad César Vallejo, Trujillo, Perú. Retrieved 22 de junio de 2022, from <https://renati.sunedu.gob.pe/handle/sunedu/2952747>
- Rowe, D. C., Winkelmann, Z. K., Arent, S. M., Arent, M. A., Chandler, A. J., Uriegas, N. A., & Torres-McGehee, T. M. (2022). A qualitative report of the perceptions of the COVID-19 pandemic from collegiate student-athletes. *AIMS Public Health*, 9, 357-377. <https://doi.org/10.3934/publichealth.2022025>
- Santisteban, S. S. (04 de Octubre de 2021.). Hay casi 65% de gente con sobrepeso y obesidad?: Especialista señala que en pandemia ha fallecido mucha gente por otros males distintos al COVID-19. *El Comercio; Lima*. <https://www.proquest.com/docview/2578696683/fulltext/A03D30B89C5C4721PQ/5?accountid=37408&parentSessionId=C1cgrITpZCR39lia3T2gJusGyh5uZ3E829qrVoPBsM%3D>
- Santisteban, S. S. (2021). Porcentaje de Obesidad-Tiempos COVID. *El Comercio*. Retrieved 4 de Octubre de 2021, from <https://www.proquest.com/newspapers/hay-casi-65-de-gente-con-sobrepeso-y-obesidad/docview/2578696683/se-2?accountid=37408>
- Sergio, M., Edgar, N., & Favio, G. (Agosto de 2021). Plan De Desarrollo De La Investigación, Innovación Y/O Creación Artística Y Cultural Del Programa Ingeniería. *Ri-Uts*. <http://repositorio.uts.edu.co:8080/xmlui/handle/123456789/7198>
- Strand, M. (2022). Attitudes towards disordered eating in the rock climbing community: a digital ethnography. *Journal of Eating Disorders*, 10(96). <https://doi.org/10.1186/s40337-022-00619-5>
- Subero, D., Ulloa, D. P., & Brito, L. F. (2018). El aprendizaje reflexivo de John Dewey y El aprendizaje significativo de Lev Vigotsky: Encuentro de relaciones. *Academia- Escritos pedagógicos*.

- Triglia, A. (2019). Las 4 etapas del desarrollo cognitivo de Jean Piaget. <http://biblioteca.udgvirtual.udg.mx/jspui/handle/123456789/2942>
- Trujillo, F. (2017). Aprendizaje basado en proyectos: líneas de avance para una innovación. *Scielo*(78), 42-48.
- Unidas, O. d. (2022). *Objetivos de Desarrollo Sostenible*. <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/>
- Urresta, É. M., Urresta, J. B., Carvajal, E. P., Carvajal, V. C., & Arciniega, J. L. (2022). Práctica Deactividadfísica: Barreras Para El Ejercicio En Docentes Universitarios En Época De Pandemia/Confinamiento. *Scopus*, 14(4), 724 - 732.
- Van Dyck, D., Barnett, A., Cerin, E., Conway, T. L., Esteban-Cornejo, I., & Hinckson, E. o. (2022). Associations of accelerometer measured school- and non-school based physical activity and sedentary time with body mass index: IPEN Adolescent study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. <https://doi.org/10.1186/s12966-022-01324-x>
- Vega Flores, R. I., Díaz Araya, M. H., Sánchez Rodríguez, J. R., & Muñoz González, L. A. (2021). Characteristics of the teaching-learning process associated to critical thinking from the perspective of nursing teachers and students. *Revista Cubana de Enfermería*, 37(e3654).
- Veliz-Rojas, L., Gálvez, P. A., & Flores, R. V. (2021). Nursing students' perception about a reflexive diary for developing critical thinking. *Revista Cubana de Educación Médica Superior*, 35(2).

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de operacionalización de variables

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
Aprendizaje basado en proyectos	El aprendizaje basado en proyectos es una estrategia o también llamada metodología activa de la enseñanza aprendizaje basada en la experiencia y en la acción, donde el estudiante es el protagonista de su propio aprendizaje, adquiriendo conocimientos, habilidades y actitudes a través de situaciones reales de la investigación y creación que culmina en la solución de un problema o creación de un producto y el desarrollo de competencias clave. (Célestin Freinet)	La propuesta de estrategia de Aprendizaje Basado en Proyectos será en base a proyectos interdisciplinarios, donde se promueva el trabajo en equipo, el pensamiento crítico reflexivo, la investigación y la creación, la autoevaluación y coevaluación que intervendrán directamente en el desarrollo de las competencias de Educación Física reflejadas en sus 3 dimensiones de la variable de estudio.	Proceso de investigación, innovación y creación	1. Estrategia de investigation	Ficha de seguimiento y acompañamiento
				2. Explica los estilos de una vida saludable.	
			Trabajo en equipo (colaborativo o cooperativo)	3. Objetivos communes.	
				4. Resuelve problemas de manera socializada.	
			Autoevaluación y coevaluación	5. Comprensión y conciencia de sí misma.	
				6. Valora la actitud de otro integrante.	
			Pensamiento crítico reflexivo	7. Evalúa el nuevo conocimiento.	

<p>Competencias del área de Educación Física</p>	<p>Competencias de Educación Física es la facultad que tiene una persona para combinar un conjunto de capacidades para alcanzar un propósito específico como desenvolverse de manera autónoma a través de su motricidad, interactuar a través de sus habilidades sociomotrices y asumir una vida saludable actuando de manera pertinente y con sentido ético. (CNEB, 2017)</p>	<p>Se aplicará un cuestionario de 24 ítems distribuidos en tres dimensiones para diagnosticar el nivel de desarrollo de las competencias del área de Educación Física a 61 estudiantes mujeres del quinto grado de educación secundaria de la IE. Nuestra Señora del Rosario.</p>	1. Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	1. Comprende su cuerpo.	<p>Politómica ordinal</p> <p>Politómica porque tiene más de dos alternativas como la escala de Likert y ordinal porque es ordenada.</p> <p>Alternativas: Nunca (1) Casi Nunca (2) A veces (3) Casi Siempre (4) Siempre (5)</p>
				2. Se expresa corporalmente.	
			2. Asume una vida saludable	3. Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación y postura e higiene personal y del ambiente y la salud.	
				4. Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida	
			3. Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices	5. Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices.	
				6. Crea y aplica estrategias y tácticas de juego.	

Anexo 2: Matriz de consistencia

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	HIPÓTESIS	VARIABLES	POBLACIÓN Y MUESTRA	ENFOQUE / NIVEL ALCANCE/ DISEÑO	TÉCNICA / INSTRUMENTO
<p>Problema Principal ¿En qué medida, la estrategia Aprendizaje Basado en Proyectos desarrolla las competencias del área de Educación Física en las estudiantes del quinto grado de una escuela pública secundaria – Chiclayo?</p>	<p>Objetivo Principal Proponer la estrategia Aprendizaje Basado en Proyectos para desarrollar las competencias del área de Educación Física en las estudiantes del quinto grado de una escuela pública secundaria – Chiclayo</p>	<p>Hi: La estrategia Aprendizaje Basado en Proyectos desarrolla las competencias del área de Educación Física en las estudiantes del quinto grado de una escuela pública secundaria de Chiclayo</p>	<p>V.I.: Aprendizaje basado en proyectos</p>	<p>Unidad de Análisis: Estudiantes mujeres de quinto grado de educación secundaria de una institución educativa pública – Chiclayo</p> <p>Población: 267 estudiantes mujeres del quinto grado de educación secundaria de la I.E Nuestra Señora del Rosario</p> <p>Muestra: 61 estudiantes mujeres de la sección E y F del quinto grado de educación</p>	<p>Tipo: Por su finalidad Básica, Orientada o propositiva. Según su carácter, nivel o profundidad Descriptiva. Según su Enfoque o Naturaleza es Cuantitativo. Según su alcance temporal es Transversal</p> <p>Diseño: No experimental, Transeccional o Transversal descriptivo simple</p> <p style="text-align: center;"> $M \longrightarrow O \longrightarrow D \longrightarrow P$ $\quad \quad \quad \searrow \quad \swarrow$ $\quad \quad \quad \quad \quad T$ </p> <p>Donde:</p>	<p>Técnica: Encuesta</p> <p>Instrumento: Cuestionario</p> <p>Métodos de Análisis de Investigación: Deductivo Hipotético</p>
<p>Problemas específicos:</p> <ol style="list-style-type: none"> ¿Cuál es el nivel de desarrollo de las competencias del área de Educación Física en las estudiantes del quinto grado de secundaria? ¿Cuáles son los indicadores de las competencias 	<p>Objetivos específicos:</p> <ol style="list-style-type: none"> Diagnosticar el nivel de desarrollo de las competencias del área de educación física en las estudiantes del quinto grado secundaria. Identificar los indicadores del nivel bajo medio 	<p>Ho: La estrategia Aprendizaje Basado en Proyectos no desarrolla las competencias del área de Educación Física en las estudiantes del</p>	<p>V.D: Competencias de Educación Física</p>			

<p>del área de EF que necesitan ser atendidas para su buen desarrollo?</p> <p>3. ¿Cómo se diseñarán los proyectos interdisciplinarios con la estrategia Aprendizaje Basado en Proyectos para desarrollar las competencias del área de EF en las estudiantes del quinto grado secundaria?</p> <p>4. ¿De qué manera validara la propuesta de la estrategia Aprendizaje Basado en Proyectos?</p>	<p>de cada dimensión de la variable competencias del área de EF para proponer estrategias de mejora.</p> <p>3. Diseñar proyectos interdisciplinarios con la estrategia Aprendizaje Basado en Proyectos para desarrollar las competencias del área de educación física en las estudiantes del quinto grado secundaria.</p> <p>4. Validar la propuesta de la estrategia Aprendizaje Basado en Proyectos mediante juicio de expertos.</p>	<p>quinto grado de una escuela pública secundaria de Chiclayo</p>		<p>secundaria de la I.E Nuestra Señora del Rosario</p>	<p>M: Muestra (61 estudiantes mujeres) O: Competencias del área de Educación Física (VD) D: Diagnóstico P: Propuesta del Aprendizaje Basado en Proyectos T: Teorías que fundamentan la propuesta</p>	
---	--	---	--	--	--	--

Anexo 3: Instrumento de recolección de datos

ESCALA PARA MEDIR EL NIVEL DE DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS DELÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

La siguiente encuesta es elaborada utilizando el método de medición escala de Likert con fines de investigación, agradecemos su colaboración y veracidad, no tardará más de 15 min en responder, el tratamiento de la información será en forma anónima.

