

“Año de la Unidad, la Paz y el Desarrollo”



**INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PÚBLICO  
“EDUCACIÓN FÍSICA” - HUANCAVELICA**

(Creado por D.S. N° 032-84-ED)

Trabajo de Investigación

Gamificación y Desarrollo de Capacidades de Vida Saludable en  
Estudiantes del Colegio Francisca Diez Canseco de Castilla –  
Huancavelica, 2022

**AUTORES**

TORRES FUENTES, Walter Joseph

COCA SANCHEZ, Ayme Susan

**ASESOR**

Mg. GASPAR CCORA, Ezequiel

**PARA OPTAR TÍTULO DE PROFESOR DE EDUCACIÓN**

**FÍSICA**

**Línea de investigación:**

Pedagogía y Educación Física

**HUANCAVELICA – PERÚ**

**2023**

### **Dedicatoria**

A Dylan Adriel, mi hijo, motor por mantener despierto mi voluntad de superación y perseverancia para el logro de mis metas personales y profesionales.

Ayme Susan

A la memoria de Walter Torres Hilario, mi padre, que siempre me impulso a la superación y al cambio permanente.

Walter Joseph

### **Agradecimiento**

A las señoritas estudiantes del Cuarto Grado “G” de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla de Huancavelica, por haber participado incondicionalmente y brindado su tiempo, dedicación y empeño, en el desarrollo de la parte práctica del presente Trabajo de Investigación, que ha coadyubado en la obtención de los resultados del mismo.

Al director y docentes de Educación Física de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla de Huancavelica, por habernos brindado las facilidades y orientaciones durante el proceso de aplicación de la propuesta de gamificación en el desarrollo de la capacidad vida saludable.

A los docentes y personal directivo en general del Instituto de Educación Superior Pedagógico Público de Educación Física – Huancavelica, por compartir sus saberes, sus sabias enseñanzas que moldearon nuestra formación como docentes de Educación Física.

Los autores

## Introducción

Señores miembros del Jurado Evaluador;

Dejamos a vuestra consideración el presente Trabajo de Investigación titulado: Gamificación y Desarrollo de Capacidades de Vida Saludable en Estudiantes del Colegio Francisca Diez Canseco de Castilla – Huancavelica, 2022, que tuvo como objetivo, demostrar la influencia de la gamificación en el desarrollo de la capacidad vida saludable en estudiantes de la I.E. Francisca Diez Canseco de Castilla - Huancavelica, 2022, la misma que fue realizado en el marco de las Líneas de Investigación y Reglamento de Titulación vigente del Instituto de Educación Superior Pedagógico de Educación Física – Huancavelica, con el propósito de optar Título Profesional de Profesor de Educación Física. La investigación se realizó en el marco del enfoque cuantitativo, tipo aplicada, nivel explicativa y diseño pre experimental. Los contenidos sistematizados a partir de resultados obtenidos se han distribuido en cuatro capítulos: El Primer Capítulo, corresponde al planteamiento del problema de investigación, donde se realiza la descripción empírica y teórica de la realidad problemática, mediante el cual se formulados el siguiente problema de investigación, ¿Cómo influye la gamificación en el desarrollo de la capacidad vida saludable en estudiantes de la I.E. Francisca Diez Canseco de Castilla - Huancavelica, 2022?, asimismo, se planteó los objetivos general y específicos, así como justificado su realización. El Segundo Capítulo, presenta el marco teórico conceptual, en la que se describen los antecedentes internacionales, nacionales y regionales del estudio, las bases teóricas que sostienen el problema de investigación y el y el marco conceptual, a partir de las cuales se formularon las hipótesis de investigación. El Tercer Capítulo, describe la metodología de la investigación, en la que se determina el tipo y nivel de investigación, el método de investigación empleado y el diseño de investigación, asimismo se describe la población, la muestra y la técnica de muestreo, así como la técnica e instrumento de recolección y análisis de datos empleados. El cuarto capítulo, presenta los

resultados de la investigación, en la que se sistematiza el análisis descriptivo e inferencial de datos, la interpretación y discusión de los resultados del análisis estadístico expresados en tablas y figuras. Finalmente, las conclusiones a las que arribó con la investigación y las recomendaciones que se originaron de las conclusiones arribadas.

En la última parte, que corresponde a los anexos de la investigación, se adjuntan las evidencias que demuestran la realización de la investigación, este incluye la matriz de consistencia, las resoluciones de aprobación del proyecto de investigación, validación del instrumento, base de datos, registros fotográficos, entre otras evidencias.

Los autores.

## Índice

Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento.....	iii
Introducción.....	iv
Índice.....	vi
Índice de tablas.....	viii
Índice de figuras.....	ix
Resumen.....	x
Abstrac.....	xi
<b>CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....</b>	<b>12</b>
1.1. Descripción de la realidad problemática.....	12
1.2. Formulación del problema.....	17
1.2.1. Problema General.....	17
1.2.2. Problemas Específicos.....	17
1.3. Objetivos de la investigación.....	18
1.3.1. Objetivo General.....	18
1.3.2. Objetivos Específicos.....	18
1.4. Justificación de la investigación.....	18
<b>CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO.....</b>	<b>21</b>
2.1. Antecedentes de la investigación.....	21
2.1.1. Internacional.....	21
2.1.2. Nacional.....	24
2.1.3. Local.....	25
2.2. Bases teóricas.....	26

2.3.	Definiciones de términos.....	34
2.4.	Formulación de hipótesis .....	38
2.4.1.	Hipótesis General .....	38
2.4.2.	Hipótesis Específicas.....	38
2.5.	Identificación de variables .....	39
2.6.	Operacionalización de variables .....	39
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA .....		41
3.1.1.	Tipo y nivel de investigación.....	41
3.1.2.	Método de investigación .....	41
3.1.3.	Diseño de investigación .....	41
3.1.4.	Población, Muestra y Muestreo .....	41
3.1.5.	Técnicas e instrumentos de recolección de datos .....	42
3.1.6.	Técnicas de procesamiento y análisis de datos .....	42
CAPÍTULO IV: RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN.....		44
4.1.	Presentación de datos .....	44
4.2.	Análisis descriptivo e interpretación de datos.....	44
4.3.	Comprobación de hipótesis .....	50
	Discusión.....	61
	Conclusiones .....	64
	Recomendaciones .....	67
	Referencias bibliográficas.....	69
	Anexos .....	73

## Índice de tablas

<b>Tabla 1</b> Operacionalización de variables.....	39
<b>Tabla 2</b> Resultados de la prueba de entrada y salida de Actividad Física.....	44
<b>Tabla 3</b> Resultados de la prueba de entrada y salida de Alimentación .....	45
<b>Tabla 4</b> Resultados de la prueba de entrada y salida de Postura .....	46
<b>Tabla 5</b> Resultados de la prueba de entrada y salida de Higiene Personal y Ambiental.....	47
<b>Tabla 6</b> Resultados de la prueba de entrada y salida de salud.....	48
<b>Tabla 7</b> Resultados de la prueba de entrada y salida de la variable vida saludable .....	49
<b>Tabla 8</b> Promedios de las pruebas de entrada y salida de la actividad física .....	51
<b>Tabla 9</b> P- valor, de la Actividad Física, prueba estadística t de Student.....	51
<b>Tabla 10</b> Promedios de las pruebas de entrada y salida de Alimentación.....	52
<b>Tabla 11</b> P- Valor, Prueba de Student de Alimentación.....	53
<b>Tabla 12</b> Medias y diferencias de las pruebas de entrada y salida de Postura .....	54
<b>Tabla 13</b> P- Valor, Prueba de Student de Postura .....	54
<b>Tabla 14</b> Medias y diferencias de la prueba de entrada y salida de Higiene Personal y Ambiental .....	55
<b>Tabla 15</b> P- Valor, Prueba de Student de Salida de Higiene Personal y Ambiental .....	56
<b>Tabla 16</b> Medias y diferencias de las pruebas de entrada y salida de Salud .....	57
<b>Tabla 17</b> P- Valor, Prueba de Student de Salida de Salud.....	58
<b>Tabla 18</b> Medias y diferencias de las pruebas de entrada y salida de Capacidad de Vida Saludable.....	59
<b>Tabla 19</b> P- Valor, Prueba de Student de Capacidad de Vida Saludable .....	59

### **Índice de figuras**

Figura 1 Prueba de Entrada y Salida de Actividad Física.....	44
Figura 2 Prueba de Entrada y Salida de Alimentación .....	45
Figura 3 Prueba de Entrada y Salida de Postura .....	46
Figura 4 Prueba de Entrada y Salida de Higiene Personal y Ambiental.....	47
Figura 5 Prueba de Entrada y Salida de Salud .....	48
Figura 6 Prueba de Entrada y Salida de Capacidad de Vida Saludable.....	49

## Resumen

El presente Trabajo de Investigación titulado: Gamificación y Desarrollo de Capacidades de Vida Saludable en Estudiantes del Colegio Francisca Diez Canseco de Castilla – Huancavelica, 2022, tiene como objetivo de demostrar la influencia de la gamificación en el desarrollo de la capacidad vida saludable en estudiantes de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla - Huancavelica, 2022. Es una investigación del tipo aplicada, nivel explicativo y diseño preexperimental, realizado en una muestra de 20, estudiantes, del Cuarto Grado de Educación Secundaria, en los que se aplicó una propuesta de intervención referido a la gamificación orientado al desarrollo de la capacidad vida saludable, cuyo progresión se observó y se registró en una escala de valoración, cuyos datos recogidos se analizaron mediante estadísticos descriptivos y la prueba estadística t de Student en el software estadístico SPSS-27. El resultado general indica que, el valor de significancia o P-valor es igual a ,000, menor que el valor de significancia que es igual a 0.05 por lo que se rechaza la hipótesis nula (Ho) y de acepta la hipótesis alterna (Ha), a través del mismo se llegó a la conclusión de que la aplicación sistemática de la gamificación influye significativa en el desarrollo de la capacidad vida saludable en estudiantes de la I.E. Francisca Diez Canseco de Castilla – Huancavelica.

**Palabras clave:** Actividad física, alimentación, postura, higiene personal y ambiental.

### **Abstrac**

This Research Work entitled: Gamification and Development of Healthy Living Capacities in Students of the Francisca Diez Canseco School of Castilla – Huancavelica, 2022, aims to demonstrate the influence of gamification in the development of healthy living capacity in students of the Francisca Diez Canseco Educational Institution of Castilla - Huancavelica, 2022. It is an applied research, explanatory level and pre-experimental design, carried out in a sample of 20 students, from the Fourth Grade of Secondary Education, in which a proposal of intervention referred to gamification oriented to the development of healthy living capacity, whose progression was observed and recorded on an assessment scale, whose data collected were analyzed using descriptive statistics and the Student t test in the SPSS-27 statistical software. The general result indicates that the significance value or P-value is equal to .000, less than the significance value which is equal to 0.05, so the null hypothesis is rejected ( $H_0$ ) and the alternative hypothesis is accepted ( $H_a$ ), through it it was concluded that the systematic application of gamification significantly influences the development of healthy living capacity in I.E. students. Francisca Diez Canseco from Castilla – Huancavelica.

**Keywords:** Physical activity, diet, posture, personal and environmental hygiene.

## **CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

### **1.1. Descripción de la realidad problemática**

Durante la pandemia del COVID-19 que vivió en mundo entero, una de las medidas principales para evitar la propagación del virus SARS-CoV-2, fue el confinamiento social a través de las cuarentenas y el distanciamiento social, medidas que ha generado profundos impactos en la sociedad, afectando indistintamente a la salud, la economía, la convivencia social, aprendizaje, la actividad física entre muchas actividades de las familias.

De acuerdo con los estudios realizados por Castillo y Marinho (2022), en relación a la crisis que vivió el mundo entero a raíz de la pandemia del COVID 19, se estima que en abril de 2020 aproximadamente 188 países habían cerrado escuelas como una medida para frenar la propagación del virus y minimizar los impactos, afectando al 90% de los estudiantes del mundo. El cierre de escuelas tiene efectos en la restricción del aprendizaje, en la socialización y actividad física... (p. 36).

En este contexto, el impacto de estas medidas preventivas ha reflejado diversos obstáculos y restricciones como acceso a la atención de la salud, restricciones en el aprendizaje, acceso a la realización de las actividades físicas, recreación, deporte y juego, la convivencia social, etc., que sistemáticamente se han ido convirtiendo en problemas vinculados a la salud física, social y emocional, desigualdad en el acceso al uso de las herramientas digitales, problemas y retraso en el aprendizaje, violencia infantil y de la mujer, etc., que han socabando el desarrollo normal de la vida de las personas y familias.

Las restricciones a la práctica de las actividades físicas, deportivas y recreativas, al contacto con el medio ambiente, adopción de formas inadecuadas alimentación, sumadas a los cambios emocionales provocados por estados emocionales vividos (miedo, estrés, ansiedad, frustración etc.), así como al hacinamiento que vivieron numerosas familias afectado muy seriamente y cambiado los estilos de vida saludable de la población, considerada como “una

forma de vida que se basa en patrones de comportamiento identificables, determinados por la interacción entre las características personales individuales, las interacciones sociales y las condiciones de vida socioeconómicas y ambientales. Organización Mundial de la Salud (OMS, 1988), citado por (Zambrano y Rivera, 2020, p. 290).

Frente a la situación manifiesta, Reyes y Meza (2021), citando a (Almendra Pegueros et al., 2021 y Mera et al., 2020), da entender que las medidas preventivas tomadas frente a la propagación del COVID-19:

Han dado como resultado factores detonantes de estrés, los cuales implican tiempo de confinamiento, miedo al contagio o recontagio, frustración, aburrimiento, falta de suficiencia de víveres, consumo inadecuado de alimentos, información incorrecta, desajustes financieros, así como estigma social (Almendra Pegueros et al., 2021). Esta situación provocó, a su vez, cambios emocionales al perder el contacto continuo que se tenía con las demás personas, así como no poder realizar las actividades cotidianas, lo cual favoreció la inactividad física y provocó alteraciones metabólicas y sistémicas causadas por la falta de movimiento (Mera et al., 2020) que acarreó como consecuencia cambios en los estilos de vida de la población...(p.3)

Por otro lado, para dar continuidad el acceso a la educación se implementaron la modalidad de educación a distancia o llamado también e-learning, utilizándose la radio, televisión, plataformas digitales de aprendizaje en línea, entre otros, transición que estuvo plagada de problemas entre las que destacan, la necesidad de aumentar el acceso al aprendizaje a distancia, tanto en términos de dispositivos y conexión, como de accesibilidad; mejorar el modo en que se evalúa y monitorea el aprendizaje; encontrar maneras para aumentar el compromiso tanto de los padres como los estudiantes; y medidas que les entreguen a los y las docentes apoyo para este período. (Castillo y Marinho 2022 p. 38).