INSTRUCCIONES: A continuación, encontraras 20 preguntas, marca con un aspa en el recuadro de escalas según creas conveniente considerando la valoración presentada a continuación:

La valoración de las alternativas es la siguiente:

Nunca = 1	Casi nunca = 2	A veces = 3	Casi siempre = 4	Siempre = 5
-----------	----------------	-------------	------------------	-------------

DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA DE VALORACIÓN				
			1	2	3	4	5
1. Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	1. Comprende su cuerpo.	1. ¿Practicas alguna actividad física como caminar, correr, bailar, nadar, manejar bicicleta?					
		2. ¿Practicas actividades que mejoren tu condición física?					
		3. ¿Cuándo practicas deporte te sientes anímicamente mejor?					
		4. ¿Cuidas que el índice de masa corporal esté de acuerdo a tu talla y edad?					
	2. Se expresa corporalmente	5. ¿Usas tu expresión facial para comunicar tus emociones, sentimientos y pensamientos?					
		6. ¿Practicas rutinas de ejercicios?					
		7. ¿Practicas movimientos coordinados para mejorar tu desempeño en el deporte?					
		8. ¿Utilizas la postura corporal para comunicar tus sentimientos?					
2. Asume una vida	3. Comprende	9. ¿Te alimentas saludablemente con					

	las relaciones entre la actividad física, alimentación, posturas e higiene personal, del ambiente y de la salud.	proteínas, frutas, verduras, agua?						
		10. ¿Demuestras tu entusiasmo ante la realización de actividades recreativas deportivas?						
		11. ¿Duermes 8 horas diarias por la noche?						
		12. ¿Prácticas hábitos de higiene personal como el baño diario cepillado de dientes y						
	4. Incorpora prácticas que mejora su calidad de vida.	13. ¿Practicas actividades recreativas, deportivas al aire libre?						
		14. ¿Promueves actividades del cuidado de la salud y del medio ambiente dentro de tu contexto social?						
	3. Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices	5. Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices.	15. ¿Cuándo participas en algún deporte respetas las normas de juego?					
			16. ¿Consideras que cuentas con cualidades para ser un líder?					
17. ¿Eres tolerante ante las reacciones agresivas de otros dentro del deporte?								
18. ¿Si estas perdiendo en el juego presentas una actitud positiva para cambiar los resultados?								
19. ¿Te relacionas en grupos de estudio, trabajo o deporte?								
20. ¿Utilizas tus habilidades socio motrices para conseguir amigos?								
6. Crea y aplica estrategias y tácticas de juego.		21. ¿Aplicas de manera colectiva estrategias de juego?						
		22. ¿Aportas ideas para aplicar estrategias de juego?						
		23. ¿Aceptas y respetas las opiniones?						
		24. ¿Te muestras activo ante la actividad recreativa deportiva?						

Anexo 4: Confiabilidad del instrumento

ESCALA DE LA VARIABLE COMPETENCIAS DE EDUCACIÓN FÍSICA

Muestra Piloto

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	15	100,0
	Excluido ^a	0	,0
	Total	15	100,0

- a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
0,812	24

Muestra Poblacional

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	61	100,0
	Excluido ^a	0	,0
	Total	61	100,0

- a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
0,837	24

Anexo 5: Compilación de la Información recogida de la Muestra Poblacional

RECOLECCION DE DATOS - ESCALA PARA MEDIR EL DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS DEL AREA DE EDUCACION FISICA																											
IE. "NUESTRA SEÑORA DEL ROSARIO" - CHICLAYO																											
N° ESTUDIANTES	DIMENSIÓN 1									DIMENSION 2							DIMENSIÓN 3										
	I1	I2	I3	I4	I5	I6	I7	I8	T	I9	I10	I11	I12	I13	I14	T	I15	I16	I17	I18	I19	I20	I21	I22	I23	I24	T
1	3	3	4	3	4	2	1	3	23	4	3	3	5	2	2	19	1	3	4	4	1	1	4	4	5	3	30
2	4	3	5	4	2	5	3	3	29	5	5	5	5	4	5	29	4	3	3	5	4	3	3	5	5	5	40
3	3	3	3	4	4	3	3	4	27	3	4	3	4	4	3	21	4	4	3	3	4	3	4	3	5	3	36
4	3	4	4	5	3	4	4	3	30	4	4	3	5	3	3	22	5	3	2	4	4	4	4	4	4	4	38
5	3	3	3	2	4	3	3	3	24	3	3	3	5	4	4	22	5	3	4	4	3	4	4	4	5	5	41
6	5	4	4	5	4	4	3	3	32	4	4	2	4	4	4	22	4	3	3	4	4	4	4	4	4	5	39
7	3	3	4	3	4	3	3	3	26	4	4	3	5	3	2	21	5	4	4	5	4	5	4	4	5	5	45
8	3	3	1	5	5	3	1	4	25	2	1	1	4	1	2	11	4	4	1	1	1	1	4	4	4	2	26
9	5	3	5	3	5	3	2	2	28	5	5	3	5	3	2	23	5	5	4	4	3	3	4	5	5	5	43
10	3	2	4	2	3	3	3	3	23	5	4	3	5	3	3	23	5	4	5	5	3	3	3	4	5	3	40
11	5	4	5	3	4	4	4	5	34	5	4	3	5	4	3	24	4	3	4	4	4	4	3	4	5	4	39
12	2	2	5	3	4	2	1	2	21	3	3	2	4	3	4	19	5	4	3	3	3	3	5	5	4	2	37
13	4	2	5	5	5	2	1	3	27	4	3	4	5	3	4	23	5	4	4	3	4	5	3	3	5	3	39
14	4	3	5	2	5	3	1	1	24	3	5	3	5	4	4	24	5	2	5	5	4	5	4	3	5	5	43
15	4	4	5	3	5	4	4	3	32	5	5	3	5	4	5	27	5	4	1	4	4	4	5	5	5	5	42
16	4	4	3	3	3	3	1	2	23	4	3	3	5	1	2	18	5	3	1	5	5	5	5	5	5	2	41
17	4	3	2	3	4	3	2	3	24	3	2	2	5	3	2	17	5	4	3	4	4	3	4	3	5	2	37
18	4	2	3	2	3	2	1	1	18	3	3	2	5	1	3	17	5	3	3	3	5	5	3	3	4	3	37
19	4	3	5	2	4	2	3	3	26	3	5	1	5	2	4	20	5	3	3	4	5	4	3	4	5	5	41
20	3	4	4	4	5	5	3	5	33	3	3	2	5	3	3	19	5	5	5	5	3	5	4	5	5	3	45
21	5	3	5	5	5	4	5	4	36	5	4	3	5	4	4	25	5	4	3	5	5	4	4	5	5	5	45
22	3	2	4	3	4	2	2	4	24	3	3	2	5	2	4	19	4	3	4	3	5	4	5	4	5	4	41

23	4	3	3	2	4	3	4	2	25	4	3	5	5	3	3	23	5	3	4	4	3	3	4	4	4	4	38
24	3	3	5	3	3	4	3	3	27	4	4	2	5	3	3	21	4	2	4	3	4	2	3	3	5	4	34
25	3	2	3	5	5	3	2	5	28	5	5	4	5	3	5	27	5	4	5	5	5	4	5	5	5	5	48
26	3	3	4	5	3	3	4	3	28	4	3	4	5	3	4	23	4	2	4	3	5	4	3	4	4	3	36
27	5	3	4	3	5	4	3	5	32	5	4	3	5	4	3	24	5	4	5	5	5	5	4	4	4	5	46
28	5	5	5	5	5	4	4	4	37	4	5	4	5	4	4	26	5	5	4	3	4	4	3	5	5	5	43
29	5	1	3	2	5	3	2	2	23	2	5	3	5	3	3	21	5	4	3	4	3	5	2	2	5	4	37
30	3	3	4	4	2	4	3	3	26	4	3	3	5	3	3	21	4	3	4	4	3	3	4	4	5	3	37
31	4	5	3	5	3	3	3	5	31	5	5	5	5	3	2	25	5	1	5	5	2	4	4	3	5	5	39
32	5	5	4	3	3	2	3	4	29	4	2	3	5	2	4	20	5	4	5	4	5	2	3	4	5	3	40
33	3	3	4	5	2	3	2	3	25	5	5	2	5	3	5	25	5	3	3	5	3	3	4	3	5	5	39
34	3	3	3	4	3	2	3	1	22	4	2	2	5	2	3	18	5	3	4	2	2	3	4	4	5	3	35
35	3	1	3	4	5	1	1	3	21	3	4	2	5	3	3	20	5	3	3	3	3	3	4	4	3	4	35
36	2	2	3	4	5	1	3	3	23	3	3	4	5	2	4	21	5	3	3	4	2	4	3	3	5	2	34
37	4	2	3	2	5	4	3	4	27	3	4	3	5	3	3	21	5	3	2	5	2	3	4	5	5	4	38
38	4	4	5	5	5	4	4	5	36	5	4	3	5	4	4	25	5	3	4	4	4	4	4	3	5	5	41
39	5	3	5	4	5	3	4	2	31	5	5	3	5	5	5	28	5	4	5	5	5	5	5	4	5	5	48
40	3	2	3	2	2	2	4	2	20	5	3	3	5	4	3	23	5	2	2	2	4	3	5	4	5	5	37
41	3	2	2	2	5	2	2	3	21	3	3	2	4	2	4	18	5	4	3	4	5	5	4	4	5	3	42
42	5	5	5	1	5	4	5	5	35	5	5	5	5	5	3	28	5	1	5	4	5	5	4	4	5	5	43
43	4	3	3	1	3	3	2	4	23	3	4	3	5	2	2	19	4	2	2	3	4	3	3	3	5	5	34
44	3	2	4	2	4	2	1	3	21	4	3	3	5	3	3	21	4	4	3	4	3	5	3	2	3	5	36
45	3	3	5	3	4	4	3	3	28	4	4	3	5	3	3	22	5	3	3	5	5	3	4	4	5	5	42
46	3	3	5	5	3	3	4	4	30	5	3	2	5	5	5	25	5	5	4	4	5	3	4	5	5	5	45
47	4	4	5	4	4	4	4	2	31	4	4	3	5	4	4	24	5	4	3	4	4	4	4	3	5	4	40
48	5	5	5	4	4	5	3	2	33	4	5	2	5	5	4	25	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	48
49	4	3	5	3	5	4	4	4	32	5	5	2	5	4	4	25	5	5	2	5	5	5	5	5	5	5	47
50	4	4	5	5	4	4	3	4	33	4	5	2	5	3	5	24	5	5	5	4	4	4	4	4	4	5	44
51	5	5	5	5	4	5	4	4	37	4	4	4	5	4	4	25	5	4	2	4	5	1	4	4	5	5	39
52	3	3	4	4	5	3	2	3	27	4	5	4	5	3	3	24	5	4	3	4	5	4	4	5	5	5	44

53	3	3	4	2	4	3	3	5	27	5	4	3	5	4	4	25	5	5	1	4	5	5	4	4	5	4	42
54	5	5	5	4	3	5	5	4	36	4	5	4	5	5	4	27	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50
55	5	4	4	1	4	3	3	2	26	3	5	2	5	3	5	23	5	3	1	4	2	3	4	4	4	5	35
56	1	2	1	3	5	1	1	5	19	1	4	4	4	4	4	21	5	4	5	5	5	5	5	5	5	1	45
57	4	3	3	2	5	2	1	5	25	2	4	2	5	1	3	17	4	5	1	3	2	4	3	4	5	4	35
58	3	3	3	2	4	3	2	2	22	3	5	2	5	2	3	20	5	3	5	5	4	3	3	4	5	5	42
59	3	4	4	4	5	4	3	4	31	4	4	3	5	3	4	23	5	2	5	5	3	3	3	3	4	4	37
60	3	3	4	2	5	4	2	5	28	5	3	2	5	3	3	21	5	2	4	5	4	3	3	4	5	3	38
61	5	3	4	3	4	2	3	4	28	3	4	3	5	3	2	20	5	5	4	4	4	5	4	3	4	5	43

ALTERNATIVAS	
1	Nunca
2	Casi Nunca
3	Regularmente
4	Casi Siempre
5	Siempre

Anexo 6: Ficha de validación de expertos

Experto N° 01



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

1. TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:

Aprendizaje basado en proyectos para desarrollar competencias de Educación Física en estudiantes de una institución educativa pública - Chiclayo

2. NOMBRE DEL INSTRUMENTO:

Escala para medir el nivel de desarrollo de las competencias del área de educación física.

3. TESISTA:

Br. Yulhy del Socorro Albuja Ortiz

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, 25 de Mayo de 2021

  <p>DRA. TEONILA COLUNCHE CAMPOS DNI 41015812</p>	 <p>HUELLA</p>
---	--



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	COLUNCHE CAMPOS
Nombres	TEONILA
Tipo de Documento de Identidad	DNI
Numero de Documento de Identidad	41015812

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	DOCTORA EN EDUCACION
Fecha de Expedición	09/04/18
Resolución/Acta	0093-2018-UCV
Diploma	052-031698
Fecha Matricula	05/08/2014
Fecha Egreso	31/12/2016

Lugar y fecha de emisión de la presente constancia:
Santiago de Surco, 25 de Mayo de 2022



CÓDIGO VIRTUAL 0000750443

JESSICA MARTHA ROJAS BARRUETA
JEFA

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

Esta constancia puede ser verificada en el sitio web de la Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria - Sunedu (www.sunedu.gob.pe), utilizando lectores 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.



INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

1. TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:

Aprendizaje basado en proyectos para desarrollar competencias de Educación Física en estudiantes de una institución educativa pública - Chiclayo

2. NOMBRE DEL INSTRUMENTO:

Escala para medir el nivel de desarrollo de las competencias del área de educación física.

3. TESISISTA:

Br. Yulhy del Socorro Albuja Ortiz

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, 27 de Mayo de 2021

<p>UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO ESCUELA DE POSGRADO</p>  <p>Luis Ciriaco Rentería Cacho DNI: 4159115 Mg. en Investigación y Docencia Universitaria</p>	 <p>HUELLA</p>
--	---

Colocar Constancia SUNEDU del validador



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	RENERIA CACHAY
Nombres	LUIS CIRIACO
Tipo de Documento de Identidad	DNI
Numero de Documento de Identidad	41591115

INFORMACIÓN DE LA INSTITUCIÓN

Nombre	UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUÍZ GALLO
Rector	JORGE AURELIO OLIVA NUÑEZ
Secretario General	MANUEL AUGENCIO SANDOVAL RODRIGUEZ
Director De Escuela	SAUL ALBERTO ESPINOZA ZAPATA

INFORMACIÓN DEL DIPLOMA

Grado Académico	MAESTRO
Denominación	MAESTRO EN CIENCIAS DE LA EDUCACION CON MENCION EN INVESTIGACION Y DOCENCIA
Fecha de Expedición	29/08/17
Resolución/Acta	866-2017-R
Diploma	UNPRG-EPG-2017-407
Fecha Matrícula	30/08/2014
Fecha Egreso	30/07/2016

Lugar y fecha de emisión de la presente constancia:
Santiago de Surco, 27 de Mayo de 2022



CÓDIGO VIRTUAL 0000753016

JESSICA MARTHA ROJAS BARRUETA
JEFA

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

Esta constancia puede ser verificada en el sitio web de la Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria - Sunedu (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.



INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

1. TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:

Aprendizaje basado en proyectos para desarrollar competencias de Educación Física en estudiantes de una institución educativa pública - Chiclayo

2. NOMBRE DEL INSTRUMENTO:

Escala para medir el nivel de desarrollo de las competencias del área de educación física.

3. TESISISTA:

Br. Yulhy del Socorro Albuja Ortiz

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, 30 de Mayo de 2021

 DNI 16420964	 HUELLA
---	---

Colocar Constancia SUNEDU del validador



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 **SAMPEN DIAZ**
Nombres **MARIA NERY**
Tipo de Documento de Identidad **DNI**
Numero de Documento de Identidad **16420964**

INFORMACIÓN DE LA INSTITUCIÓN

Nombre **UNIVERSIDAD DE MÁLAGA**
País de Procedencia **ESPAÑA**

INFORMACIÓN DE LA RESOLUCIÓN

Título profesional y/o Grado Académico **TÍTULO DE DOCTORA DENTRO DEL PROGRAMA DE INVESTIGACIÓN E INNOVACIÓN EDUCATIVA**
Resolución N° **1987**
Fecha de Resolución **18/07/2016**

Fecha de emisión de la constancia:
08 de Junio de 2022



CÓDIGO VIRTUAL 0000771930

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: 08/06/2022 21:06:44-0500

Esta constancia puede ser verificada en el sitio web de la Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria - Sunedu (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: Carta de presentación solicitando autorización para realizar Investigación



"AÑO DEL FORTALECIMIENTO DE LA SOBERANÍA NACIONAL"

Chiclayo, 24 de mayo del 2022.

SEÑOR : Lic. Rosa Lucila Rabanal Cruz
Directora de la I. E. Nuestra Señora del Rosario – Chiclayo
Ciudad de Chiclayo.

ASUNTO : Solicita autorización para realizar investigación
REFERENCIA : Solicitud del interesado, de fecha: 30 de mayo del 2022.

Tengo a bien dirigirme a usted para saludarlo cordialmente y al mismo tiempo augurarle éxitos en la gestión de la institución a la cual usted representa.

Luego para comunicarle que la Escuela de Posgrado de la Universidad César Vallejo Filial Chiclayo, tiene los Programas de Maestría y Doctorado, en diversas menciones, donde los estudiantes se forman para obtener el Grado Académico de Maestro o de Doctor según el caso.

Para obtener el Grado Académico correspondiente, los estudiantes deben elaborar, presentar, sustentar y aprobar un Trabajo de Investigación Científica (Tesis).

Por tal motivo alcanzo la siguiente información:

- 1) Apellidos y nombres de estudiante : Albujar Ortiz Yulhy del Socorro
- 2) Programa de estudios : Posgrado
- 3) Mención : Maestría en Administración de la Educación
- 4) Ciclo de estudios : III
- 5) Título de la investigación : Aprendizaje Basado en Proyecto para desarrollar

Competencias de Educación Física en estudiantes de una institución educative pública
- Chiclayo

6) Asesor : Dr. Rolando Mario Castro Balcázar

Debo señalar que los resultados de la investigación a realizar benefician al estudiante investigador como también a la institución donde se realiza la investigación.