En relación al cierre de las escuelas y la educación a distancia, la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL, 2021), señala que:

Aunque la interrupción del ciclo escolar abrió oportunidades para la adaptación y la innovación de los sistemas de enseñanza que pueden llevar a grandes avances, también acentúa las brechas educativas entre los estudiantes en situaciones más vulnerables y los más aventajados en los resultados de aprendizaje y en otros indicadores educativos, como la progresión y la permanencia en la escuela.

En forma resumida, Calvo (2020) señala claramente, que la obligatoriedad de un aislamiento domiciliario para reducir la tasa de contagios, ... ha mostrado la necesidad de innovar y transformar las formas de aprender y enseñar contenidos científicos y educativos... (p. 13).

A partir de escenario descrito, es indiscutible, que la situación actual de la educación refleja problemáticas diferenciadas: por un lado, vinculados a los cambios en los estilos de vida de los estudiantes que necesitan ser plenamente identificadas y atendidas a fin de reducir y eliminar los efectos psicosociales, en la salud, el aprendizaje, que van en desmedro de la formación integral de los mismos. Por otro lado, en la gestión de las tecnologías digitales en las instituciones educativas, para hacer frente a la disrupción permanente de estas, exige la necesidad de una transformación digital, que implica la incorporación del uso las herramientas digitales, desarrollo de las competencias digitales, empoderamiento, aprovechamiento e incorporación de los avances tecnológicos a los procesos educativos que cubran las demandas y necesidades de aprendizaje.

Esta última situación es inevitable porque: Es innegable que vivimos en la llamada era digital permeada por la inteligencia artificial, el internet de las cosas, la denominada realidad virtual y aumentada, las tecnologías inmersivas, los dispositivos inteligentes (robots, drones, vehículos autónomos), el *big data* (minería y analítica de datos), y las criptomonedas (como el Bitcoins), entre otros. Todo ello ha impactado directa o

indirectamente diversos ámbitos de la vida: familiar, educativo y laboral. (Barrón (2020, p. 69).

Efectivamente, como señalan los autores Londoño y López (2019),:

El desarrollo tecnológico está exigiendo nuevas formas de aprendizaje implicando que las instituciones educativas se cuestionen sobre sus formas de enseñanza, preguntándose como los procesos pedagógicos y metodológicos debe ser modificado para satisfacer las expectativas del mercado laboral. (Londoño y López, 2019, págs. 255-256).

En este sentido, podemos señalar con claridad que, para mejorar el aprendizaje del estudiante, es necesarios mejorar también los procesos enseñanza de los docentes, por lo mismo las instituciones educativas y los docentes deben asumir un rol reflexivo e innovador orientados a la transformación metodológica de la enseñanza y aprendizaje a partir de la implementación de enfoques pedagógicos emergentes y consolidados, modelos para el uso educativo o pedagógico de las tecnologías digitales para facilitar el aprendizaje así como la generación del conocimiento.

En el campo de la educación física, el desarrollo de la enseñanza y aprendizaje a través del uso de las tecnologías digitales, han sido limitantes para el normal desarrollo de esta área y aún mantienen muchas dificultades. Desde la experiencia vivida durante el confinamiento, en la práctica de la educación física virtual se han presentado una serie de situaciones problemáticas vinculadas con la disposición y disponibilidad del uso de los dispositivos digitales, el problema de la conectividad, desarrollo de competencias en el uso pedagógico de la tecnología y sobre todo el manejo de estrategias didácticas para la enseñanza de actividades físicas, deportivas y recreativas, mediados por las tecnologías digitales.

Por lo mismo, integrar las TIC a las clases de Educación Física implica no sólo conocer las herramientas tecnológicas disponibles, sino también “reacomodar” las prácticas, revisar y resignificar los conocimientos pedagógicos y disciplinares cuando se incluyen tecnologías.

Las herramientas digitales están en constante evolución y requieren del desarrollo de habilidades y estrategias para incorporar continuamente nuevas tecnologías que apoyen el desarrollo de variadas propuestas didácticas. (Gómez y Ruiz, 2014, p. 14).

En este sentido, para que la educación física favorezca a la formación integral del estudiante, “debe huir de los planteamientos tradicionales para aproximarse hacia los modelos pedagógicos, ya que con ellos se consiguen prácticas más auténticas y experiencias de logro más positivas”. Fernández-Río, Calderón, Hortigüela-Alcalá, Pérez-Pueyo y Aznar (2016), citado por (Pérez, Hortigüela, y Ferenández, 2021, p. 383).

Ante este desafío, la irrupción y el auge de la gamificación en el mundo educativo adquiere un especial interés. (Pérez, Hortigüela, y Ferenández, 2021, p. 383). De acuerdo a estos autores la gamificación ha tomado gran interés en el ámbito educativo, porque:

En primer lugar, porque sus diseños suelen incorporar algunos de los elementos de los videojuegos, los cuales pueden ser más cercanos y atractivos para el alumnado actual. En segundo lugar, porque con su adecuada aplicación se genera la existencia de un clima de aula positivo donde aumentan los aprendizajes y estos pueden ser más divertidos (Malone, 1980). Y finalmente, porque entre sus principales beneficios se incluye una incidencia positiva en el plano motivacional del alumnado (Fernández-Río, de las Heras, González, Trillo & Palomares, 2020; Flores, Fernández-Río & Prat, en prensa).

Por otro lado, porque:

En la actualidad es recurrente la aparición de la Gamificación en el ámbito educativo, atribuible en gran medida a la masificación de dispositivos computacionales y al desarrollo exponencial de propuestas visuales, interactivas y gráficas que apelan al entretenimiento y la satisfacción como base para mantener el interés. (Giviria, 2021, pág. 96).

Asimismo, porque:

El impacto de la gamificación también llega al mundo educativo, pues las mismas técnicas se aplican al proceso formativo y, en este caso, su implantación deberá ir todavía más rápida, dado que el sistema pedagógico ya lleva algún tiempo evaluando los videojuegos como elementos activos de formación, remplazando muchos materiales de estudio por videojuegos, que de forma rápida, ligera y divertida son capaces de transmitir el conocimiento. (Contreras & Eguia, 2016, pág. 11).

En este sentido, la aplicación de la gamificación en la enseñanza y aprendizaje de la Educación Física, así como la aplicación de los recursos tecnológicos, que proponemos en este estudio, emprenderá un importante cambio en el aprendizaje y desarrollo de la capacidad de vida saludable, que hasta ahora se ven centradas en el rendimiento deportivo con metodologías directivas, mecánicas centradas en contenidos.

## **1.2. Formulación del problema**

### **1.2.1. Problema General**

¿Cómo influye la gamificación en el desarrollo de la capacidad vida saludable en estudiantes de la I.E. Francisca Diez Canseco de Castilla - Huancavelica, 2022?

### **1.2.2. Problemas Específicos**

- ¿Cómo contribuye la gamificación en el desarrollo de actividad física en estudiantes de la I.E. Francisca Diez Canseco de Castilla - Huancavelica, 2022?
- ¿Cómo afecta la gamificación en la práctica alimenticia en estudiantes de la I.E. Francisca Diez Canseco de Castilla - Huancavelica, 2022?
- ¿Cómo contribuye la gamificación en la práctica postural en estudiantes de la I.E. Francisca Diez Canseco de Castilla - Huancavelica, 2022?
- ¿Cómo favorece la gamificación en la práctica de higiene personal y ambiental en estudiantes de la I.E. Francisca Diez Canseco de Castilla - Huancavelica, 2022?

- ¿Cómo afecta la gamificación en la práctica de salud en estudiantes de la I.E. Francisca Diez Canseco de Castilla - Huancavelica, 2022?
- ¿Cómo influye la gamificación en la calidad de vida en estudiantes de la I.E. Francisca Diez Canseco de Castilla - Huancavelica, 2022?

### **1.3. Objetivos de la investigación**

#### **1.3.1. Objetivo General**

Demostrar la influencia de la gamificación en el desarrollo de la capacidad vida saludable en estudiantes de la I.E. Francisca Diez Canseco de Castilla - Huancavelica, 2022.

#### **1.3.2. Objetivos Específicos**

- Definir la contribución de la gamificación en la actividad física en estudiantes de la I.E. Francisca Diez Canseco de Castilla - Huancavelica, 2022.
- Establecer cómo afecta la gamificación en la práctica alimenticia en estudiantes de la I.E. Francisca Diez Canseco de Castilla - Huancavelica, 2022.
- Definir la influencia de gamificación en la práctica postural en estudiantes de la I.E. Francisca Diez Canseco de Castilla - Huancavelica, 2022.
- Determinar cómo influye la gamificación en la práctica de higiene personal y ambiental en estudiantes de la I.E. Francisca Diez Canseco de Castilla - Huancavelica, 2022.
- Establecer cómo afecta la gamificación en la práctica de salud en estudiantes de la I.E. Francisca Diez Canseco de Castilla - Huancavelica, 2022.
- Establecer la influencia de gamificación en la calidad de vida en estudiantes de la I.E. Francisca Diez Canseco de Castilla - Huancavelica, 2022.

### **1.4. Justificación de la investigación**

En la actualidad existe la necesidad de insertar en la formación de los estudiantes nuevas estrategias pedagógicas que promuevan el protagonismo de los estudiantes, motiven su deseo de aprender y contribuyan al desarrollo de competencias y capacidades desde una mirada

contextualizada, activa utilizando diversas estrategias de aprendizaje centrado en el aprendizaje, así como de recursos y herramientas tecnológicas disponibles.

En este contexto una estrategia de aprendizaje pertinente a la exigencias y necesidades de aprendizaje de los estudiantes, es la gamificación, que consiste en el uso de mecánicas de juego para presentar materiales didácticos y mantener la motivación del participante. Una estrategia que permite desarrollar la enseñanza centradas en el estudiante que le permita desarrollar autonomía, motivación y bastante dinamismo en los estudiantes.

Por otro lado, también, existe un creciente interés y preocupación sobre la necesidad de formar en las personas hábitos que las lleven a alcanzar una vida saludable, dicho de otro modo, puedan lograr su bienestar físico, psicológico y emocional. En este contexto, y en el marco del Currículo Nacional de la Educación Básica, el área de Educación Física tiene la responsabilidad de promover aprendizajes que contribuyan a generar hábitos saludables en los estudiantes, que implican a su vez, el desarrollo de un conjunto de conocimientos, habilidades y actitudes que les permita ser conscientes de la necesidad de cuidar su salud y bienestar personal en armonía con el mundo que les rodea.

A partir de los planteamientos anteriores, considerando que el desarrollo de las capacidades de vida saludable implica el desarrollo de conocimientos, habilidades y actitudes que en su mayor parte corresponden a aprendizajes cognitivos y prácticos, con el propósito de buscar el protagonismo y la motivación intrínseca de los estudiantes es importante incorporar la gamificación como una estrategia de aprendizaje mediada por el uso de herramientas digitales.

En este sentido, la realización de la presente propuesta de investigación de carácter aplicativo, se enmarca en las siguientes contribuciones principales en el desarrollo de las capacidades de vida saludable a partir de la aplicación de la gamificación en los procesos de aprendizaje:

- Contribuirá a comprender el desarrollo de la didáctica de la educación física (estado del arte) y las prácticas pedagógicas en el aula a partir de la incorporación de estrategias metodológicas emergentes.
- La reflexión y el debate sobre sus posibilidades de aplicación de la gamificación en la enseñanza aprendizaje en la educación física.
- Contribuirá a la realización y difusión de experiencias de aprendizaje empleando la gamificación al desarrollo de la capacidad de vida saludable en la educación física, que contribuya a la formación integral del estudiante.

## CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

### 2.1. Antecedentes de la investigación

#### 2.1.1. Internacional

López (2022 ), realizó la investigación: *La Gamificación como Estrategia para Mejorar los Procesos de Aprendizaje en el Curso Medicina Deportiva de la Tecnología en Entrenamiento Deportivo de las Unidades Tecnológicas de Santander*. En la Universidad Nacional de Bucaramanga, con la finalidad de obtener Grado de Magister en Educación. La investigación se realizó dentro del enfoque cualitativo, el estudio fue enfocado en proponer una estrategia didáctica que mejore los procesos de aprendizaje en los estudiantes del curso Medicina Deportiva de la Tecnología de Entrenamiento Deportivo de las Unidades Tecnológicas de Santander. En el proceso metodológico utilizó la técnica grupo focal, mediante el instrumento de un cuestionario dirigido a los estudiantes y se realizaron entrevistas a dos expertos para que manifestaran sus opiniones frente a las categorías expuestas; información mediante la cual se pudo realizar la propuesta pedagógica dirigida a generar el interés y llamar la atención de los estudiantes para su proceso de aprendizaje, más dinámico e interactivo. Los resultados a lo que arriba demuestran que las estrategias pedagógicas que se plantean de forma didáctica, con un fin claro y definido, y de manera ordenada, generan en los estudiantes el interés y motivación por el conocimiento, la investigación y el aprendizaje; esto se puede lograr en todas las temáticas de un curso. De esta manera se genera un aprendizaje significativo y eficiente que potencie los nuevos conocimientos adquiridos, para ello, y en el contexto del presente trabajo, herramientas basadas en gamificación son una buena alternativa, sobre todo por las características de los estudiantes que cursan carreras fundamentadas en el deporte y la recreación, como se verá posteriormente.