Por tal motivo, solicito a usted se sirva autorizar la realización de la investigación en la Institución que usted dirige.

Atentamente,

Mg. Yosip Ibrahim Mejia Diaz
JEFE EPG-UCV-CH

Anexo 8: Aceptación para la aplicación del instrumento

	<p>Institución Educativa <i>"Nuestra Señora del Rosario"</i> Dominicas de la Inmaculada Concepción</p>	<p>Cl. Manuel Gutierrez Candia 320. Urb. Federico Villarreal - Chiclayo Telef. 074-204928 Email: iensdrosario@yahoo.com</p>
--	--	---

"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"

Chiclayo, 15 de junio, 2022.

OFICIO N° 122/2022/IE."NSR".CH/CM.N°0452623

SEÑOR:
Mg. YOSIP IBRAHIN MEJIA DIAZ
JEFE DE LA UNIDAD DE POSGRADO DE LA UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO – FILIAL CHICLAYO
PRESENTE

ASUNTO : **AUTORIZA REALIZAR TRABAJO DE INVESTIGACIÓN A ESTUDIANTE DE POSGRADO – SRA. YULHY DEL SOCORRO ALBUJAR ORTIZ**

Referencia: **Carta S/N-UCV, recepcionada con fecha 14 de junio 2022.**


La Congregación de las Hermanas Dominicas de la Inmaculada Concepción, Provincia Santa Rosa-Lima Perú, Promotora de la I.E. y la Directora, le saludan cordialmente y al mismo tiempo manifestarle que la Sra. **YULHY DEL SOCORRO ALBUJAR ORTIZ**, estudiante del III ciclo de la Escuela de Posgrado de la Universidad César Vallejo – Filial Chiclayo, tiene autorización para realizar en la IE. Nuestra Señora del Rosario, el trabajo de Investigación **"Aprendizaje basado en proyecto para desarrollar competencias de Educación Física en estudiantes de una Institución Educativa Pública – Chiclayo"**.

Aprovecho la ocasión para reiterarle mi consideración y estima.

Atentamente,

Rosa L. Rabanal Cruz
Directora

RLRCDirect.
bct-secret



Anexo 9: Ficha de validación de la propuesta por juicio de expertos

Título de tesis: Aprendizaje basado en proyectos para desarrollar competencias de Educación Física en estudiantes de una institución educativa pública - Chiclayo.

La propuesta presenta la siguiente estructura:

N°	CRITERIO	SI	NO	OBSERVACIONES
1	El problema planteado en la presentación tiene una importancia mínima para el logro de la propuesta	X		
2	El problema seleccionado, tiene una importancia para el logro de los objetivos de la propuesta, aunque es formulado de manera precisa	X		
3	Tiene congruencia con las dimensiones e indicadores.	X		
4	Es congruente con los principios de la redacción científica (propiedad y coherencia).	X		
5	Es congruente con los fundamentos teóricos	X		
6	Es congruente con la estructura de la investigación.	X		
7	Las actividades propuestas cuentan con fundamento teórico, y es acorde a las necesidades de desarrollar las competencias de educación física	X		
8	Es aplicable al contexto de la investigación.	X		
9	Proporciona alternativas de solución al problema de la investigación.	X		
10	Su aplicación es viable y sostenible en el tiempo.	X		

Informe de validación del instrumento

1. TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:

Basado en Proyectos para desarrollar competencias de Educación Física en estudiantes de una institución educativa pública, Chiclayo.

2. NOMBRE DEL INSTRUMENTO:

Escala para validar la propuesta de Aprendizaje Basado en Proyectos para desarrollar las competencias de Educación Física

3. TESISISTA:

Br. Yulhy del Socorro Albuja Ortiz

4. DECISIÓN:

Después de haber revisado el instrumento de la propuesta, se procedió a validarlo teniendo en cuenta su forma, estructura y profundidad; por tanto, permitirá que sea aplicable para fortalecer la variable en estudio, coligiendo su pertinencia y utilidad.

OBSERVACIONES: Apto para su aplicación






APROBADO: SI





NO



Chiclayo, 15 de Junio de 2022

<p>UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO ESCUELA DE POSGRADO</p>  <p>Luis Ciriaco Rentería Cachay DNI: 4159115 Mg. en Investigación y Decencia Universitaria</p>	 <p>HUELLA</p>	  <p>DRA. TEONILA COLUNCHE CAMPOS DNI 41015812</p>	 <p>HUELLA</p>
---	---	---	---

 <p>DNI 16420964</p>	 <p>HUELLA</p>
---	---

Anexo 10: Sesiones de la propuesta

Sesión 1					"MEJORAMOS NUESTRA CONDICIÓN FÍSICA "				
Ciclo	VII	Grado	5°	Secciones	A, B, C, D, E, F, G, H	Duración	80´	Semana	17 de oct al 21 de oct.
Docentes Responsables	Yulhy del Socorro Albuja Ortiz				Correo Electrónico	yalbujaro@iensrosario.edu.pe		ÁREA	Educación Física
PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE									
Situación relacionada al contexto	La pandemia de la COVID-19 en el ámbito educativo ha supuesto una gran dificultad, acentuando la brecha social existente y produciendo una crisis de aprendizaje generalizada. Parte del alumnado puede haber experimentado problemas físicos y psicológicos, traumas debidos a la enfermedad, inseguridad alimentaria, aislamiento social, discriminación, ansiedad, depresión, sedentarismo y pérdida. Frente a este contexto reflexionamos para brindar actividades que organicen su cuerpo y conozcan su cuerpo. Por consiguiente, nuestro reto es: ¿Qué tipo actividades deben realizar las estudiantes para mejorar su condición física y calidad de vida?								
COMPETENCIAS	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS			EVIDENCIAS /PRODUCTO DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTO			
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	Comprende su cuerpo	Organiza su cuerpo a las acciones del cálculo del índice de masa corporal y habilidades motrices.			Cálculo de su índice de masa corporal	Lista de cotejo.			
Se desenvuelve en entornos virtuales generados por las TIC	Personaliza entornos virtuales	Gestiona información del entorno virtual.							
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma	Define metas de aprendizaje	Organiza acciones estratégicas para alcanzar sus metas de aprendizaje							

ENFOQUE TRANSVERSAL	MINEDU		DISEÑO DE LUZ Y VERDAD		
	VALORES	ACTITUDES	VIRTUD GENERAL	VIRTUD ESPECÍFICA	ACTITUD OBSERVABLE
ENFOQUE INCLUSIVO	Respeto por las diferencias	Reconocimiento al valor inherente de cada persona y de sus derechos, por encima de cualquier diferencia	Fe	Obediencia	Asume una actitud empática evitando el bullying.

DESARROLLO	
IDENTIFICA	<p>Observa el video:</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>TÍTULO: El sedentarismo como problema de salud pública</p> <p>SUBIDO: Udearropa</p> <p>TIEMPO: 2'06"</p> <p>Link: https://www.youtube.com/watch?v=8tmmsVTJGdc</p> </div>



Luego de ver el video responde la siguiente pregunta:
¿Cómo afecta el sedentarismo en tu salud?

**ANALIZA Y
COMPRENDE**

Lee la siguiente información y utiliza las técnicas de subrayado para su análisis.

- Realiza el llenado de la ficha antropométrica anexo 1: Índice de masa corporal

El índice de masa corporal (IMC) es una razón matemática que asocia la masa y la talla de un individuo, ideada por el estadístico belga Adolphe Quetelet, por lo que también se conoce como índice de Quetelet.

El IMC es un criterio ampliamente aceptado. Clasifica a las personas en infra peso, peso normal, sobrepeso y obesidad, basándose exclusivamente en la masa del individuo y su altura. No tendría en cuenta la edad, el sexo, el porcentaje de grasa corporal o la masa muscular.

CALCULO DE MASA CORPORAL

Se calcula con la siguiente operación:

$$IMC = \text{masa (peso (kg))/estatura (m)}^2$$

Donde la masa expresa en kilogramos y el cuadrado de la estatura en metros, siendo unidad de medida del IMC

Ejemplo: Peso = 68 kg, Estatura = 165 cm (1.65 m)

$$\text{Cálculo: } 68 \div (1.65)^2 = 24.98$$

TABLA DE INDICE CORPORAL

Composición corporal	Índice de masa corporal (IMC)
Desnutrición	Menos de 19
Normalidad	19 – 23
Sobrepeso	24 – 27
Obesidad	27 – 32

- Realiza de manera autónoma el calentamiento alongamiento, articular y cardiovascular.

**ELONGAMIENTO
CARDIOVASCULAR**



ARTICULAR



PRODUCE

Evidencia /producto

Realiza mediciones para identificar su Índice de masa corporal.
Realiza de manera autónoma ejercicios y movimientos de calentamiento general para mejorar su condición física.

REFLEXIONA

¿Crees que es importante identificar el cálculo de tu índice de masa corporal?
¿Crees que es importante realizar calentamiento general antes de la práctica de cualquier actividad física?

**RECURSOS/
MATERIALES**

Centímetro, fichas, lapicero, cronómetro, balanza.

LISTA DE COTEJO

CRITERIOS DE EVALUACIÓN		SI (4)	NO (0)
1.	Realiza la Toma de medidas de talla y peso corporal		
2.	Realiza cálculo de índice de masa corporal		
3.	Verifica sus resultados según tabla		
4.	Realizan secuencia del calentamiento clasificando los ejercicios de movimiento articular, elongación y activación.		

Sesión 2				"EJERCITO MI CUERPO PARA MANTENERME ACTIVO Y SALUDABLE"					
Ciclo	VII	Grado	5°	Secciones	A, B, C, D, E, F, G, H.	Duración	80'	Semana	24 - 28 de Oct.
Docentes Responsables	Yulhy del Socorro Albujar Ortiz			Correo Electrónico	yalbujaro@iensrosario.edu.pe		ÁREA	Educación Física	

PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE

Situación relacionada al contexto	<p>La pandemia de la COVID-19 en el ámbito educativo ha supuesto una gran dificultad, acentuando la brecha social existente y produciendo una crisis de aprendizaje generalizada. Parte del alumnado puede haber experimentado problemas físicos y psicológicos, traumas debidos a la enfermedad, inseguridad alimentaria, aislamiento social, discriminación, ansiedad, depresión, sedentarismo y pérdida. Frente a este contexto reflexionamos el brindar actividades físicas y soporte socioemocional</p> <p>Por consiguiente, nuestro reto es: ¿Qué tipo actividades motrices deben realizar las estudiantes para mejorar su condición física y calidad de vida?</p>
--	--

COMPETENCIAS	CAPACIDADES	CRITERIOS	EVIDENCIAS /PRODUCTO DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTO
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	Comprende su cuerpo	Coordina su cuerpo y da respuestas motrices a través del test físico	Test Físico	Lista de cotejo.
Se desenvuelve en entornos virtuales generados por las TICs.	Personaliza entornos virtuales	Gestiona información del entorno virtual		
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma	Define metas de aprendizaje	Organiza acciones estratégicas para alcanzar sus metas de aprendizaje		

ENFOQUE TRANSVERSAL	MINEDU		DISEÑO DE LUZ Y VERDAD		
	VALORES	ACTITUDES	VIRTUD GENERAL	VIRTUD ESPECÍFICA	ACTITUD OBSERVABLE
ENFOQUE INCLUSIVO	Respeto por las diferencias	Reconocimiento al valor inherente de cada persona y de sus derechos, por encima de cualquier diferencia.	Fe	Obediente	Asume una actitud empática evitando el bullying.

DESARROLLO


IDENTIFICA	<p>Observa el video:</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>TÍTULO: Beneficios de la actividad física en la salud</p> <p>SUBIDO: Clínica Alemana.</p> <p>TIEMPO: 9'16"</p> <p>Link: https://www.youtube.com/watch?v=3e1ThqeTKfM</p> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">  </div> <p style="text-align: center;">Luego de ver el video responde la siguiente pregunta: ¿Qué beneficios nos da la buena condición física?</p>	
	ANALIZA Y COMPRENDE	<p>Realizaremos ejercicios de calentamiento articular, alargamiento y cardiovascular</p> <p>En este ejercicio deberás trabajar en circuito, lo que significa que harás un ejercicio después del otro con un tiempo corto de descanso entre cada ejercicio y uno largo al final.</p> <p>Realizarás:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.º 35 saltos con las dos piernas 2.º 12 burpees 3.º 12 planchas 4.º 15 sentadillas <p>Al finalizar el circuito descansa durante dos minutos y repite el circuito dos veces más. El ejercicio físico tiene la cualidad de provocar que nuestro cerebro libere neurotransmisores, unas sustancias que generan la sensación de bienestar, de felicidad y de dicha, lo que ayuda a mejorar la percepción del propio cuerpo y a sentirnos bien con nosotros mismos. El ejercicio físico, sumado a una buena nutrición, es una buena estrategia para evitar percepciones corporales erróneas y prevenir trastornos alimenticios</p> <p>Al concluir el circuito, realizan varias respiraciones de forma consciente y profunda y camina suavemente un par de minutos para regular la frecuencia cardíaca; luego realiza ejercicios de estiramiento, para lo que deberás sostener las posiciones corporales por un periodo de entre 8 y 10 segundos.</p> <div style="text-align: right; margin-top: 10px;">  </div>
PRODUCE	Evidencia/ producto	Realiza el test físico.
PRODUCE	Evaluación	Realiza el test físico
REFLEXIONA	<p>¿Cómo te sientes al realizar los ejercicios del circuito físico?</p> <p>¿Crees que te puede ayudar a mejorar tu condición física?</p>	
RECURSOS/MATERIALES	Patio	


LISTA DE COTEJO


CRITERIOS DE EVALUACIÓN	SI (5)	NO (0)
1. Realiza el calentamiento general respetando los grupos determinados de ejercicios (articular, cardio vascular y estiramiento)		
2. Realizas los ejercicios del circuito respetando los tiempos establecidos.		
3. Respeta el tiempo de descanso establecido		
4. Realiza ejercicios de estiramiento al concluir la actividad.		

Sesión 3			“DESARROLLAMOS NUESTRAS CAPACIDADES COORDINATIVAS”						
Ciclo	VII	Grado	5°	Secciones	A, B, C, D, E, F, G, H	Duración	80´	Semana	31 al 04 de Nov.
Docentes Responsables		Yulhy del Socorro Albujar Ortiz		Correo Electrónico	yalbujaro@iensrosario.edu.pe		ÁREA	Educación Física	
PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE									
Situación relacionada a al contexto		<p>La pandemia de la COVID-19. En el ámbito educativo ha supuesto una gran dificultad, acentuando la brecha social existente y produciendo una crisis de aprendizaje generalizada. Como resultado de estos últimos tiempos, el sentido de confianza, pertenencia y esperanza de la juventud se ha visto profundamente afectado. Parte del alumnado puede haber experimentado problemas físicos y psicológicos, traumas debidos a la enfermedad, inseguridad alimentaria, aislamiento social, discriminación, ansiedad, depresión y pérdida.</p> <p>Frente a este contexto reflexionamos que las estudiantes no han podido realizar con normalidad sus actividades coordinativas. Por consiguiente, nuestro reto es: ¿Qué tipo de actividades debo realizar para mejorar mis actividades coordinativas?</p>							
COMPETENCIAS	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	EVIDENCIAS /PRODUCTO APRENDIZAJE	INSTRUMENTO					
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.	COMPRENDE SU CUERPO	Practican con sus compañeras diálogos corporales con seguridad y confianza que combinen movimiento y representación de expresiones emocionales y afectivas, durante la práctica de las actividades coordinativas haciendo uso de la música.	Bloques de ejercicios	Lista de cotejo.					
Se desenvuelve en entornos virtuales generados por las TIC	Personaliza entornos virtuales	Gestiona información del entorno virtual.							
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma	Define metas de aprendizaje	Organiza acciones estratégicas para alcanzar sus metas de aprendizaje							

ENFOQUE TRANSVERSAL	MINEDU		DISEÑO DE LUZ Y VERDAD		
ENFOQUE INCLUSIVO	VALORES	ACTITUDES	VIRTUD GENERAL	VIRTUD ESPECÍFICA	ACTITUD OBSERVABLE
	Respeto por las diferencias	Reconocimiento al valor inherente de cada persona y de sus derechos, por encima de cualquier diferencia	Fe	Obediencia	Asume una actitud empática evitando el bullying.

DESARROLLO	
IDENTIFICA	

	<p>Luego de ver las imágenes, responde la siguiente pregunta: Cuál de estas imágenes dadas. ¿Crees tú que corresponden a las actividades coordinativas? Explica</p>
<p>ANALIZA Y COMPRENDE</p>	<p>Realizamos la siguiente lectura y luego con el subrayado resaltamos las ideas principales: ¿Qué son las capacidades Coordinativas? Se conocen a las capacidades coordinativas a un tipo de capacidades físicas o motrices del cuerpo humano (o sea, de sus capacidades de su movimiento). que tiene que ver con el control y la gestión del movimiento, como son la coordinación, la agilidad y el equilibrio. Se diferencian de las capacidades condicionales, que están vinculadas más bien con la fuerza, la resistencia, la velocidad y la elasticidad Las capacidades motrices coordinativas son potestad del sistema nervioso central (SNC) y de sus procesos de control y regulación del cuerpo, los cuales nos permiten enfrentar acciones motrices previstas (o sea, repetitivas, ensayadas) o imprevistas (inéditas, que requiere de una capacidad de adaptación). Estas capacidades coordinativas se clasifican de la siguiente manera:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Capacidades coordinativas de orientación, que nos permite conocer la posición y ubicación de nuestro cuerpo en todo momento y especialmente a la hora de realizar un movimiento. ● Capacidades coordinativas de combinación, que nos permite integrar secuencial o simultáneamente movimientos de distinta naturaleza en un solo y único movimiento más complejo. ● Capacidades coordinativas de adaptación, que nos permite variar patrones de movimientos establecidos para adaptarlos a una situación o posición determinada, es decir, permite adaptar los movimientos aprendidos a nuevas situaciones. ● Capacidades coordinativas de reacción, que nos permiten responder de manera adecuada, proporcional y rápida ante un estímulo inesperado. ● Capacidades coordinativas de equilibrio, que nos permite realizar movimientos complejos contando con una pequeña base de apoyo, o bien conservar una posición resistiendo la acción de una fuerza o influencia externa. ● Capacidades Coordinativas rítmicas, que nos permiten realizar movimientos armónicos combinando otros movimientos de manera apropiada y conjunta. ● Capacidades coordinativas de percepción espacio temporal, que nos permite incorporar al movimiento de nuestro cuerpo diferentes objetos externos, evaluando la velocidad, distancia y peso de cada uno. <p>Como el resto de las capacidades motrices, las capacidades coordinativas pueden potenciarse y fortalecerse a través de la ejercitación continua y la práctica. Sin embargo, poseen un componente innato, o sea, propio de las características con las que nacemos. Estas capacidades juegan un rol importante en la práctica de los deportes y componen la base de la llamada inteligencia motriz de los individuos y de la memoria muscular.</p> <p style="text-align: center;">BLOQUE DE INICIACIÓN A LA ACTIVIDAD FÍSICA COORDINATIVA CANCIÓN SUGERIDA: LA BAMBA https://www.youtube.com/watch?v=Z8OYQg9jGww</p> <p>CALENTAMIENTO</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p style="text-align: center;">Bloque I</p> <p>Cada ejercicio del presente bloque debe repetirse 8 veces o al cambio de ritmo de música</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Marcha en el sitio. 2. Pie adelante con apoyo del talón, derecho e izquierda 3. Balaceo del cuerpo, brazo derecho e izquierdo adelante 4. Balaceo del cuerpo, brazo derecho e izquierdo arriba, brazo derecho, izquierdo flexionado