Ezquerria (2020), realizó la investigación: *Propuestas de Gamificación en Educación Física*, con el fin de Grado para la obtención de la titulación del Grado de Magisterio en Educación Primaria en la Universidad de Cantabria. Estudio realizado con el objetivo de revisar las propuestas de gamificación para Educación Primaria en el área de Educación Física para conocer cómo es en la práctica la elaboración de una propuesta de gamificación y cómo se lleva a cabo en el aula de Educación Física. El objetivo de este trabajo fu revisar y catalogar algunas de las propuestas de gamificación educativas más relevantes ya existentes en el área específica de Educación Física para Educación Primaria. Algunas de las conclusiones obtenidas en este trabajo son que el alumnado está más motivado e implicado en el aula con el uso de esta estrategia y que disfruta más del aprendizaje. Las conclusiones más importantes a las que arribó fueron: En las propuestas de gamificación, los protagonistas son los alumnos y la gamificación hace que haya un propósito concreto por el que los alumnos se esfuercen en ser responsables, en cooperar con los compañeros, en cumplir las normas, etc., en definitiva, la gamificación tiene un sentido para los alumnos que hace que se esfuercen, y su carácter lúdico hace que disfruten de ello. Al analizar algunas propuestas de gamificación se puede observar que el sistema de puntuación es un elemento muy útil y recurrente para objetivar el progreso de los alumnos. A pesar de ello, para que se produzca un aprendizaje significativo son más interesantes los elementos que favorezcan la motivación de tipo intrínseca; por lo que se debe cuidar que la puntuación no sea el motor principal por el cual los alumnos se impliquen en el aula, sino que sean otros estímulos como la sorpresa, las narrativas, el juego o la cooperación los que les motiven fundamentalmente, finalmente, se también se puede observar que muchas de las propuestas cogen la temática de una película, un comic o un libro, y a partir de esta crean la narrativa de la gamificación. Esto permite que los maestros puedan basarse en los intereses de los alumnos, en lo que les gusta, y que los alumnos conecten más con la propuesta y la propia narrativa les motive. Son muy recurrentes los personajes de villanos y superhéroes

donde los alumnos son los superhéroes que a través de retos y desafíos tienen que derrotar a los villanos.

Lorenzo (2022 ), realizó la investigación: *La Gamificación en Educación Física*, con el propósito de obtener Grado de maestro en educación primaria. El estudio está centrado en analizar la implantación de la gamificación como metodología de enseñanza en el área de Educación Física, ¿es realmente fructífero para el alumnado aprender jugando?, mediante una revisión bibliográfica utilizando diferentes bases de datos. En concreto, se ha centrado en el análisis de 10 artículos relevantes atendiendo a diferentes parámetros como la metodología que han utilizado, la muestra, los aspectos que se han gamificado o los participantes. Las conclusiones del estudio son: la gamificación aumenta la motivación y provoca un aprendizaje más significativo y duradero en el alumnado, además, cambia el rol del profesor que pasa a ser un transmisor de la información a ser un guía encargado de ayudar al alumnado en la construcción de su propio aprendizaje. Por último, destacar que se aumenta la probabilidad de obtener resultados positivos si se trabaja de forma globalizada con el resto de asignaturas que se trabajan en la etapa Primaria.

Alvarado y Cortéz (2020) realizaron la investigación: *Estrategias Didácticas Mediadas por la Gamificación en Genially para el Mejoramiento de la Habilidad Descriptiva*, trabajo de grado presentado como requisito parcial para optar al título de Magister en Tecnologías Digitales Aplicadas a la Educación. La investigación tuvo como objeto implementar estrategias didácticas mediadas por la gamificación en la plataforma Genially. Cuya metodología fue cuantitativo debido a la necesidad de comparar los resultados del instrumento inicial y final de forma estadística. El diseño de investigación cuantitativo debe contemplar los siguientes elementos: variables implicadas en el problema y su operativización, grupos y número de sujetos de cada grupo, asignación de los sujetos a los grupos, categorías o niveles de la variable independiente si resulta necesario, y, por último, fases de la medición de la variable

dependiente. Según los datos recolectados y su respectivo análisis llegó a concluir que la implementación de estrategias didácticas mediadas por la gamificación en la plataforma Genially permite mejorar la habilidad descriptiva en los estudiantes.

### **2.1.2. Nacional**

Manuelita, Falcón, Guevara y Saavedra (2020), realizaron la investigación: *La Gamificación como Estrategia Metodológica y su Contribución en el Desarrollo de las Habilidades Sociales en los Estudiantes de un Instituto Privado de Lima en el Contexto de Covid-19 durante el Periodo 2020-I*, para optar el grado académico de maestro en docencia universitaria y gestión educativa en la Universidad Tecnológica del Perú. Estudio que tuvo como objetivo determinar de qué manera contribuye la gamificación como estrategia metodológica en el desarrollo de habilidades sociales en los estudiantes en un Instituto Privado de Lima en el contexto del COVID-19 durante el periodo 2020-I. Los participantes seleccionados fueron 10 estudiantes de ambos géneros, con un rango etario entre los 17 a 28 años, del cuarto ciclo que cursan la unidad didáctica de “Gestión de Redes Sociales” del programa académico de Marketing bajo la modalidad virtual y en modo sincrónico. La metodología utilizada desarrolla el enfoque cualitativo, el alcance explicativo y el diseño investigación-acción. Los resultados del estudio realizado mostraron que la gamificación es una estrategia que propicia en los participantes de manera directa las habilidades sociales de resolución de conflictos y comunicación asertiva. Mientras que la empatía se desarrolló principalmente por el contexto actual de la pandemia COVID-19. Se concluye que la gamificación como estrategia metodológica es significativa en generar un cambio de comportamiento en los estudiantes frente a un contexto desconocido, logrando desarrollar habilidades sociales requeridas actualmente en el mercado laboral.

(López R. , 2022), elaboró la investigación: *Herramientas de Gamificación y Rendimiento Académico en Estudiantes de un Centro de Idiomas, Trujillo, 2022*, para obtener el grado académico de maestra en docencia universitaria. La investigación tuvo como objetivo

determinar la relación entre el uso de herramientas de gamificación y el rendimiento académico del idioma inglés de los alumnos del nivel básico de un centro de idiomas de Trujillo, 2022. Para tal efecto se aplicó un enfoque cuantitativo, de diseño correlacional, no experimental y transversal. La población estuvo conformada por 110 estudiantes del nivel básico regular de un centro de idiomas de Trujillo. La muestra estuvo conformada por 25 estudiantes del nivel básico de un centro de idiomas de Trujillo, seleccionada a partir de un muestreo no probabilístico por conveniencia. Como hallazgos, se identificó que el nivel alto corresponde al nivel de uso de herramientas de gamificación, con el 60,0%, el 28% para el nivel medio y el 12% en el nivel bajo, asimismo, se identificó que el rendimiento académico tiene en cuenta con un 40.0%, lo cual se considera un nivel alto, el 36% es un nivel medio y el 24% un nivel bajo. Finalmente, se concluyó que las herramientas de gamificación tienen una relación muy alta con el rendimiento académico con una correlación de Spearman ( $Rho=0,945$ ).

Equise y Grezia (2020), ejecutaron la investigación: *La Importancia de la Gamificación en el Proceso de Enseñanza y Aprendizaje*, para optar el Grado Académico de Bachiller en Educación en la Universidad San Ignacio de Loyola. Estudio realizado con el propósito analizar la importancia de la gamificación como estrategia en el proceso de enseñanza y aprendizaje. El estudio fue de tipo cualitativo y método documental. Como resultado se obtuvo que la gamificación es importante y beneficioso en lo que se refiere en la enseñanza porque consigue motivar a los estudiantes, siendo buena alternativa para mejorar su aprendizaje. Por otro lado, los docentes no utilizan constantemente esta herramienta por falta de capacitaciones e implementaciones en los centros educativos y que en las pocas sesiones que utilizan gamificación despierta el interés y motivación en aprender por parte de los estudiantes.

### **2.1.3. Local**

En relación a los antecedentes locales, se han revisado diferentes fuentes y medios y no se ha encontrado ningún trabajo vinculado al tema de la gamificación y Desarrollo de la

capacidad de vida saludable, por lo que consideramos que la presente propuesta de investigación será original.

## **2.2. Bases teóricas**

En esta parte de la presente propuesta se brinda algunas explicaciones respecto al entendimiento del juego y la gamificación ya que la gamificación como una estrategia de aprendizaje tiene una estrecha vinculación con el juego.

### **El juego**

De acuerdo con Gil (2018), los juegos son:

... son un conjunto de mecánicas y dinámicas sujetas a unas reglas predeterminadas que se apoyan en una serie de elementos físicos o conceptuales. Algunos permiten una mayor libertad creativa los juegos de rol, y otros sujetan nuestra imaginación a un contenido más limitado por la dimensión conceptual, mecánica y física del propio juego. (p. 310).

Los juegos “aportan diversión, alegría, imaginación, creatividad, conocimientos, implicación”, Forés y Ligoiz (2009), citado por (Gil, 2018 p. 312), lo que sin duda como señala el mismo autor, ayuda a que se genere motivación e interés por aprender entre el alumnado, asimismo generan diferentes efectos que causa en el alumnado el aprendizaje: Placer y satisfacción, estimulación de la curiosidad, afán de superación, sensación de reto y mejora de la autoconfianza, oportunidad de expresar los sentimientos, la interiorización de pautas y normas de comportamiento social, desarrollo de funciones físicas, psíquicas, afectivas y sociales.

### **Juegos vinculados a la gamificación**

Para diferenciar la gamificación de algunas formas de juego que son empleados para el desarrollo de los aprendizajes que forman parte del Aprendizaje Basado en Juegos es necesario comprender y diferenciar el concepto primero de juegos serios y el aprendizaje basado en

juego, conceptos que se relacionan, sin embargo, no son equivalentes a la de la gamificación. Estos conceptos aparecen en (Tecnológico de Moterrey , 2016, pág. 6):

### **Juegos Serios**

... son juegos tecnológicos diseñados con un propósito más allá del mero entretenimiento, es decir, pensados y creados con fines educativos e informativos, por ejemplo, simuladores o juegos para crear conciencia (Dicheva et al, 2015). Este tipo de juegos sitúa al jugador o aprendiz en un contexto muy particular con el objetivo de desarrollar un conocimiento o habilidad específica. Por esta razón es difícil incorporar un Juego Serio a una situación de aprendizaje diferente para la que fue creado.

### **El Aprendizaje Basado en Juegos**

Es el uso de juegos como medios de instrucción. Este usualmente se presenta como el aprendizaje a través de juegos en un contexto educativo diseñado por los profesores. Generalmente son juegos que ya existen, cuyas mecánicas ya están establecidas, y son adaptadas para que exista un balance entre la materia de estudio, el juego y la habilidad del jugador para retener y aplicar lo aprendido en el mundo real (EdTechReview, 2013).

### **Características propias de los juegos**

Todos los juegos, según Jane McGonigal citado por (Ferran, 2014, pág. 19) comparten cuatro características: objetivo, normas, *feedback* y participación voluntaria

- El **objetivo** es el resultado que los jugadores quieren conseguir por su participación en el juego. Centra su atención y les dirige a lo largo de él. Su consecución o no determinará el éxito o el fracaso, respectivamente, de su actividad lúdica.
- Las **normas** determinan las limitaciones que los jugadores tienen para conseguir el objetivo del juego. Su planteamiento tiene como fin desarrollar las capacidades creativas y de pensamiento estratégico de aquellos.

- El **feedback** informa a los jugadores de cuán cerca o cuán lejos están de la consecución del objetivo. Este *feedback* se puede presentar de diferentes maneras (clasificaciones, puntos, etc.) o bien, si el objetivo es único, los jugadores lo conocen al conseguirlo (jugando al ajedrez, hasta que no hemos matado al rey contrario no hemos ganado).
- La **participación voluntaria** implica que los jugadores, en todo momento, aceptan jugar conociendo el objetivo, las normas y el sistema de *feedback* establecidos. Esta participación voluntaria garantiza que la experiencia es agradable y deseada por el jugador.

### **La gamificación**

El término Gamificación fue acuñado por Nick Pelling en el año 2002, pero hasta 2010 no empezó a ganar popularidad, al orientarse claramente hacia aspectos relacionados con la incorporación de técnicas de juego, principalmente recompensas en entornos digitales.

### **La gamificación**

“es la aplicación de principios y elementos propios del juego en un ambiente de aprendizaje con el propósito de influir en el comportamiento, incrementar la motivación y favorecer la participación de los estudiantes” (Tecnológico de Monterrey, 2016, p. 4).

“La gamificación es la aplicación de recursos de los juegos (diseño, dinámicas, elementos, etc.) en contextos no lúdicos para modificar comportamientos de los individuos mediante acciones sobre su motivación”. (Torrent, 2015, p. 17).

Por otro lado, Sánchez (2018), señala que la “gamificación es la aplicación de las técnicas del diseño de juegos (y videojuegos) en entornos que no son estrictamente lúdicos. Se utiliza para mejorar los procesos de aprendizaje, pero no creando un juego completo en sí mismo, sino con la inclusión de determinadas mecánicas de juego. (p.24).

Los conceptos más importantes de esta definición serían, a nuestro parecer:

- **Aplicación de recursos de los juegos:** se utilizan los elementos propios de este campo que hacen que nos resulten «atractivos» en el sentido más amplio de la palabra.

- **en contextos no lúdicos:** La gamificación no es más que la aplicación de todas esas mecánicas y elementos propios del juego a ámbitos que no tienen nada que ver con el juego. (Pedraz, 2018, p. 14).
- **modificar comportamientos:** la gamificación tiene por objetivo último conseguir de los usuarios/jugadores unas conductas alineadas con los objetivos o intereses de los promotores de los sistemas gamificados.
- **mediante la acción sobre la motivación de los individuos:** el cambio de comportamiento que se busca, se obtiene apuntando a la motivación de los usuarios/jugadores. Esta motivación veremos que es más interesante que sea de tipo intrínseco frente al tipo extrínseco si los objetivos que queremos obtener deben ser consistentes y mantenerse en el tiempo. Algunos sistemas gamificados, erróneamente, se dirigen a la consecución de este segundo tipo de motivación, con el consiguiente fracaso en el logro de los resultados que perseguían.

A partir de los conceptos anteriores, la gamificación consiste a la combinación de dinámicas de juego adaptados al aula en entornos no lúdicos, cuya finalidad es aprender, potenciar la concentración, el esfuerzo y otros valores positivos comunes a los juegos.

La gamificación integra estrategias lúdicas dentro de la gestión de clase, motivando el interés, predisposición, creatividad, esfuerzo y el compromiso para desarrollar actividades de aprendizaje, mediante incentivos propios de los videojuegos como: la acumulación de puntos, diagrama de avance (fases) o el logro de insignias. (Boconzaca, Imbaquingo, y Zárate, 2018, p. 138).

... incorpora elementos del diseño del juego para aprovecharlos en el contexto educativo. Esto quiere decir que no se trata de utilizar juegos en sí mismos, sino tomar algunos de sus principios o mecánicas tales como los puntos o incentivos, la narrativa, la retroalimentación inmediata, el reconocimiento, la libertad de equivocarse, etc., para

enriquecer la experiencia de aprendizaje (Deterding *et al.*, 2011; Kim, 2015), citado por (Tecnológico de Moterrey , 2016, p. 7).

### **Elementos de juego en la gamificación**

La aplicación de la gamificación en el ámbito escolar requiere el conocimiento de los elementos que lo componen, que nos ayudará también a comprenderlo mejor y a profundidad, de acuerdo con Kapp (2012), citado por (Díaz & Troyano, s.a, pág. 4), marca algunas de las características de la gamificación, características muchas ellas compartidas por Zichermann y Cunningham (2011):

- **La base del juego:** donde encontramos la posibilidad de jugar, de aprender, de consumir (la información del producto que se desee transmitir) y la existencia de un reto que motive al juego. También habría que prestarle atención a la instauración de unas normas en el juego, la interactividad y el *feedback*.
- **Mecánica:** La incorporación al juego de niveles o insignias. Generalmente son recompensas que gana la persona. Con esto fomentamos sus deseos de querer superarse, al mismo tiempo que recibe información del producto.
- **Estética:** El uso de imágenes gratificantes a la vista del jugador.
- **Idea del juego:** El objetivo que pretendemos conseguir. A través de estas mecánicas de juego el jugador va recibiendo información, en ocasiones perceptibles solo por su subconsciente. Con esto logramos que simule ciertas actividades de la vida real en la virtual y que con ello adquiera habilidades que quizás antes no tenía.
- **Conexión juego-jugador:** Se busca por tanto un compromiso entre el jugador y el juego. Para ello hay que tener en cuenta el estado del usuario.
- **Jugadores:** Existen diferentes perfiles de jugadores, pueden ser jóvenes o no, estudiantes o no. Por la existente diversidad, Kapp hace una división entre los jugadores

que estén dispuestos a intervenir en el proceso de creación y que se sentirán motivados a actuar en el juego, y las que no.

- **Motivación:** La predisposición psicológica de la persona a participar en el juego es sin duda un desencadenante. Una consideración respecto a la motivación en la gamificación es que “ni sin suficientes desafíos (aburridos) ni con demasiados (ansiedad y frustración).
- **Promover el aprendizaje:** la gamificación incorpora técnicas de la psicología para fomentar el aprendizaje a través del juego. Técnicas tales como la asignación de puntos y el *feedback* correctivo.
- **Resolución de problemas:** Se puede entender como el objetivo final del jugador, es decir, llegar a la meta, resolver el problema, anular a su enemigo en combate, superar los obstáculos, etc.

### **Gamificación del aula**

Existen numerosas experiencias de cómo se debe utilizar la gamificación en el aula, cuál debe ser la secuencia de su aplicación, respecto a este último Redondo, (2018), señala claramente que:

La creación de una secuencia debe hacerse siguiendo las directrices básicas de una metodología activa, es decir, partir de los criterios/estándares de evaluación para comprobar que producto final podemos crear teniendo en cuenta que todo el alumnado pueda estar presente, participar y progresar. En función de esto se definirán unos criterios de desempeño que servirán para evaluar el proceso y el resultado de cada alumno, a la vez que el docente intervendrá y observará como van desarrollando el producto y el proceso. (p.98)

En esta parte consideramos pertinente, una de las propuestas más didácticas para la aplicación de esta estrategia en el es la que propone, Sánchez, Manu (2018), quien explica ocho pasos fundamentales que se describe a continuación:

1. Definir tus objetivos: ¿Qué quieres lograr? ¿Qué asignatura o grupos quieres integrar?  
Recuerda que la gamificación es una herramienta, no un fin.
2. Elegir la temática de la gamificación, el hilo conductor. Tienes que tener en cuenta las características de tu grupo. El *storytelling* (narración) que elijas servirá como base al juego. Puede ser algo que ya exista (videojuego, película, serie, etc...) o que tú te inventes
3. Diseñar el soporte para el juego: una web, un blog, un tablero en la pared de clase, etc. Elijas lo que elijas conviene reservar un rincón del aula para ambientar el escenario de juego... ¡o toda la clase!
4. Trabajar en grupo. Los juegos son competitivos por sí mismos; conviértelos en cooperativos al trabajar en grupo. Al hacer los equipos, ten en cuenta los perfiles de los alumnos y alumnas (crea grupos equilibrados en los que todos aprendan).
5. Define niveles. Procura que los primeros niveles sean fáciles de alcanzar para seguir motivando a los alumnos y que los que necesitan ayuda no se queden atrás. Asegúrate de que los últimos niveles los ocupen personajes o funciones que así lo merezcan... ¡Recuerda que los alumnos estarán todo el juego deseando convertirse en ellos!
6. Planifica las tareas y los puntos que vale cada una. Mejor con actividades más prácticas, en grupo, fuera del aula, de investigación... actividades más motivantes para ellos. Para anotar los puntos, utiliza un marcador de juego (leaderboard). Lo puedes hacer online o físico en el aula.
7. Añadir las insignias (*badges*) y opciones de mejorar puntos en tu juego. Las puedes entregar ya sea como tareas normales dentro de la gamificación o como actividades extra, comportamiento, logros personales o grupales...

8. Evaluación. Puedes hacer un examen final sobre la materia dada, pero aprovecha esta metodología ya que permite diversificar la evaluación: combina las pruebas teóricas con test online interactivos (Kahoot, Flipquiz), con juegos resúmenes (Trivial, Pasapalabra, etc.), trabajos de investigación o actividades prácticas...

Actualmente, existe un creciente interés y preocupación sobre la necesidad de formar en las personas hábitos que las lleven a alcanzar una vida saludable, dicho de otro modo, puedan lograr su bienestar físico, psicológico y emocional. En este contexto, y en el marco del Currículo Nacional de la Educación Básica, el área de Educación Física tiene la responsabilidad de promover aprendizajes que contribuyan a generar hábitos saludables en los estudiantes, que implican a su vez, el desarrollo de un conjunto de conocimientos, habilidades y actitudes que les permita ser conscientes de la necesidad de cuidar su salud y bienestar personal en armonía con el mundo que les rodea.

### **Vida saludable**

La vida saludable forma parte del estilo de vida saludable, en el ámbito de currículo nacional de educación básica, constituye una de las competencias de la educación física cuyo desarrollo es fundamental para la formación integral de los estudiantes, por lo mismo es importante comprenderlo. A continuación, citaremos algunos conceptos respecto a vida saludable.

De acuerdo con Benavides (2016), el “Estilo de vida saludable es aquel que permite introducir en la manera de vivir de las personas pautas de conducta, tanto individuales como colectivas, que de forma cotidiana mejoran su calidad de vida”. (p.13).

Por otro lado, Velázquez y Padilla (2021) señalan que:

Vida saludable, se refiere al conjunto de comportamientos o actitudes diarias que mantienen el cuerpo y la mente sanos, y que está relacionado con la salud mental, la dieta, la actividad

física, la prevención de la salud, el trabajo, las relaciones y las actividades ambientales y sociales. (p. 8).

En el marco del Currículo Nacional, al vida saludable se produce cuando, el estudiante tiene conciencia reflexiva sobre su bienestar, por lo que incorpora prácticas autónomas que conllevan a una mejora de su calidad de vida. Esto supone que comprende la relación entre vida saludable y bienestar, así como practica actividad física para la salud, posturas corporales adecuadas, alimentación saludable e higiene personal y del ambiente, según sus recursos y entorno sociocultural y ambiental, promoviendo la prevención de enfermedades. (MINEDU, 2017, pág. 55).

Asimismo, supone la combinación de las siguientes capacidades:

- Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente, y la salud: es comprender los procesos vinculados con la alimentación, la postura, la higiene corporal y la práctica de actividad física y cómo estos influyen en el estado de bienestar integral (físico, psicológico y emocional).
- Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida: es asumir una actitud crítica sobre la importancia de hábitos saludables y sus beneficios vinculados con la mejora de la calidad de vida. Esto supone la planificación de rutinas, dietas o planes que pongan en práctica sus conocimientos sobre alimentación, higiene corporal, posturas y actividad física para la salud según sus propias necesidades, recursos y entorno.

### **2.3. Definiciones de términos**

#### **Estrategia**

Aplicado al aprendizaje, el concepto de “estrategia” se refiere a los procedimientos necesarios para procesar la información, es decir, a la adquisición, a la codificación o almacenamiento y a la recuperación de lo aprendido. En este sentido, “estrategia” se vincula a operaciones mentales con el fin de facilitar o adquirir un aprendizaje. (Sánchez G. , 2008, pág. 7)

**Pedagogía emergente**

... las pedagogías emergentes como el conjunto de enfoques e ideas pedagógicas, todavía no bien sistematizadas, que surgen alrededor del uso de las TIC en educación y que intentan aprovechar todo su potencial comunicativo, informacional, colaborativo, interactivo, creativo e innovador en el marco de una nueva cultura del aprendizaje. (Adell y Castañeda, 2012, p. 17).

**Tecnologías emergentes**

...“son herramientas, conceptos, innovaciones y avances utilizados en diversos contextos educativos al servicio de diversos propósitos relacionados con la educación. Además, propongo que las tecnologías emergentes (“nuevas” y “viejas”) son organismos en evolución que experimentan ciclos de sobre expectativa y, al tiempo que son potencialmente disruptivas, todavía no han sido completamente comprendidas ni tampoco suficientemente investigadas.” (Veletsianos 2010), citado por (Adell y Castañeda, 2012, p. 16).

**Juego**

Un proceso cognitivo de aprendizaje, diversión, inmersión, y que por lo tanto nos lleva directamente al campo de la neuropsicología, y de cómo podemos entender el funcionamiento del cerebro humano en muchos y variados modos de funcionamiento, que contribuyen a que el ser humano entienda su medio ambiente, se adapte a él, y pueda sobrevivir y perpetuar la especie humana. (Contreras y Eguía, 2016, p. 12).

**Lúdica**

Todo aquello relacionado con el juego, diversión o a cierta actividad placentera que libere tensión, donde se realice un ambiente armónico. (Ruiz y Ezquerro, 2017).

**Pedagogía lúdica**

... implica visualizar el juego como un instrumento de enseñanza y aprendizaje eficaz, tanto individual como colectivo; es establecer de forma sistemática e intencional, pero sobre todo de

manera creativa, el mayor número de interrelaciones entre los sujetos (aprendientes, enseñantes) y los objetos y contenidos de aprendizaje. La metodología de la pedagogía lúdica orienta las acciones educativas y de formación en pro del establecimiento de un “clima lúdico” (interrelaciones entre los ámbitos social, físico y contextual, que condicionan toda situación de enseñanza-aprendizaje). (Domínguez, 2015, p. 14).

### **Un videojuego (video game) o juego de video**

Es un programa informático creado para el entretenimiento, basado en la interacción entre una o varias personas y un aparato electrónico que ejecuta dicho videojuego; este dispositivo electrónico puede ser una computadora, un sistema arcade, una videoconsola, un dispositivo handheld o un teléfono móvil. (Contreras y Eguía, 2016, p. 12).

### **El Aprendizaje basado en juegos**

...”es la utilización de juegos como vehículo y herramienta de apoyo al aprendizaje, la asimilación o la evaluación de conocimientos. Usamos, creamos y adaptamos juegos para utilizarlos en el aula”.

### **Competencia**

La competencia se define como la facultad que tiene una persona de combinar un conjunto de capacidades a fin de lograr un propósito específico en una situación determinada, actuando de manera pertinente y con sentido ético. (MINEDU, 2017, p. 31).

### **Capacidad**

Las capacidades son recursos para actuar de manera competente. Estos recursos son los conocimientos, habilidades y actitudes que los estudiantes utilizan para afrontar una situación determinada. Estas capacidades suponen operaciones menores implicadas en las competencias, que son operaciones más complejas. (MINEDU, 2017, p. 32).

### **Los conocimientos**

... son las teorías, conceptos y procedimientos legados por la humanidad en distintos campos del saber. La escuela trabaja con conocimientos construidos y validados por la sociedad global y por la sociedad en la que están insertos. De la misma forma, los estudiantes también construyen conocimientos. De ahí que el aprendizaje es un proceso vivo, alejado de la repetición mecánica y memorística de los conocimientos preestablecidos. (MINEDU, 2017, p. 32).

### **Las habilidades**

... hacen referencia al talento, la pericia o la aptitud de una persona para desarrollar alguna tarea con éxito. Las habilidades pueden ser sociales, cognitivas, motoras.

### **Las actitudes**

... son disposiciones o tendencias para actuar de acuerdo o en desacuerdo a una situación específica. Son formas habituales de pensar, sentir y comportarse de acuerdo a un sistema de valores que se va configurando a lo largo de la vida a través de las experiencias y educación recibida. (MINEDU, 2017, p. 32).

### **Salud**

La salud, entendida en sentido amplio como el bienestar físico, psicológico y social, va mucho más allá del esquema biomédico, abarcando la esfera subjetiva y del comportamiento del ser humano. No es la ausencia de alteraciones y de enfermedad, sino un concepto positivo que implica distintos grados de vitalidad y funcionamiento adaptativo. (Oblitas, 2017, p. 22).

### **Promoción de la salud y prevención de la salud**

Es “un proceso planificado y sistemático de comunicación y de enseñanza-aprendizaje orientado a hacer fácil la adquisición, elección y mantenimiento de las prácticas saludables y hacer difíciles las prácticas de riesgo”. Por su parte, la promoción de la salud es considerada “como cualquier combinación de educación para la salud y apoyos de tipo organizativo, legislativo o normativo, económico y ambiental que faciliten las prácticas saludables”, es decir,

un proceso amplio por medio del cual los individuos, los grupos y las comunidades mejoran su control sobre los determinantes personales y ambientales de la salud. (Oblitas, 2017, pág. 67).

### **Promoción de estilos de vida saludables**

Se trata de entenderla como el proceso permanente de aprendizaje de un estilo de vida, de una forma de vivir para garantizar el desarrollo integral de las personas y de la sociedad. Esto implica un proceso permanente de fortalecimiento y desarrollo de capacidades, de actitudes, de internalización y práctica de valores para un afianzamiento permanente de las potencialidades de las personas y de los grupos humanos en interacción con su medio. (MINEDU, 2005, p. 12).

### **Calidad de vida**

En general se refieren a una propiedad que tiene el individuo para experimentar situaciones y condiciones de su ambiente dependiendo de las interpretaciones y valoraciones que hace de los aspectos objetivos de su entorno. La calidad de vida se considera que es una combinación de elementos objetivos y de la evaluación individual de dichos elementos. Calidad de vida objetiva y calidad de vida percibida son dos conjuntos de factores que interactúan. (Ardila, 2003, p. 162)

## **2.4. Formulación de hipótesis**

### **2.4.1. Hipótesis General**

La gamificación influye significativa en el desarrollo de la capacidad vida saludable en estudiantes de la I.E. Francisca Diez Canseco de Castilla - Huancavelica, 2022.