	Bloque II	
	<p>5. Laterales a la derecha e izquierda 6. Balaceo del cuerpo, brazo derecho e izquierdo adelante 7. Balaceo del cuerpo, brazo derecho e izquierdo arriba, brazo derecho, izquierdo flexionado 8. Pies al glúteo</p> <p>Vuelta a la calma ejercicios de estiramiento.</p> <p>Oriéntanos a realizar varias respiraciones de forma consciente y profunda. Dirija ejercicios de estiramiento, para ello deberá sostener las posiciones corporales por un periodo entre 8 a 10 segundos</p>	
		
PRODUCE	Evidencia /producto	Presentación del primer y segundo bloque de ejercicios.
	Evaluación	Después de practicar se realiza la evaluación por grupo y a retroalimentar de ser el caso.
REFLEXIONA	¿Cómo te sientes al realizar los bloques de ejercicios? ¿Crees que te puede ayudar a mejorar tu bienestar emocional?	
RECURSOS/ MATERIALES	Bloques de ejercicios	

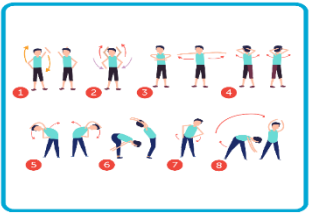


LISTA DE COTEJO

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	SI (5)	NO (0)
1. Practican actividades físicas coordinativas haciendo uso de música apropiada		
2. En grupo practican el bloque I de actividades físicas coordinativas.		
3. En grupo practican el II de actividades físicas coordinativas		
4. Presentan dominio al dar respuestas motrices en la secuencia de ejercicios coordinativos con música planteada.		

SESION 4					"RECONOZCO MIS PULSACIONES Y LA IMPORTANCIA DEL BUEN DESCANSO"				
Ciclo	VII	Grado	5°	Secciones	A, B, C, D, E, F, G, H	Duración	80´	Semana	07 al 11 de Nov.
Docentes Responsables	Yulhy del Socorro Albuja Ortiz				Correo Electrónico	yalbujaro@iens rosario.edu.pe		ÁREA	Educación Física
PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE									
Situación relacionada al contexto	Las estudiantes necesitan aprender a controlar sus emociones y siendo una forma de ella a través de la respiración haciendo uso del buen descanso. ¿Por consiguiente realizamos el siguiente reto ¿Sabemos tomar las pulsaciones en las diferentes partes del cuerpo?								
COMPETENCIAS	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS			EVIDENCIAS /PRODUCTO DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTO			
Asume una vida saludable	Incorpora prácticas para mejorar su calidad de vida.	Elabora actividades para mantener o mejorar su bienestar físico mediante el control de la frecuencia cardiaca.			Toma de pulsaciones	Lista de cotejo.			
Se desenvuelve en entornos virtuales generados por las TIC	Personaliza entornos virtuales	Gestiona información del entorno virtual.							
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma	Define metas de aprendizaje	Organiza acciones estratégicas para alcanzar sus metas de aprendizaje							

ENFOQUE TRANSVERSAL	MINEDU		DISEÑO DE LUZ Y VERDAD		
	VALORES	ACTITUDES	VIRTUD GENERAL	VIRTUD ESPECÍFICA	ACTITUD OBSERVABLE
ENFOQUE INCLUSIVO	Respeto por las diferencias	Reconocimiento al valor inherente de cada persona y de sus derechos, por encima de cualquier diferencia	Fe	Obediencia	Asume una actitud empática evitando el bullying.

DESARROLLO	
IDENTIFICA	 <p>Inicie comentando con los estudiantes: alguna vez te has preguntado lo siguiente: ¿sabes por qué se agita la respiración al hacer ejercicio?, ¿qué otros cambios físicos identificas en tu cuerpo al realizar actividades intensas? Escuche los aportes y comente con los estudiantes sobre las respuestas fisiológicas del organismo durante la ejercitación, puede apoyarse en el apartado "Lo que debemos saber". Motíuelos a reconocer y registrar estos cambios durante la sesión.</p>
ANALIZA Y COMPRENDE	<p>Lo que debemos saber:</p> <p>Dentro de las respuestas fisiológicas al ejercicio, la respiración aumenta para hacer frente al incremento de oxígeno que se precisa para aumentar la formación de energía imprescindible para realizar ejercicio físico, con lo que hay un incremento de la respiración proporcional a la intensidad del ejercicio.</p> <p>Una forma de medir la frecuencia respiratoria o cantidad de veces que se respira en un minuto es esta: inmediatamente después de parar la actividad física, colocarse una pluma esponjosa o un pedacito de algodón cerca de las fosas nasales y cada vez que se mueve se cuenta.</p> <p>Otras de las formas son la práctica del descanso apropiada de dormir ocho horas diarias como máximo.</p>

	<p>Calentamiento</p> <p>Explora los movimientos que puedes realizar por medio de las articulaciones del cuello, hombros, codos, muñecas, dedos de las manos, cadera, rodillas, tobillos y dedos de los pies. Reconoce las posibilidades y límites de movimiento en cada parte del cuerpo.</p> <p>5 minutos.</p> <p>Puedes contar 10 repeticiones por cada ejercicio propuesto (recuerda que esta parte es importante para preparar el cuerpo para el resto de las actividades)</p>		
	<p>Desarrollo.</p> <p>Explicamos la importancia del control del pulso y se realiza a toma en reposo en las diferentes partes del cuerpo: Sien, cuello (arteria carótida), y radial. Las estudiantes registran en su ficha.</p> <p>Luego realizaremos ejercicios para activar la respiración y preceder hacer la toma del pulso</p> <p>Antes de iniciar, procura ser consciente de tu ritmo respiratorio y de signos como la sudoración. Para esta actividad colocaremos 5 conos señalizadores o botellas plásticas, separadas a una distancia de 1 metro entre cada una. Se debe definir un punto de salida y a la señal deberás saltar con ambos pies por encima de cada cono y retornar haciendo zigzag entre los mismos; repite esta secuencia las veces que puedas durante el tiempo asignado. Al finalizar intenta identificar cambios en tu cuerpo: ¿aumentó tu respiración?, ¿en qué momento notaste mayor agitación?., ¿percibes aumento de tu temperatura corporal?</p> <p>Se realiza la toma de pulso en reposo y se registra en su ficha. ¿Qué diferencia encuentra en la toma de pulso en la sien con la toma?</p>		
	<p>Vuelta a la calma</p> <p>Realizar varias respiraciones de forma consciente y profunda. Dirija ejercicios de estiramiento, para ello deberá sostener las posiciones corporales por un periodo entre 8 a 10 segundos</p>		
	 		
PRODUCE	Evidencia /producto	Realiza toma de pulsaciones y lo registra en su cuaderno.	
	Evaluación	Realiza toma de pulsaciones y lo registra en su cuaderno	
REFLEXIONA	<p>¿Cómo te sientes al realizar los ejercicios de respiración?</p> <p>¿Crees que te puede ayudar a mejorar tu bienestar emocional?</p>		
RECURSOS/ MATERIALES	Cronometro, ficha.		

LISTA DE COTEJO

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	SI (5)	NO (0)
1, Identifica la toma de pulso en forma adecuada.		
2. Realiza la toma de pulso en las zonas indicadas del cuerpo sien cuello muñeca.		
3.Registra las pulsaciones obtenidas en su cuaderno		
4.Comparten sus resultados obtenidos		

Sesión 5				"ME DIVIERTO AL PARTICIPAR EN JUEGOS RECREATIVOS"					
Ciclo	VII	Grado	5°	Secciones	A, B, C, D, E, F, G, H.	Duración	80'	Semana	14- 18 de Nov
Docentes Responsables	Yulhy del Socorro Albuja Ortiz			Correo Electrónico	yalbujaro@iens rosario.edu.pe		ÁREA	EDUCACIÓN FÍSICA	

PROPOSITOS DE APRENDIZAJE



Situación relacionada al contexto	En la presente sesión se trabajará las habilidades y destrezas con el soporte socioemocional en nuestras estudiantes, pero además se va a fortalecer las habilidades y destrezas recreativas al realizar los juegos recreativos que permitan lograr el disfrute con sus compañeras. propiciando la motivación y el desarrollo colaborativo, impulsando así la iniciativa y la creatividad. Por lo tanto, nuestro Reto es: ¿Qué actividades realizaremos para lograr fortalecer las habilidades y destrezas recreativas,
-----------------------------------	---

COMPETENCIAS	CAPACIDADES	CRITERIOS	EVIDENCIAS /PRODUCTO DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTO
Interactúa a través de sus habilidades socio motrices.	Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices.	Promueve la práctica de actividades físicas basada por el disfrute en el juego.	Juego recreativo	Lista de cotejo.
Se desenvuelve en entornos virtuales generados por las TICs.	Personaliza entornos virtuales	Gestiona información del entorno virtual.		
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma	Define metas de aprendizaje	Organiza acciones estratégicas para alcanzar sus metas de aprendizaje		