### **2.4.2. Hipótesis Específicas**

- La gamificación influye positivamente en el desarrollo de la actividad física en estudiantes de la I.E. Francisca Diez Canseco de Castilla - Huancavelica, 2022.
- La gamificación influye positivamente en la práctica alimenticia en estudiantes de la I.E. Francisca Diez Canseco de Castilla - Huancavelica, 2022.

- La gamificación influye positivamente en la práctica postural en estudiantes de la I.E. Francisca Diez Canseco de Castilla - Huancavelica, 2022.
- La gamificación influye positivamente en la práctica de higiene personal y ambiental en estudiantes en estudiantes de la I.E. Francisca Diez Canseco de Castilla - Huancavelica, 2022.
- La gamificación influye positivamente en la práctica de salud en estudiantes en estudiantes de la I.E. Francisca Diez Canseco de Castilla - Huancavelica, 2022.
- La gamificación influye positivamente en la calidad de vida en estudiantes de la I.E. Francisca Diez Canseco de Castilla - Huancavelica, 2022.

## 2.5. Identificación de variables

### Variable independiente.

La gamificación

### Variable Dependiente

Vida saludable

## 2.6. Operacionalización de variables

**Tabla 1**

Operacionalización de variables

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones
Gamificación	“La gamificación es la aplicación de recursos de los juegos (diseño, dinámicas, elementos, etc.) en contextos no lúdicos para modificar comportamientos de los individuos mediante acciones sobre su motivación”. (Torrent, 2015, pág. 17).	Propuesta de gamificación, cuya aplicación favorecerá el desarrollo de la capacidad de vida saludable.	Creatividad Motivación Colaboración Desarrollo de habilidades sociales
Vida saludable	Es el conjunto de comportamientos o actitudes diarias que matienen el cuerpo y la mente sanos, y	Desarrollo de capacidades de vida saludable. Medición de	Actividad física Alimentación Postura

	<p>que está relacionado con la salud mental, la dieta, la actividad física, la prevención de la salud, el trabajo, las relaciones y las actividades ambientales y sociales. (Velázquez y Padilla, 2021, p. 8).</p>	<p>conocimientos, habilidades y actitudes, mediante una prueba objetiva y observación utilizando una lista de cotejos.</p>	<p>Higiene personal y ambiental. Salud Calidad de vida</p>
--	--	--	--

## **CAPÍTULO III: METODOLOGÍA**

### **3.1.1. Tipo y nivel de investigación**

#### **Tipo de investigación**

En el campo de la investigación existen diferentes criterios para tipificar la investigación, en el presente estudio se ha empleado el criterio de finalidad por lo cual el tipo de investigación es aplicada que en su generalidad busca resolver problemas en la sociedad.

#### **Nivel de investigación**

Por el tipo de investigación que caracteriza al presente estudio, en el cual se realizará la comprobación de hipótesis para buscar un nivel de explicación, el presente proyecto de investigación se realizará a un nivel explicativo, estudio que está dirigido “a responder por las causas de los eventos y fenómenos de cualquier índole (naturales, sociales, psicológicos, de salud, etc.)...”, su interés se centra en explicar por qué ocurre un fenómeno y en qué condiciones se manifiesta, o por qué se relacionan dos o más variables. (Hernández y Mendoza, 2018 p. 112).

### **3.1.2. Método de investigación**

Los procedimientos por medio de las cuales se ha planteado el problema de investigación, se pondrán a prueba de las hipótesis planteadas, así como el uso de los instrumentos de investigación, en el método científico.

### **3.1.3. Diseño de investigación**

Para la concreción de los objetivos del estudio, contestar a las interrogantes planteadas y consecuentemente obtener los resultados de la investigación, el diseño de investigación es el preexperimental. Diseño de pre prueba-post prueba con un solo grupo:  $G \quad O_1 \quad X \quad O_2$

### **3.1.4. Población, Muestra y Muestreo**

#### **Población**

La población de estudio seleccionada estará constituida por las estudiantes de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla-Huancavelica.

### **Muestra**

La muestra de estudios extraída de la pobla de estudios estará conformada por 20 estudiantes mujeres, del VII Ciclo Cuarto Grado de Educación Secundaria de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla-Huancavelica.

### **Muestreo**

La muestra de estudio ha sido seleccionada empleando el muestro intencional, que de acuerdo a Izcarra (2007), el el mmuestreo “mediante el cual se integra en la muestra informantes caracterizados por presentar los rasgos comunes característicos del grupo social objeto de estudio...presentan una gran riqueza de información en relación con un objeto de estudio determinado, para su estudio en profundidad”. (p. 22).

#### **3.1.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

##### **Técnica.**

Los procedimientos operativos que se emplearán para la recolección de datos para el análisis y obtención de resultados de la investigación en la muestra de estudios seleccionada será la encuesta.

##### **Instrumento.**

Tomando en consideración la técnica de investigación que se empleará para la recolección de datos, los instrumentos se elaborarán y aplicarán para obtener y hacer registro de los datos requeridos en la muestra de estudios serán: La prueba objetiva y la lista de cotejos.

#### **3.1.6. Técnicas de procesamiento y análisis de datos**

Para el proceso de análisis de los datos registrados y/o obtenidos en el trabajo de campo, de acuerdo al tipo, nivel y el diseño de investigación, que caracteriza a la presente propuesta como una investigación cuantitativa, se empleará la técnica de análisis estadístico a través de

estadísticos descriptivos (para el análisis descriptivo) y pruebas estadísticas inferenciales (para la comprobación de las hipótesis), en este caso, la prueba estadística que se empleará corresponde a las pruebas paramétricas; prueba t de Student, que se procesaran a través del software estadístico SPSS.

## CAPÍTULO IV: RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

### 4.1. Presentación de datos

Culminado el proceso de recojo de datos, se procedió al análisis de los mismos, utilizando la técnica estadística descriptiva e inferencial, cuyos resultados obtenidos se sometieron a la discusión y mediante la cual se obtuvieron las conclusiones que se arribaron con el desarrollo de la presente investigación.

### 4.2. Análisis descriptivo e interpretación de datos

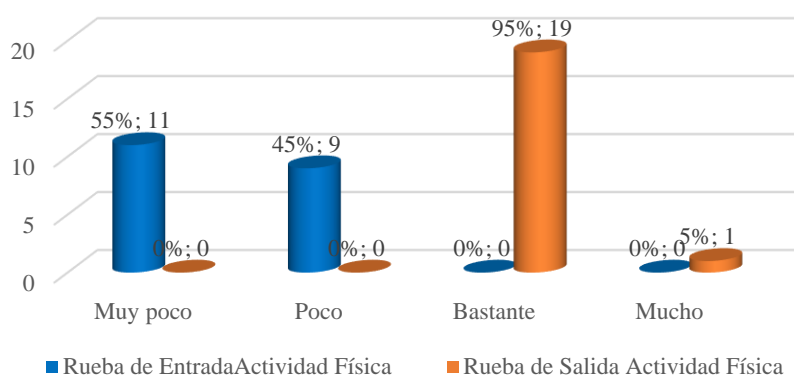
**Tabla 2**

Resultados de la prueba de entrada y salida de Actividad Física

Escala	Prueba de Entrada Actividad Física	%	Prueba de Salida Actividad Física	%
Muy poco	11	55%	0	0%
Poco	9	45%	0	0%
Bastante	0	0%	19	95%
Mucho	0	0%	1	5%
Total:	20	100%	20	100%

**Figura 1**

Prueba de Entrada y Salida de Actividad Física



### Interpretación

Los resultados de la prueba de entrada y salida respecto al conocimiento y práctica de la Actividad Física que se aprecia en la tabla 2 y figura 1, muestran que antes de la intervención,

un grupo de 11 estudiantes equivalentes al 55% de un total de 20, se ubican en el nivel muy poco y otro grupo de 9 estudiantes que representa al 45% del total de 20 estudiantes en el nivel poco. Por otro lado, después de la intervención un 95% que equivale a 19 estudiantes han logrado alcanzar un nivel de valoración bastante y solo un estudiante que representa al 5% ascendió a un nivel mucho. Esto significa, que la aplicación de las actividades de gamificación ha influido en el conocimiento y práctica de las actividades físicas en las estudiantes del 4to. Grado de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla de Huancavelica.

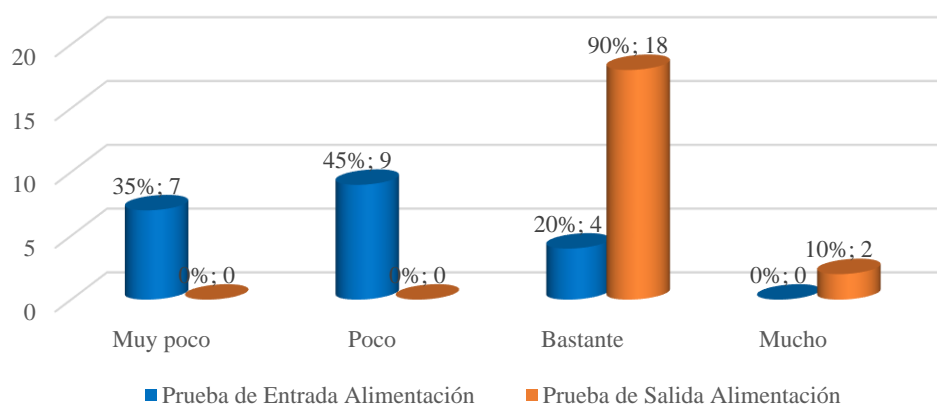
**Tabla 3**

Resultados de la prueba de entrada y salida de Alimentación

Escala	Prueba de Entrada Alimentación	%	Prueba de Salida Alimentación	%
Muy poco	7	35%	0	0%
Poco	9	45%	0	0%
Bastante	4	20%	18	90%
Mucho	0	0%	2	10%
Total	20	100%	20.00	100%

**Figura 66**

Prueba de Entrada y Salida de Alimentación



### Interpretación

Los resultados de la prueba de entrada y salida respecto al conocimiento y práctica de la alimentación que se aprecia en la tabla 3 y figura 2, muestran que antes de la intervención, un

grupo de 7 estudiantes equivalentes al 35% de un total de 20, se ubican en el nivel muy poco, por otro lado, 9 estudiantes que representa al 45% del total de 20 estudiantes en el nivel poco y el restante 20% que representa a 4 estudiantes en un nivel de valoración bastante. Por otro lado, después de la intervención un 90% que equivale a 18 estudiantes han logrado alcanzar un nivel de valoración bastante y solo 2 estudiantes que representa al 10% ascendió a un nivel de valoración mucho. Esto significa, que la aplicación práctica de las actividades de gamificación ha influido en el conocimiento y práctica de la alimentación en las estudiantes del 4to. Grado de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla de Huancavelica.

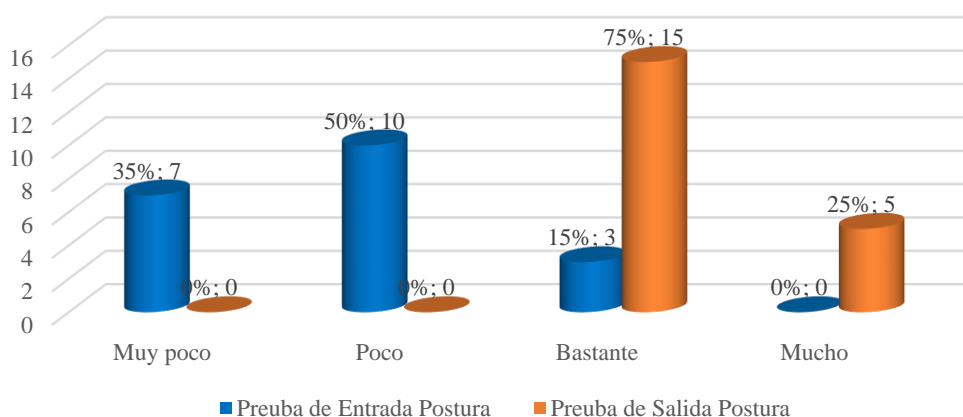
**Tabla 4**

Resultados de la prueba de entrada y salida de Postura

Escala	Prueba de Entrada Postura	%	Prueba de Salida Postura	%
Muy poco	7	35%	0	0%
Poco	10	50%	0	0%
Bastante	3	15%	15	75%
Mucho	0	0%	5	25%
Total	20	100%	20	100%

**Figura 131**

Prueba de Entrada y Salida de Postura



### Interpretación

Los resultados de la prueba de entrada y salida respecto al conocimiento y práctica de la postura que se aprecia en la tabla 4 y figura 3, muestran que antes de la intervención, un grupo de 7

estudiantes que representa al 35% de un total de 20, se ubican en el nivel muy poco, por otro lado, 10 estudiantes que representa al 50% del total de 20 estudiantes en el nivel poco y el restante 15% que representa a 3 estudiantes en un nivel de valoración bastante. Por otro lado, después de la intervención un 75% que equivale a 15 estudiantes han logrado alcanzar un nivel de valoración bastante y 5 estudiantes que representa al 25% ascendió a un nivel de valoración mucho. Esto significa, que la aplicación práctica de las actividades de gamificación ha influido en el conocimiento y práctica de la postura en las estudiantes del 4to. Grado de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla de Huancavelica

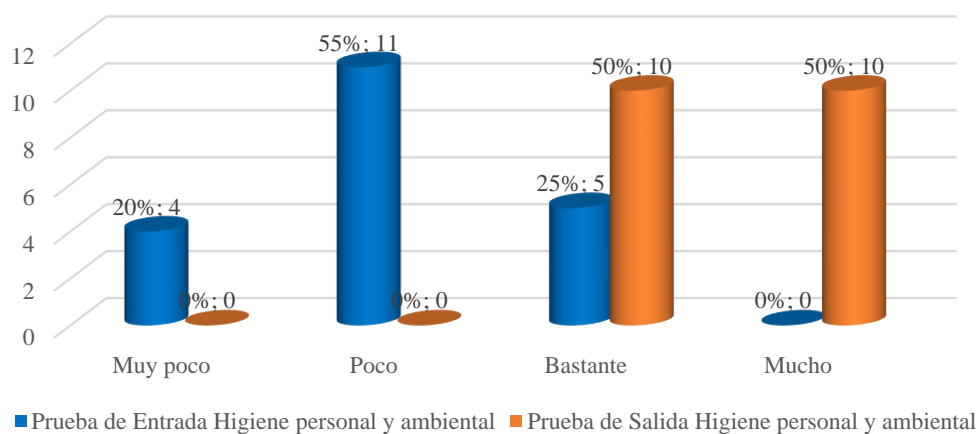
**Tabla 5**

Resultados de la prueba de entrada y salida de Higiene Personal y Ambiental

Escala	Prueba de Entrada Higiene personal y ambiental	%	Prueba de Salida Higiene personal y ambiental	%
Muy poco	4	20%	0	0%
Poco	11	55%	0	0%
Bastante	5	25%	10	50%
Mucho	0	0%	10	50%
Total	20	100%	20	100%

**Figura 196**

Prueba de Entrada y Salida de Higiene Personal y Ambiental



## Interpretación

Los resultados de la prueba de entrada y salida respecto al conocimiento y práctica de la higiene personal y ambiental que se aprecia en la tabla 5 y figura 4, muestran que antes de la intervención, un número de 4 estudiantes equivalentes al 20% de un total de 20, se ubican en el nivel muy poco, por otro lado, 11 estudiantes que representa al 55% del total de 20 estudiantes en el nivel poco y el restante 25% que representa a 5 estudiantes en un nivel de valoración bastante. Por otro lado, después de la intervención un 50% que equivale a 10 estudiantes han logrado alcanzar un nivel de valoración bastante y 10 estudiantes que representa al 50% ascendió a un nivel de valoración mucho. Esto significa, que la aplicación práctica de las actividades de gamificación ha influido en el conocimiento y práctica de la higiene personal y ambiental en las estudiantes del 4to. Grado de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla de Huancavelica.

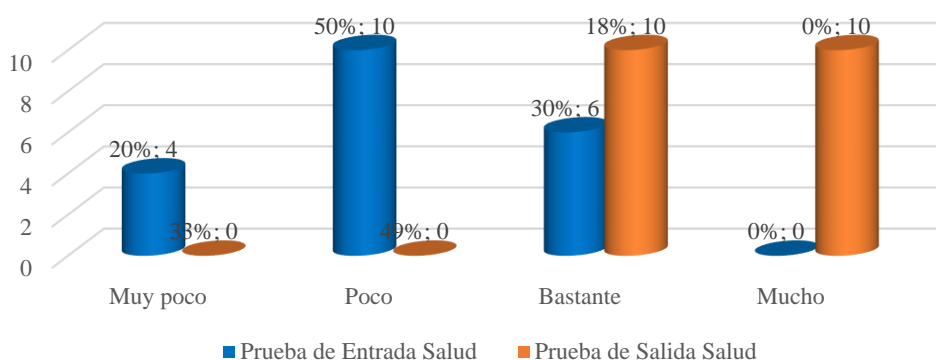
**Tabla 6**

Resultados de la prueba de entrada y salida de salud

Escala	Prueba de Entrada Salud	%	Prueba de Salida Salud	%
Muy poco	4	20%	0	0%
Poco	10	50%	0	0%
Bastante	6	30%	10	50%
Mucho	0	0%	10	50%
Total	20	100%	20	100%

**Figura 261**

Prueba de Entrada y Salida de Salud



## Interpretación

Los resultados de la prueba de entrada y salida respecto al conocimiento y práctica de la salud que se aprecia en la tabla 6 y figura 5, muestran que antes de la intervención, un número de 4 estudiantes equivalentes al 20% de un total de 20, se ubican en el nivel muy poco, mientras que, 10 estudiantes que representa al 50% del total de 20 estudiantes en el nivel de valoración poco y el restante 30% que representa a 6 estudiantes en un nivel de valoración bastante. Por otro lado, después de la intervención un 50% que equivale a 10 estudiantes han logrado alcanzar un nivel de valoración bastante y otro grupo de 10 estudiantes que representa al 50% ascendió a un nivel de valoración mucho. Esto significa, que la aplicación práctica de las actividades de gamificación ha influido en el conocimiento y práctica de la salud en las estudiantes del 4to. Grado de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla de Huancavelica.

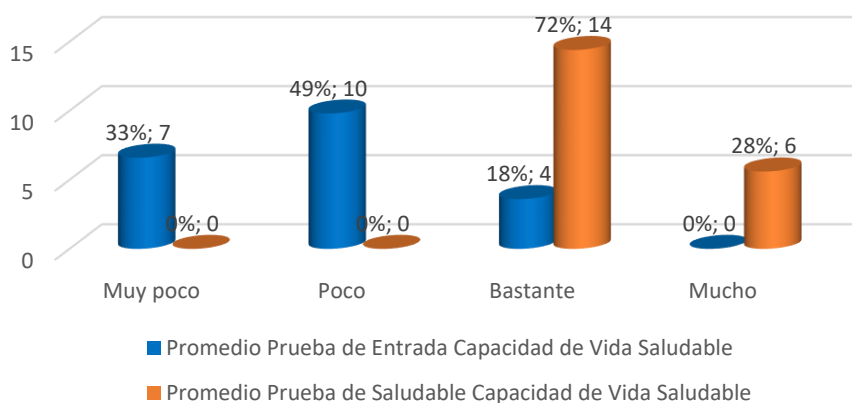
**Tabla 7**

Resultados de la prueba de entrada y salida de la variable vida saludable

Escala	Promedio Prueba de Entrada Capacidad de Vida Saludable	%	Promedio Prueba de Salida Capacidad de Vida Saludable	%
Muy poco	7	33%	0	0%
Poco	10	49%	0	0%
Bastante	4	18%	14	72%
Mucho	0	0%	6	28%
Total	20	100%	20	100%

**Figura 326**

Prueba de Entrada y Salida de Capacidad de Vida Saludable



## **Interpretación**

Los resultados de la prueba de entrada y salida respecto al desarrollo de la capacidad de vida saludable que se aprecia en la tabla 7 y figura 6, muestran que antes de la intervención, un número de 7 estudiantes equivalentes al 33% de un total de 20, se ubican en el nivel de valoración muy poco, mientras que, 10 estudiantes que representa al 49% del total de 20 estudiantes en el nivel de valoración poco y el restante 18% que representa a 4 estudiantes en un nivel de valoración bastante. Por otro lado, después de la intervención un 72% que representa a 14 estudiantes han logrado alcanzar un nivel de valoración bastante y otro grupo de 6 estudiantes que representa al 28% ascendió a un nivel de valoración mucho. Esto significa, que la aplicación práctica de las actividades de gamificación ha influido en el desarrollo de la capacidad de vida saludable en las estudiantes del 4to. Grado de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla de Huancavelica.

### **4.3. Comprobación de hipótesis**

Comprobar una hipótesis significa someterla a contrastación de una realidad. Es decir, el investigador tiene que someter a prueba aquello que ha enunciado en su hipótesis, y para ello ha de establecer, mediante alguna técnica de contrastación si su hipótesis concuerda o no con los datos empíricos. (Espinoza, 2018, pág. 133). En este sentido, para someter a prueba las hipótesis planteadas en la presente investigación, se ha seguido el siguiente procedimiento:

- Planteamiento de la hipótesis nula ( $H_0$ ) y alterna ( $H_a$ )
- Determinación del nivel de significación o  $\alpha = 0,05$
- Cálculo de medias y P-valor mediante prueba estadística t de Student.
- Comparación entre el valor de la prueba estadística (P- valor) y el valor de  $\alpha (0,05)$
- Decisión y conclusión (Corral, 2019)

Tomando en consideración los procesos descritos, se ha contrastado las hipótesis iniciando de las hipótesis específicas hasta llegar a la hipótesis general.

### 4.3.1. Contrastación de la hipótesis específica 1

#### 1° Planteamiento de la hipótesis nula (Ho) y alterna (Ha)

- Ho: La gamificación no contribuye positivamente en el desarrollo de la actividad física en estudiantes de la I.E. Francisca Diez Canseco de Castilla - Huancavelica, 2022.
- Ha: La gamificación contribuye positivamente en el desarrollo de la actividad física en estudiantes de la I.E. Francisca Diez Canseco de Castilla - Huancavelica, 2022

#### 2° Cálculo de medias y P-valor mediante prueba estadística t de Student.

**Tabla 8**

Promedios de las pruebas de entrada y salida de la actividad física

		Media	N	Desviación estándar	Media de error estándar
Par 1	Prueba de Entrada Actividad Física	10,40	20	1,903	,426
	Prueba de Salida Actividad Física	16,70	20	1,218	,272

**Nota:** La tabla 9 muestra los promedios obtenidos en la evaluación de entrada y salida de la actividad física, en la que se puede observar la diferencia del calificativo inicial y final equivalente a -6,30 (Tabla 10), una clara evidencia del progreso y mejora de los estudiantes en cuanto al manejo de los fundamentos teóricos y promoción de la actividad física, como efecto de la aplicación de la gamificación en la enseñanza y aprendizaje.

**Tabla 9**

P- valor, de la Actividad Física, prueba estadística t de Student

	Diferencias emparejadas					t	gl	Sig. (bilateral)
	Media	Desviación estándar	Media de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia				
				Inferior	Superior			
Prueba de Entrada Actividad Física - Prueba de Salida Actividad Física	-6,30	2,179	,487	-7,320	-5,280	-12,931	19	,000

#### 3° Comparación del valor de la prueba estadística (P- valor) y el valor de alfa (0,05)

Como se puede observar en la tabla 10, el P-valor o significancia obtenida a través de la prueba estadística t de Student es igual a ,000, el mismo que es menor que el valor de alfa 0,05 pre determinada.

#### 4° Decisión y conclusión

Considerando que P-valor es menor que Alfa, por regla general se rechaza la hipótesis nula (Ho) y se acepta la hipótesis alterna (Ha). En efecto, se concluye que la enseñanza y aprendizaje mediante la gamificación contribuye positivamente en el desarrollo de la actividad física en estudiantes de la I.E. Francisca Diez Canseco de Castilla - Huancavelica, 2022. Esto significa, que las estudiantes, han adquirido conocimiento respecto a los fundamentos teóricos de la actividad física, los mismos que les motivan a promover y practicar la actividad física incorporándola en su vida diaria

#### 4.3.2. Contrastación de la hipótesis específica 2

##### 1° Planteamiento de la hipótesis nula (Ho) y alterna (Ha)

- Ho: La gamificación no afecta positivamente en la práctica alimenticia en estudiantes de la I.E. Francisca Diez Canseco de Castilla - Huancavelica, 2022.
- Ha: La gamificación afecta positivamente en la práctica alimenticia en estudiantes de la I.E. Francisca Diez Canseco de Castilla - Huancavelica, 2022.

##### 2° Cálculo de medias y P-valor mediante prueba estadística t de Student.

#### Tabla 10

Promedios de las pruebas de entrada y salida de Alimentación

		Media	N	Desviación estándar	Media de error estándar
Par 1	Prueba de Entrada Alimentación	11,70	20	2,793	,624
	Prueba de Salida Alimentación	16,90	20	1,210	,270

**Nota:** La tabla 10, muestra los promedios obtenidos en la evaluación de entrada y salida respecto a la dimensión alimentación de la capacidad vida saludable, en la que se puede observar la diferencia del calificativo inicial y final equivalente a -5,20 (Tabla 12), una clara evidencia del progreso y mejora de

los estudiantes en cuanto al manejo de conocimientos teóricos y prácticos en relación a la alimentación, como efecto de la aplicación de la gamificación en la enseñanza y aprendizaje.

**Tabla 11**

P- Valor, Prueba de Student de Alimentación

	Diferencias emparejadas					t	gl	Sig. (bilateral)
	Media	Desviación estándar	Media de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia				
				Inferior	Superior			
Prueba de Entrada Alimentación - Prueba de Salida Alimentación	-5,20	2,167	,484	-6,214	-4,186	-10,733	19	,000

### 3° Comparación del valor de la prueba estadística (P- valor) y el valor de alfa (0,05)

Como se puede observar en la tabla 12, el P-valor o significancia obtenida a través de la prueba estadística t de Student es igual a ,000, el mismo que es menor que el valor de alfa 0,05 pre determinada.

### 4° Decisión y conclusión

Tomando en cuenta que P-valor encontrado es menor que Alfa, por regla general se rechaza la hipótesis nula ( $H_0$ ) y se acepta la hipótesis alterna ( $H_a$ ). En efecto, se concluye que la enseñanza y aprendizaje mediante la gamificación afecta positivamente en la práctica alimenticia en estudiantes de la I.E. Francisca Diez Canseco de Castilla - Huancavelica. Esto significa, que las estudiantes, mediante la gamificación han logrado mejorar en el manejo de conocimientos teóricos y prácticos respecto a la alimentación y nutrición que les ayuda a practicar y promover una práctica alimenticia equilibrada y planificada.

### 4.3.3. Contrastación de la hipótesis específica 3

#### 1° Planteamiento de la hipótesis nula (Ho) y alterna (Ha)

- Ho: La gamificación no favorece positivamente en la práctica postural en estudiantes de la I.E. Francisca Diez Canseco de Castilla - Huancavelica, 2022.
- Ha: La gamificación favorece positivamente en la práctica postural en estudiantes de la I.E. Francisca Diez Canseco de Castilla - Huancavelica, 2022.

#### 2° Cálculo de medias y P-valor mediante prueba estadística t de Student

**Tabla 12**

Medias y diferencias de las pruebas de entrada y salida de Postura

		Media	N	Desviación estándar	Media de error estándar
Par 1	Prueba de Entrada Postura	11,45	20	2,564	,573
	Prueba de Salida Postura	17,20	20	1,399	,313

**Nota:** La tabla 13, muestra los promedios obtenidos en la evaluación de entrada y salida respecto al conocimiento y práctica de los hábitos posturales, en la que se puede observar la diferencia del calificativo inicial y final equivalente a -5,75 (Tabla 14), una clara evidencia del progreso y mejora de los estudiantes en cuanto al manejo de conocimientos teóricos y prácticos relacionados a la postura, como efecto de la aplicación de la gamificación en la enseñanza y aprendizaje.

**Tabla 13**

P- Valor, Prueba de Student de Postura

	Diferencias emparejadas					t	gl	Sig. (bilateral)
	Media	Desviación estándar	Media de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia				
				Inferior	Superior			
Prueba de Entrada Postura - Prueba de Salida Postura	-5,75	1,916	,428	-6,647	-4,853	-13,421	19	,000

### 3° Comparación del valor de la prueba estadística (P- valor) y el valor de alfa (0,05)

Como se puede observar en la tabla 14, el P-valor o significancia obtenida a través de la prueba estadística t de Student es igual a ,000, el mismo que es menor en comparación al valor de alfa 0,05 pre determinada.