ENFOQUE TRANSVERSAL	MINEDU		DISEÑO DE LUZ Y VERDAD		
	VALORES	ACTITUDES	VIRTUD GENERAL	VIRTUD ESPECÍFICA	ACTITUD OBSERVABLE
ENFOQUE INCLUSIVO	Respeto por las diferencias	Reconocimiento al valor inherente de cada persona y de sus derechos, por encima de cualquier diferencia	Fe	Obediencia	Asume una actitud empática evitando el bullying

DESARROLLO

IDENTIFICA	<p>Observa el video:</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>Fecha de publicación: 20/03/2021 Duración: 3'35 ^ Título: Educación Física. Tema 4. Juegos recreativos Link https://www.youtube.com/watch?v= I4jXkTLHo</p> </div>  <p>Luego de ver el video responde la siguiente pregunta: ¿Qué beneficios nos da la buena condición física? ¿Qué tipos de juegos recreativos observas? ¿Cuál de ellos han jugado? Explica que sentiste al realizarlo</p>
------------	--

ANALIZA Y COMPRENDE	<p>Realiza el siguiente calentamiento 5 minutos.</p>  <p>(Recuerde que esta parte es importante para preparar el cuerpo para el resto de las actividades).</p> <p>Repite dos veces cada ejercicio</p> <p>Las estudiantes en equipo realizan la elección de un juego recreativo con los materiales que se les brinda</p> <ul style="list-style-type: none"> - Seleccionarán un juego en equipo para ello tendrán que hacer uso del material - Practican el juego estableciendo las reglas básicas - Explican el juego a sus compañeras haciéndolas participar del mismo <p>Realiza los siguientes ejercicios de estiramiento y vuelta a la calma que están en la imagen.</p>  <p>5 minutos.</p> <p>Repite cada ejercicio dos veces manteniendo la posición 30 segundos</p>	
	PRODUCE	<p>Evidence /producto</p> <p>Realiza un juego recreativo en equipo</p>
REFLEXIONA	<p>¿Qué criterios tuviste para escoger tu juego recreativo?</p> <p>¿Para qué crees que te pueda servir el realizar los juegos recreativos?</p> <p>¿En qué ocasiones crees que podrías usar los juegos recreativos?</p>	
RECURSOS/MATERIALES	Patio	

LISTA DE COTEJO

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	SI (5)	NO (0)
1. Conocer las reglas del juego a realizar		
2. Respetar las reglas de juego		
3. Colaboras con tus compañeras al realizar el juego		
4. Participas con entusiasmo alentando a sus compañeros		

Sesión 6				“ME DIVIERTO EXPRESÁNDOME CON EL CUERPO APRENDIENDO DEPORTE”					
Ciclo	VII	Grado	5°	Secciones	A, B, C, D, E, F, G, H.	Duración	80´	Semana	21- 25 de Nov
Docentes Responsables		Yulhy del Socorro Albuja Ortiz		Correo Electrónico	yalbujaro@iens rosario.edu.pe		ÁREA	Educación Física	

PROPOSITOS DE APRENDIZAJE

Situación relacionada al contexto	En la presente actividad se seguirá trabajando con el soporte socioemocional en nuestras estudiantes, pero además se va a fortalecer actividades y destrezas deportivas. Por lo tanto, nuestro Reto es: ¿Se puede fortalecer las emociones a través de las habilidades deportivas
--	--

COMPETENCIAS	CAPACIDADES	CRITERIOS	EVIDENCIAS /PRODUCTO DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTO
Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices.	Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices.	Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices .al realizar las habilidades deportivas del balón mano.	Juego de balón mano	Lista de cotejo.
Se desenvuelve en entornos virtuales generados por las TICs.	Personaliza entornos virtuales	Gestiona información del entorno virtual.		
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma	Define metas de aprendizaje	Organiza acciones estratégicas para alcanzar sus metas de aprendizaje		

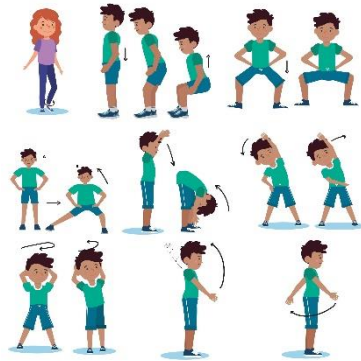
ENFOQUE TRANSVERSAL	MINEDU		DISEÑO DE LUZ Y VERDAD		
	VALORES	ACTITUDES	VIRTUD GENERAL	VIRTUD ESPECÍFICA	ACTITUD OBSERVABLE
ENFOQUE INCLUSIVO	Respeto por las diferencias	Reconocimiento al valor inherente de cada persona y de sus derechos, por encima de cualquier diferencia	Fe	Obediente	Asume una actitud empática evitando el bullying

DESARROLLO

IDENTIFICA	Observa el video:
	 <p>Luego de ver la imagen responde la siguiente pregunta: ¿A qué deporte pertenece esta imagen? Describela</p>

**ANALIZA Y
COMPRENDE**

Desarrolla el siguiente calentamiento. Toma en cuenta que debes mover todas las partes de tu cuerpo, pues te ayuda a aumentar la temperatura de este y a lubricar tus articulaciones, haciendo que llegue más sangre a los músculos. Puedes iniciar con las articulaciones del cuello, posteriormente hombros, codos, muñecas, dedos de la mano, cadera, rodillas, tobillos y dedos de los pies. Señala y nombra cada parte de tu cuerpo mientras las movilizas



5 minutos.

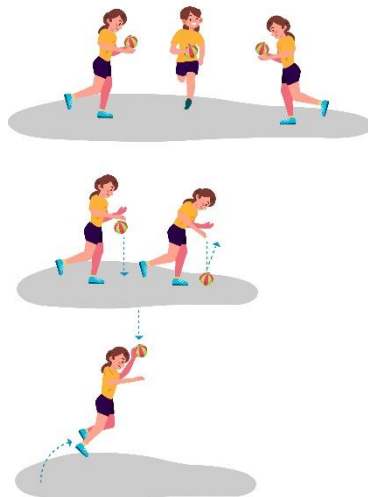
Puedes contar 10 repeticiones por cada ejercicio propuesto (recuerda que esta parte es importante para preparar el cuerpo para el resto de las actividades).

Desarrollo

Busca un lugar adecuado para desplazarte hacia adelante y hacia atrás. En un espacio reducido, manipularás un balón con una o dos manos, presionándolo o apretándolo. Parado, harás con una mano un bote bajo y lo tomarás con una mano antes de que toque el suelo.

Parado, harás con una mano un bote alto y lo tomarás con una mano antes de que toque el suelo. Saltando con los pies, coordinarás lanzando el balón hacia arriba y lo tomarás con una mano.

Saltando con un pie de apoyo, coordinarás lanzando hacia arriba el balón con una mano y lo tomarás con una mano.



10 minutos.

Efectúa cada una de las actividades 30 segundos y cambia a la mano menos hábil, descansa 20 segundos y así sucesivamente cada actividad hasta completar los 10 minutos.

En parejas, efectuar desplazamientos recibiendo y lanzando el balón con una mano. Para la actividad uno, colocarás dos marcas laterales en el suelo, a una distancia de aproximadamente metro y medio.

- 1) En posición de semiflexión de rodillas, te trasladarás elevando los pies con rapidez hacia la otra línea; al llegar a la línea, tu compañero te lanzará el balón sobre el hombro y tú lo recibirás con una mano; luego lo devolverás inmediatamente sobre el hombro con una mano y te desplazará nuevamente con rapidez al lugar donde saliste para nuevamente recibirlo.
- 2) En la siguiente actividad, frente a frente, a una distancia según tu espacio, iniciarás desplazamientos hacia adelante y hacia atrás con pasos cortos, rápidos y con fuerza,

recibiendo el balón de tu compañero; luego lo devuelves rápidamente sobre el hombro y te desplazas con movimientos laterales con pasos cortos, rápido y con fuerza. Recibirás de tu compañero nuevamente el balón, devolviéndolo inmediatamente en movimiento, como lo hiciste la primera vez. Esta actividad la repetirás varias veces.



10 minutos.

Efectúa cada actividad durante 30 segundos; cada vez que finalicen, pueden recuperarse

30 segundos

Lleva a cabo el siguiente estiramiento, toma en cuenta la postura correcta y utiliza la respiración profunda y despacio



5 minutos.

Sostén las posturas entre 8 y 10 segundos cada una

PRODUCE	Evidence /producto	Realización del juego de balón mano.
	Evaluación	Realización del juego de balón mano
REFLEXIONA	¿En que medida te ayuda a mejorar tu condición física el balón mano?	
RECURSOS/MATERIALES	Patio	

LISTA DE COTEJO

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	SI (5)	NO (0)
1. Conoce las actividades de balón mano		
2. Respetar las reglas establecidas en el juego		
3. Colaboras con tus compañeras al realizar el juego		
4. Participas con entusiasmo		

SESIÓN 7				“NOS DIVERTIMOS REALIZANDO ACTIVIDADES DEPORTIVAS”					
Ciclo	VII	Grado	5°	Secciones	A, B, C, D, E, F, G, H.	Duración	80´	Semana	28- 02de Dic
Docentes Responsables		Yulhy del Socorro Albuja Ortiz		Correo Electrónico	yalbuja@iens rosario.edu.pe		ÁREA	Educación Física	



PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE







Situación relacionada al contexto	En la presente sesión trabajaremos actividades y destrezas deportivas como el balón mano y a través del juego fortaleceremos socioemocionalmente a nuestras estudiantes, Por lo tanto, nuestro Reto es: ¿Se puede fortalecer las emociones a través de las habilidades deportivas?
--	---

COMPETENCIAS	CAPACIDADES	CRITERIOS	EVIDENCIAS /PRODUCTO DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTO
Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices	Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices.	Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices .al realizar las habilidades deportivas del balón mano.	Ejercicios básicos de balón mano.	Lista de cotejo.
Se desenvuelve en entornos virtuales generados por las TICs	Personaliza entornos virtuales	Gestiona información del entorno virtual.		
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma	Define metas de aprendizaje	Organiza acciones estratégicas para alcanzar sus metas de aprendizaje		

ENFOQUE TRANSVERSAL	MINEDU		DISEÑO DE LUZ Y VERDAD		
	VALORES	ACTITUDES	VIRTUD GENERAL	VIRTUD ESPECÍFICA	ACTITUD OBSERVABLE
ENFOQUE INCLUSIVO	Respeto por las diferencias	Reconocimiento al valor inherente de cada persona y de sus derechos, por encima de cualquier diferencia	Fe	Obediente	Asume una actitud empática evitando el bullying.