### 4° Decisión y conclusión

Tomando en cuenta que P-valor encontrado es menor que Alfa, por regla general se rechaza la hipótesis nula (Ho) y se acepta la hipótesis alterna (Ha). En efecto, se concluye, que la enseñanza y aprendizaje mediante la gamificación favorece positivamente a la práctica postural de los estudiantes de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla – Huancavelica. Esto significa, que las estudiantes, mediante la gamificación han logrado mejorar en el manejo de conocimientos teóricos y prácticos respecto a los hábitos posturales estáticos y dinámicos que les ayuda a evitar alteraciones y problemas posturales.

#### 4.3.4. Contrastación de la hipótesis específica 4

##### 1° Planteamiento de la hipótesis nula (Ho) y alterna (Ha)

Ho: La gamificación no influye positivamente en la práctica de higiene personal y ambiental en estudiantes en estudiantes de la I.E. Francisca Diez Canseco de Castilla - Huancavelica, 2022.

- Ha: La gamificación favorece positivamente en la práctica postural en estudiantes de la I.E. Francisca Diez Canseco de Castilla - Huancavelica, 2022.

##### 2° Cálculo de medias y P-valor mediante prueba estadística t de Student

#### *Tabla 14*

Medias y diferencias de la prueba de entrada y salida de Higiene Personal y Ambiental

Media	N	Desviación estándar	Media de error estándar
-------	---	---------------------	-------------------------

Par 1	Prueba de Entrada Higiene Personal y Ambiental	12,88	20	2,955	,661
	Prueba de Salida Higiene Personal y Ambiental	17,56	20	1,489	,333

**Nota:** La tabla 15, muestra los promedios obtenidos en la evaluación de entrada y salida respecto al conocimiento y práctica de los hábitos de higiene personal y ambiental, en la que se puede observar la diferencia del calificativo inicial y final equivalente a -4,68 (Tabla 16), una clara evidencia del progreso y mejora de los estudiantes en cuanto al manejo de conocimientos teóricos y prácticos relacionados a los hábitos de higiene personal y ambiental, como efecto de la aplicación de la gamificación en la enseñanza y aprendizaje.

**Tabla 15**

P- Valor, Prueba de Student de Salida de Higiene Personal y Ambiental

	Diferencias emparejadas					t	gl	Sig. (bilateral)
	Media	Desviación estándar	Media de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia				
				Inferior	Superior			
Prueba de Entrada Higiene Personal y Ambiental - Prueba de Salida Higiene Personal y Ambiental	-4,68	2,217	,496	-5,725	-3,650	-9,45	19	,000

### 3° Comparación del valor de la prueba estadística (P- valor) y el valor de alfa (0,05)

Como se observa en la tabla 16, el P-valor o significancia obtenida a través de la prueba estadística t de Studen es igual a ,000, el mismo que es menor en comparación al valor de alfa 0,05 pre determinada.

### 4° Decisión y conclusión

Tomando en cuenta que P-valor encontrado es menor que Alfa, por regla general se rechaza la hipótesis nula (Ho) y se acepta la hipótesis alterna (Ha). En efecto, se concluye, que la enseñanza y aprendizaje mediante la gamificación favorece positivamente en la práctica de de higiene personal y ambiental en los estudiantes de la Institución Educativa

Francisca Diez Canseco de Castilla – Huancavelica. Esto significa, que las estudiantes, mediante la gamificación han logrado mejorar en el manejo de conocimientos teóricos y prácticos sobre los hábitos de higiene de higiene personal y ambiental, que les ayuda a adoptar actitudes positivas en cuanto a la higiene personal y sobre todo a la higiene ambiental.

#### 4.3.5. Contrastación de la hipótesis específica 5

##### 1° Planteamiento de la hipótesis nula (Ho) y alterna (Ha)

- Ho: La gamificación no afecta positivamente en la práctica de salud en estudiantes en estudiantes de la I.E. Francisca Diez Canseco de Castilla - Huancavelica, 2022.
- Ha: La gamificación afecta positivamente en la práctica de salud en estudiantes en estudiantes de la I.E. Francisca Diez Canseco de Castilla - Huancavelica, 2022.

##### 2° Cálculo de medias y P-valor mediante prueba estadística t de Student

**Tabla 16**

Medias y diferencias de las pruebas de entrada y salida de Salud

		Media	N	Desviación estándar	Media de error estándar
Par 1	Prueba de Entrada Salud	12,42	20	2,549	,570
	Prueba de Salida Salud	17,67	20	1,446	,323

**Nota:** La tabla 17, muestra los promedios obtenidos en la evaluación de entrada y salida respecto al conocimiento y práctica de acciones de bienestar de salud, en la que se puede observar la diferencia del calificativo inicial y final equivalente a -5,25 (Tabla 18), una clara evidencia del progreso y mejora de las estudiantes en cuanto al manejo de conocimientos teóricos y prácticos relacionados a la salud física, emocional y social, como efecto de la aplicación de la gamificación en la enseñanza y aprendizaje.

**Tabla 17**

P- Valor, Prueba de Student de Salida de Salud

	Diferencias emparejadas					t	gl	Sig. (bilateral)
	Media	Desviación estándar	Media de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia				
				Inferior	Superior			
Prueba de Entrada Salud - Prueba de Salida Salud	-5,25	2,231	,499	-6,294	-4,206	-10,523	19	,000

**3° Comparación del valor de la prueba estadística (P- valor) y el valor de alfa (0,05)**

Como se observa en la tabla 18, el P-valor o significancia obtenida a través de la prueba estadística t de Studen es igual a ,000, el mismo que es menor en comparación al valor de alfa 0,05 pre determinada.

**4° Decisión y conclusión**

Tomando en cuenta que P-valor encontrado es menor que Alfa, por regla general se rechaza la hipótesis nula (Ho) y se acepta la hipótesis alterna (Ha). En efecto, se concluye, que la enseñanza y aprendizaje mediante la gamificación afecta positivamente en la práctica de salud en estudiantes en estudiantes de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla – Huancavelica. Esto significa, que las estudiantes, mediante la gamificación han logrado mejorar en el manejo de conocimientos teóricos y prácticos respecto acciones de bienestar de salud físico, emocional y social, que les ayuda promover conocimientos y acciones para fortalecer, cuidar y potenciar la salud integral.

**4.3.6. Contrastación de la hipótesis general****1° Planteamiento de la hipótesis nula (Ho) y alterna (Ha)**

- Ho: La gamificación no influye significativa en el desarrollo de la capacidad vida saludable en estudiantes de la I.E. Francisca Diez Canseco de Castilla - Huancavelica, 2022.

- Ha: La gamificación influye significativa en el desarrollo de la capacidad vida saludable en estudiantes de la I.E. Francisca Diez Canseco de Castilla - Huancavelica, 2022.

## 2° Cálculo de medias y P-valor mediante prueba estadística t de Student

**Tabla 18**

Medias y diferencias de las pruebas de entrada y salida de Capacidad de Vida Saludable

	Media	N	Desviación estándar	Media de error estándar
Par 1 Promedio Prueba de la Entrada - Capacidad de Vida Saludable	11,77	20	1,737	,388
Promedio de la Prueba de Salida - Capacidad de Vida Saludable	17,21	20	,790	,177

**Nota:** La tabla 19, muestra los promedios obtenidos en la evaluación de entrada y salida de las dimensiones de la capacidad de vida saludable, en la que se puede observar la diferencia del calificativo inicial y final equivalente a -5,43 (Tabla 20), que evidencia el progreso y mejora de las estudiantes en cuanto al manejo de conocimientos teóricos y prácticos relacionados a la actividad física, alimentación, hábitos de postura, higiene personal y ambiental, salud y calidad de vida, como efecto de la aplicación de la gamificación en la enseñanza y aprendizaje.

**Tabla 19**

P- Valor, Prueba de Student de Capacidad de Vida Saludable

	Diferencias emparejadas					t	gl	Sig. (bilateral)
	Media	Desviación estándar	Media de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia				
				Inferior	Superior			
Promedio de la Prueba de Entrada Capacidad de Vida Saludable - Promedio de la Prueba de Salida Capacidad de Vida Saludable	-5,437	1,379	,308	-6,083	-4,792	-17,628	19	,000

## 3° Comparación del valor de la prueba estadística (P- valor) y el valor de alfa (0,05)

Como se observa en la tabla 20, el P-valor o significancia obtenida a través de la prueba estadística t de Student es igual a ,000, el mismo que es menor en comparación al valor de alfa 0,05 pre determinada.

#### **4° Decisión y conclusión**

Tomando en cuenta que P-valor encontrado es menor que Alfa, por regla general se rechaza la hipótesis nula ( $H_0$ ) y se acepta la hipótesis alterna ( $H_a$ ). En efecto, se concluye, que la enseñanza y aprendizaje mediante la gamificación afecta positivamente en el desarrollo de la capacidad vida saludable en las estudiantes de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla – Huancavelica. Esto significa, que las estudiantes, mediante la gamificación han logrado desarrollar y movilizan conocimientos, habilidades y actitudes respecto actividad física, alimentación, hábitos de postura, higiene personal y ambiente, salud y calidad de vida.

## Discusión

La investigación tuvo como objetivo general Determinar la influencia de la gamificación en el desarrollo de la capacidad vida saludable en estudiantes de la I.E. Francisca Diez Canseco de Castilla - Huancavelica, 2022.

De los resultados obtenidos al objetivo específico actividad física que se aprecia en la tabla 2 y figura 1, muestran que antes de la intervención, un grupo de 11 estudiantes equivalentes al 55% de un total de 20, se ubican en el nivel muy poco y otro grupo de 9 estudiantes que representa al 45% del total de 20 estudiantes en el nivel poco. Por otro lado, después de la intervención un 95% que equivale a 19 estudiantes han logrado alcanzar un nivel de valoración bastante y solo un estudiante que representa al 5% ascendió a un nivel mucho. Esto significa, que la aplicación de las actividades de gamificación ha influido en el conocimiento y práctica de las actividades físicas en las estudiantes del 4to. Grado de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla de Huancavelica. Casi los mismos resultados se manifiestan en el trabajo de investigación de García, (2023) tiene como objetivo fomentar la actividad física a través de juegos recreativos que mejoren el bienestar emocional de los estudiantes de segundo año de Educación General Básica de la Unidad Educativa “Vicente León” ubicada en el cantón Latacunga, provincia de Cotopaxi, año lectivo 2022-2023 cuya conclusión es la siguiente. La actividad física es un factor importante en la formación del niño, la práctica constante en la escuela tiene impacto positivo para la salud física, emocional y su desarrollo cognitivo en los procesos mentales, de pensamiento, memoria, razonamiento, desarrollo del lenguaje, resolución de problemas y la toma de decisiones (p.89).

Referente al objetivo específico practica alimentaria los resultados fueron lo siguiente Los resultados de la prueba de entrada y salida respecto al conocimiento y práctica de la alimentación que se aprecia en la tabla 3 y figura 2, muestran que antes de la intervención, un grupo de 7 estudiantes equivalentes al 35% de un total de 20, se ubican en el nivel muy poco,

por otro lado, 9 estudiantes que representa al 45% del total de 20 estudiantes en el nivel poco y el restante 20% que representa a 4 estudiantes en un nivel de valoración bastante. Por otro lado, después de la intervención un 90% que equivale a 18 estudiantes han logrado alcanzar un nivel de valoración bastante y solo 2 estudiantes que representa al 10% ascendió a un nivel de valoración mucho. Esto significa, que la aplicación práctica de las actividades de gamificación ha influido en el conocimiento y práctica de la alimentación en las estudiantes del 4to. Grado de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla de Huancavelica El cual mantiene una similitud con el trabajo de investigación de Moreno, (2020) cuyo objetivo: Determinar los estilos de vida alimentaria de los profesionales de la salud que laboran en la Red Descentralizada de Salud de Gracias, Lempira, Honduras, en el período de junio a diciembre del año 2019 cuyos resultados fueron lo siguiente Con relación a las características sociodemográficas predominaron las mujeres de 20 a 30 años, del área urbana, promotores de salud, casados. La mayoría practicaba una alimentación relativamente balanceada incluyendo los cuatro grupos alimenticios, más de la mitad practicaba una conducta protectora con respecto al consumo de sustancias nocivas, asimismo, realizaban alguna actividad física o deporte y actividades de ocio diariamente. Y mostraron una buena conducta con respecto a los cuidados médicos-preventivos (p.3).

Con respecto al objetivo específico Salud los resultados fueron lo siguiente de la prueba de entrada y salida respecto al conocimiento y práctica de la salud que se aprecia en la tabla 6 y figura 5, muestran que antes de la intervención, un número de 4 estudiantes equivalentes al 20% de un total de 20, se ubican en el nivel muy poco, mientras que, 10 estudiantes que representa al 50% del total de 20 estudiantes en el nivel de valoración poco y el restante 30% que representa a 6 estudiantes en un nivel de valoración bastante. Por otro lado, después de la intervención un 50% que equivale a 10 estudiantes han logrado alcanzar un nivel de valoración bastante y otro grupo de 10 estudiantes que representa al 50% ascendió a un nivel de valoración

mucho. Esto significa, que la aplicación práctica de las actividades de gamificación ha influido en el conocimiento y práctica de la salud en las estudiantes del 4to. Grado de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla de Huancavelica. Trabajo de investigación que guarda similitud con Chui, (2019) objetivo de esta investigación fue establecer el nivel de Práctica de la higiene personal para la prevención de enfermedades en alumnos de la institución educativa primaria N° 70 233 – Yunguyo.2019 cuyos resultados fueron Se determinó que la práctica de la higiene personal contribuye significativamente en la prevención de enfermedades en la Institución Educativa Primaria N° 70233 de la ciudad de Yunguyo; por la contrastación de hipótesis general en el proceso de experimentación del post - test ( $U=14,000$   $p=0,010$ ), además el grupo experimental califica en el nivel de bueno en un 90.0%, que difiere con respecto al grupo control que distingue en el 55.6%; así mismo después del proceso de experimentación los grupos en estudio difieren estadísticamente(p.69).

## Conclusiones

**Primero:** El empleo de la gamificación en los procesos de aprendizaje y enseñanza contribuye positivamente al conocimiento, práctica y motivación a la promoción de la actividad física en la vida diaria de los estudiantes de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla – Huancavelica. Los mismos son demostrados en la comparación de los promedios de los calificaciones obtenidas antes y después de la intervención, cuya diferencia equivalente a -6,30 (Tabla 10), muestra claramente que la aplicación de la gamificación en los procesos de enseñanza y aprendizaje, han mejorado en la adquisición y manejo de conocimientos teórico – prácticos sobre la actividad física, los mismos que motivan su práctica, promoción e incorporación como hábito en su vida diaria.