DESARROLLO

IDENTIFICA	<p>Observa la siguiente imagen:</p> 	<p>Recuerda: el pase sobre el hombro en balón mano es una habilidad específica óculo-manual la cual sirve para avanzar y generar espacios en la defensa; nunca puedes quedarte parado después de ejecutar el pase, si no que debes desplazarte con rapidez para buscar una posición favorable.</p>
	<p>Conversa y analiza las siguientes preguntas con tus compañeras ¿ejerces la fuerza necesaria para pasar la pelota sobre el hombro?, ¿sabes en qué momento debes desmarcarte al espacio libre o favorable?, ¿conoces las consideraciones a tomar en cuenta antes de ejecutar el pase sobre el hombro</p> <p>Responde la siguiente pregunta: ¿Qué tan rápido te puedes desplazar o desmarcarte a una posición favorable después de realizar un pase? Descríbela.</p>	

ANALIZA Y COMPRENDE	 <p>Desarrolla el siguiente calentamiento. Toma en cuenta que debes mover todas las partes de tu cuerpo, pues te ayuda a aumentar la temperatura de este y a lubricar tus articulaciones. Puedes iniciar con las articulaciones del cuello, posteriormente hombros, codos, muñecas, dedos de la mano, cadera, rodillas, tobillos y dedos de los pies. Señala y nombra cada parte de tu cuerpo mientras. Puedes contar 10 repeticiones por cada ejercicio propuesto (recuerda que esta parte es importante para preparar el cuerpo para el resto de las actividades).</p>	
	 <p>Desarrolla las siguientes actividades ejerciendo la fuerza necesaria al pasar el balón sobre el hombro. Material a utilizar: una pelota de balonmano, o una plástica o ahulada</p>	<p>Parado enfrente de una pared, a una distancia aproximada de dos metros y con un balón en la mano derecha, ejecutarás al lado derecho tres desplazamientos laterales cortos y rápidos; al finalizar lanzas rápidamente con la mano derecha a la pared y la recibes. Luego te desplazas rápidamente al lado izquierdo, lanzas a la pared con la mano izquierda</p>
		<p>Con el balón en la mano izquierda, siempre parado frente a una pared, a una distancia aproximada de dos metros, ejecutarás tres desplazamientos laterales cortos y rápidos. Durante el desplazamiento te pasarás el balón por detrás de la cintura a la mano derecha, al finalizar lanzas la bola con la mano derecha a la pared y la recibes; luego te desplazas rápidamente al lado izquierdo, ahora te pasas por atrás de la cadera el balón a la mano izquierda para lanzarla a la pared</p>
		<p>Parado frente a la pared, a una distancia aproximada de un metro y medio a dos metros, lanzarás la bola a esta, rápidamente flexionarás las rodillas e intentarás tocar el suelo con las manos, te levantas para recibir el balón, lanzarás la bola a la pared, intercambiando de mano</p>
		<p>Para esta actividad trabajarás en pareja. El material a utilizar es una pelota de balonmano, o una plástica o ahulada, y cuatro botellas plásticas rellenas de tierra o arena. En pareja, separados según tu espacio, colocar a la par de cada uno una botella rellena por dentro de tierra o arena para simular a un defensa; y más adelante, a una distancia aproximada de 2 metros, poner otras dos botellas para derribar una a una</p> <p>1. Inicia el juego ejecutando el pase sobre el hombro a tu compañero, con rapidez te desmarcas o desplazas por atrás de la botella, superándola; al superarla, tu compañero te la devuelve y lanzas el balón para derribar una de las botellas que están adelante. 2. Las variantes pueden ser: Aumentar la distancia de las dos botellas a derribar. Cambiarse de lugar para pasar, superar la defensa y lanzar con puntería a cada una de las botellas. Pasar, lanzar a cada una de las botellas que están adelante con la mano izquierda</p>
	 <p>Estiramientos</p>	<p>Lleva a cabo el siguiente estiramiento, toma en cuenta la postura correcta y utiliza la respiración profunda y despacio.</p>
PRODUCE	Evidence /producto	Practica ejercicios básicos de balón mano.
	Evaluación	Practica ejercicios básicos de balón mano.
REFLEXIONA	¿En qué medida te ayuda a mejorar tu coordinación óculo manual el balón mano?	
RECURSOS/MATERIALES	Patio	

LISTA DE COTEJOgg

CRITERIOS DE EVALUACIÓN		SI (5)	NO (0)
1. Realizas los ejercicios básicos del balón mano			
2. Respetar las reglas establecidas de juego.			
3. Apoyas a tus compañeras al realizar la práctica de ejercicios básicos.			
4. Participas con entusiasmo la práctica de balón mano			

SESIÓN 8				"CONOCEMOS EL VALOR NUTRITIVO DE LOS ALIMENTOS DE NUESTRA REGIÓN"					
Ciclo	VII	Grado	5	Secciones	A, B, C, D, E, F, G, H.	Duración	80'	Semana	05- 09 de Dic
Docentes Responsables	Yulhy del Socorro Albuja Ortiz			Correo Electrónico	yalbujaro@iens rosario.edu.pe		ÁREA	Educación Física	
PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE									
Situación relacionada al contexto	En esta sesión de aprendizaje se realizará la importancia del valor nutritivo de los alimentos propios de la región para promover una vida saludable, Para ello planteamos el siguiente reto, nuestro: ¿Conoces los alimentos que produce tu región y su valor nutritivo?								
COMPETENCIAS	CAPACIDADES	CRITERIOS	EVIDENCIAS /PRODUCTO DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTO					
ASUME UNA VIDA SALUDABLE	Comprende relaciones entre la actividad física alimentación postura higiene, y del medio ambiente y la salud.	Promueve actividades de hábitos alimenticios saludables de nuestra región.	Elabora una tabla nutricional sobre el aporte calórico de nuestra región	Lista de cotejo.					
Se desenvuelve en entornos virtuales generados por las TICs.	Personaliza entornos virtuales.	Gestiona información del entorno virtual.							
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma	Define metas de aprendizaje	Organiza acciones estratégicas para alcanzar sus metas de aprendizaje							

ENFOQUE TRANSVERSAL	MINEDU		DISEÑO DE LUZ Y VERDAD		
	VALORES	ACTITUDES	VIRTUD GENERAL	VIRTUD ESPECÍFICA	ACTITUD OBSERVABLE
ENFOQUE INCLUSIVO	Respeto por las diferencias	Reconocimiento al valor inherente de cada persona y de sus derechos, por encima de cualquier diferencia	Fe	Obediencia	Asume una actitud empática evitando el bullying.

DESARROLLO	
IDENTIFICA	<p>Observa la siguiente</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>TITULO: La importancia de una alimentación sana FCHA: 26 /12 /2014 TIEMPO: 2,38" SUBIDO: https://www.youtube.com/watch?v=2naPX6sYPeM https://www.youtube.com/watch?v=2naPX6sYPeM Link https://www.youtube.com/watch?v=2naPX6sYPeM</p> </div>

¿Qué recomiendan los especialistas consumir para tener una vida saludable? Explica
 ¿Eres consciente al consumir alimentos que te brinde una vida saludable saludables?



ANALIZA Y COMPRENDE

Revisan la lectura Alimentación, consumo y salud (ANEXO 1) Luego analizan. Realiza una tabla de nutrientes y aporte nutricional del plato típico de su región (ANEXO 2)
 Las estudiantes formaran equipos por afinidad y reciben el nombre de los alimentos de la región a trabajar.

Realiza una tabla sobre los nutrientes y aporte nutricional del plato típico de su región, luego expondrán sus trabajos en un periódico mural del patio de la I.E (ANEXO 2)
 Reforzaremos lo aprendido a través de las siguientes actividades:

Calentamiento



Cuida tu organismo y el de tus compañeras al realizar respiraciones de forma consciente y profunda. Recuerda el cuidado de tu postura corporal.

Luego dirige ejercicios de estiramiento. Para ello se deberá sostener las posiciones corporales por un periodo entre 8 a 10 segundos.

Desarrollo

Juego: La cesta de la compra

Las estudiantes estarán ubicadas en cuatro equipos las cuales se formarán en columnas, la primera estudiante de cada columna estará atenta al llamado. A cinco metros habrá un cesto con fichas de diferentes productos alimenticios La maestra menciona un producto ejemplo choclo y la primera estudiante de cada columna correrá a sacar la ficha del cesto quien lo logre se le otorga un punto a su equipo. Gana el equipo que más puntos acumule.

Cierre



Lleva a cabo el siguiente estiramiento, toma en cuenta la postura correcta y utiliza la respiración profunda y despacio

PRODUCE	Evidencia /producto	Elabora una tabla nutricional sobre el aporte calórico de nuestra región
	Evaluación	Elabora una tabla nutricional sobre el aporte calórico de nuestra región
REFLEXIONA	¿Cómo una alimentación saludable puede mejorar su salud? Explícalo	
RECURSOS/MATERIALES	Patio	