**Segundo:** El empleo de la gamificación en los procesos de aprendizaje y enseñanza afecta positivamente al conocimiento y mejora de la práctica alimentaria de los estudiantes de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla – Huancavelica. Los mismos son demostrados en la comparación de los promedios de los calificaciones obtenidos antes y después de la intervención, cuya diferencia equivalente a -5,20 (Tabla 12), muestra claramente que la aplicación de la gamificación en los procesos de enseñanza y aprendizaje, han mejorado en la adquisición y manejo de conocimientos teórico – prácticos sobre la práctica alimentaria, los estudiantes manejan y ponen en práctica conocimientos de alimentación y nutrición, así como promueven la práctica de una alimentación equilibrada y planificada.

**Tercero:** El empleo de la gamificación en los procesos de aprendizaje y enseñanza favorece positivamente a la comprensión y práctica de hábitos posturales adecuadas en los estudiantes de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla – Huancavelica. Los mismos son evidenciados a través de la comparación de los promedios de los calificaciones obtenidos antes y después de la intervención, cuya diferencia equivalente a -5,75 (Tabla 14), muestra claramente que la aplicación de la gamificación en los procesos de enseñanza y aprendizaje,

han mejorado en la adquisición y manejo de conocimientos teórico – prácticos sobre las prácticas posturales, los estudiantes manejan y ponen en práctica conocimientos respecto a los hábitos posturales estáticos y dinámicos que les ayuda a evitar alteraciones y problemas posturales.

**Cuarto:** El empleo de la gamificación en los procesos de aprendizaje y enseñanza favorece positivamente a la comprensión y práctica de hábitos de higiene personal y ambiental en los estudiantes de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla – Huancavelica. Los mismos son evidenciados a través de la comparación de los promedios de los calificativos obtenidos antes y después de la intervención, cuya diferencia equivalente a - 4,68 (Tabla 16), muestra claramente que la aplicación de la gamificación en los procesos de enseñanza y aprendizaje, han mejorado en la adquisición y manejo de conocimientos teórico – prácticos respecto a los hábitos de higiene personal y ambiental, que les ayuda a adoptar actitudes positivas en cuanto a la higiene personal y la mejora o mantenimiento de las condiciones ambientales básicas para el bienestar personal y de su entorno.

**Quinto:** El empleo de la gamificación en los procesos de aprendizaje y enseñanza afecta positivamente a la práctica y mantenimiento de la salud en estudiantes en los estudiantes de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla – Huancavelica. Los mismos son evidenciados a través de la comparación de los promedios de los calificativos obtenidos antes y después de la intervención, cuya diferencia equivalente a -5,25 (Tabla 18), muestra claramente que la aplicación de la gamificación en los procesos de enseñanza y aprendizaje, han mejorado en la adquisición y manejo de conocimientos teórico – prácticos respecto al bienestar de salud físico, emocional y social, que les ayuda promover conocimientos y acciones para fortalecer, cuidar y potenciar la salud integral.

**Sexto:** El empleo de la gamificación en los procesos de aprendizaje y enseñanza en general influye positivamente en el desarrollo de la capacidad vida saludable en las estudiantes de la

Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla – Huancavelica. Los mismos son evidenciados a través de la comparación de los promedios de los calificativos obtenidos antes y después de la intervención, cuya diferencia equivalente a -5,43 (Tabla 20), muestra claramente que a través de la aplicación de la gamificación en los procesos de enseñanza y aprendizaje, los estudiantes han desarrollado y movilizan conocimientos, habilidades y actitudes respecto actividad física, alimentación, hábitos de postura, higiene personal y ambiental, salud y calidad de vida, respectivamente.

### **Recomendaciones**

- Considerando que el conocimiento, la práctica y la promoción de la actividad física es un factor importante para el mantenimiento de la salud integral de docentes y estudiantes, debe ser un tema transversal que los docentes de Educación Física y de otras áreas curriculares deben promover con mayor frecuencia profundizando el uso de la gamificación.
- Los docentes de Educación Física deben asumir con responsabilidad compartida con otras áreas curriculares la continuidad en la mejora del conocimiento y práctica de una alimentación sana, segura y equilibrada implementando actividades de aprendizaje que incorporen el uso de la gamificación.
- La Institución educativa Francisca Diez Canseco de Castilla de Huancavelica, debe implementar al centro de cómputo institucional con mayores softwares o aplicativos de diversos campos temáticos que faciliten e incentiven el uso de la gamificación para hacer una enseñanza y aprendizaje más motivar, lúdico y participativo, así como favorecer al fortalecimiento de las competencias digitales de docentes y estudiantes.
- El empleo de la gamificación en los procesos de aprendizaje y enseñanza favorece positivamente a la comprensión y práctica de hábitos de higiene de higiene personal y ambiental.
- Considerando que la aplicación de la gamificación en los procesos de enseñanza y aprendizaje, mejora la adquisición y manejo de conocimientos teórico – prácticos respecto a los hábitos de higiene de higiene personal y ambiental, los docentes deben profundizar su empelo para promover prácticas investigativas orientadas al conocimiento y mejora de la conciencia sobre los problemas ambientales.
- Los docentes de Educación Física y de otras especialidades deben dar continuidad con la promoción y práctica de las posibilidades de la gamificación en los procesos de aprendizaje

y enseñanza desarrollando y compartiendo actividades relacionados al conocimiento y práctica de la actividad física, alimentación, hábitos de postura, higiene personal y ambiental, salud y calidad de vida, respectivamente.

### Referencias bibliográficas

- Adell, J., & Castañeda, L. (2012). Tecnologías emergentes, ¿pedagogías emergentes? En J. Hernández, M. Pennesi, D. Sobrino, & A. (. Vázquez, *Tendencias emergentes en educación con TIC*. (pág. 288). Barcelana: Asociación Espiral, Educación y Tecnología Espacio CIEMEN.
- Alvarado, M. H., & Cortéz, S. L. (2020). *Estrategias Didácticas Mediadas por la Gamificación en Genially para el Mejoramiento de la Habilidad Descriptiva*. Universidad de Santander.
- Ardila, R. (2003). Calidad de Vida: Una Definición Integradora. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 161-164.
- Bajaña, N. R. (2020). *Estrategia de Gamificación para el Aprendizaje de Lengua y Literatura*. GUayaquil: Universidad Casa Grande.
- Barrón, M. C. (2020). La educación en Línea. Transiciones y Disrupciones. En H. Casanova, *Educación y Pandemia. Una visión académica* (pág. 315). México: Universidad Nacional Autónoma de México. Instituto de Investigaciones sobre la Universidad y la Educación Centro Cultural Universitario.
- Benavides, R. A., & al, e. (2016). *Autocuidado y estilo de vida saludable. Por la salud y bienestar del universitario*. México: Copyright, Universidad Autónoma de Nuevo León
- Boconzaca, W., Imbaquingo, J., & Zárata, A. (2018). *Manual para el docente digital* . Venezuela: Andrés Bello de Integración Educativa, Científica, Tecnológica y Cultural.
- Calvo, J. R. (2020). *La Educación 4.0 en México. Reflexiones. Reflexiones y prouestas desde la Educación Superior*. México: Universidad de Ciencias y Artes de Chiaspas.
- Castillo, C., & Marinho, M. L. (2022). *Los impactos de la pandemia sobre la salud y el bienestar de niños y niñas en América Latina y el Caribe. La urgencia de avanzar hacia*

- sistemas de protección social sensibles a los derechos de la niñez*. Santiago: Copyright © Naciones Unidas.
- CEPAL. (2021). *Tecnologías digitales para un nuevo futuro*. Santiago: Copyright © Naciones Unidas.
- Contreras, R. S., & Eguia, J. L. (2016). *Gamificación en aulas universitarias*. Barcelona: © Institut de la Comunicació (InCom-UAB). Universitat Autònoma de Barcelona.
- Contreras, R., & Eguia, J. L. (2016). *Gamificación en aulas universitarias*. Barcelona: © Institut de la Comunicació (InCom-UAB).
- Díaz, J., & Troyano, Y. (s.a). El potencial de la gamificación aplicado al ámbito educativo. *Universidad de Sevilla* , 1- 9.
- Domínguez, C. T. (2015). *La Lúdica: Una Estrategia Pedagógica Depreciada*. México: Universidad Autónoma de Ciudad Juárez.
- Equise, M. E., & Grezia, R. L. (2020). *La Importancia de la Gamificación en el Proceso de Enseñanza y Aprendizaje*. Lima: Universidad San Ignacio de Yolola.
- Ezquerro, R. (2020). *Propuestas de Gamificación en Educación Física*. España: Universidad de Catambria.
- Ferran, T. (2014). *Gamificación Fundamentos y Aplicación*. Barcelona: Editorial OUC.
- Giviria, D. ( 2021). *Padagogía de la Gamificación*. Colombia: Creative Commons.
- Gómez, P., & Ruiz, M. (2014). *Educación física y TIC : una conexión con sentido*. Buenos Aires: Editorial Diblos.
- Hernández, R., & Mendoza, C. P. (2018). *Metodología de la Investigación. Ruta Cuantitativa, Cualitativa y Mixta*. México: McRraw-Hill Interamerica. Editores, S.A. de C. V.
- Izcara, S. P. (2007). *Introducción al Muestreo*. México: Fondo Mixto de Fomento a la Investigación Científica y Tecnológica Conacyt-Gobierno del Estado de Tamaulipas,.

- Londoño, J. A., & López, D. C. (2019). Tendencias de la Educación, la formación y el aprendizaje para la Insutría 4.0. En A. e. Zuluaga, *Educación 4.0. Teconología e innovación, ciencia e investigación* (pág. 444). Colombia: Centro Internacional de Marketing Territorial para la Educación y el Desarrollo CIMTED.
- López, D. C. (2021). *La Gamificación como Estrategia para Mejorar los Procesos de Aprendizaje en el Curso Medicina Deportiva de la Tecnología en Entrenamiento Deportivo de las Unidades Tecnológicas de Santander*. Colombia: Universidad Nacional de Bucaramanga.
- López, R. (2022). *Herramientas de Gamificación y Rendimiento Académico en Estudiantes de un Centro de Idiomas, Trujillo, 2021*. Lima: Universidad César Vallejo.
- Lorenzo, Á. M. (2021). *La Gamificación en Educación Física*. Universidad de Laguna.
- Manuelita, C., Falcón, P., Guevara, M., & Saavedra, K. (2020). *La Gamificación como Estrategia Metodológica y su Contribución en el Desarrollo de las Habilidades Sociales en los Estudiantes de un Instituto Privado de Lima en el Contexto de Covid-19 durante el Periodo 2020-I*. Lima: Universidad Tecnológica del Perú.
- MINEDU. (2005). *Guía para la promcoión de estilos de vida saludable en Educación Secundaria*. Lima: Pilexstudios S.A.C.
- MINEDU. (2017). *Currículo Nacioanl de Educación Básica*. Lima: Ministerio de Educación del Perú.
- Oblitas, L. A. (2017). *Psicología de la salud y calidad de vida*. México: Cengage Learning Editores, S.A. de C.V.
- Pedraz, P. (2018). La Mortivación. En S. Blasco, *Educuar jugando el reto para el siglo XXI* (pág. 346). España: Nexo ediciones.
- Pérez, A., Hortiguela, D., & Ferenández, J. (. (2021). *Modelos pedagógicos en Educación Física: Qué, cómo, por qué y para qué*. España: Universidad e León.

- Reyes, M., & Meza, M. d. (2021). Cambios en los estilos de vida durante el confinamiento por COVID-19. *Ciencia ergo-sum, Revista Científica Multidisciplinaria de Prospectiva*, 1-14.
- Sánchez, G. (2008). *Las estrategias de aprendizaje a través del componente lúdico*. Alcalá de Henares : Universidad de Alcalá.
- Sánchez, M. (2018). Aprender jugando. La metodología lúdica que funciona. En S. Blasco, *Educación jugando. Un reto para el siglo XXI* (pág. 346). España: Nexo ediciones.
- Tecnológico de Monterrey . (2016). *Gamificación. Observatorio en innovación educativa*. México: Tecnológico de Monterrey .
- Torrent, J. (2015). *Gamificación: Fundamentos y aplicaciones*. Barcelona : Realización editorial: Anglofort S.A.
- Velázquez, N. E., & Padilla, M. J. (2021). *Vida saludable 2*. Jalisco: Editorial Mexicana Socio #3338.
- Zambrano, R., & Rivera, V. (2020). Estilos de vida de estudiantes de carreras tecnológicas en el área de salud. *AVFT Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 290-296.

# **Anexos**

### Matriz de Consistencia

<b>Título de la investigación</b>	Gamificación y Desarrollo de la Capacidad Vida Saludable en Estudiantes de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco De Castilla – Huancavelica, 2022.		
<b>Autor/es</b>	TORRES FUENTES, Walter Joseph, COCA SANCHEZ, Ayme Susan		
Problema General	Objetivo General	Hipótesis General	Variables
¿Cómo influye la gamificación en el desarrollo de la capacidad vida saludable en estudiantes de la I.E. Francisca Diez Canseco de Castilla - Huancavelica, 2022?	Demostrar la influencia de la gamificación en el desarrollo de la capacidad vida saludable en estudiantes de la I.E. Francisca Diez Canseco de Castilla - Huancavelica, 2022.	La gamificación influye significativa en el desarrollo de la capacidad vida saludable en estudiantes de la I.E. Francisca Diez Canseco de Castilla - Huancavelica, 2022.	<b>Variable 1:</b> Gamificación <b>Variable 2:</b> Capacidad de vida saludable
Problemas Específicos	Objetivos Específicos	Hipótesis Específicas	Dimensiones
<p>¿Cómo contribuye la gamificación en el desarrollo de actividad física en estudiantes de la I.E. Francisca Diez Canseco de Castilla - Huancavelica, 2022?</p> <p>¿Cómo afecta la gamificación en la práctica alimenticia en estudiantes de la I.E. Francisca Diez Canseco de Castilla - Huancavelica, 2022?</p> <p>¿Cómo favorece la gamificación en la práctica postural en estudiantes de la I.E. Francisca Diez Canseco de Castilla - Huancavelica, 2022?</p> <p>¿Cómo influye la gamificación en la práctica de higiene personal y ambiental en estudiantes de la I.E. Francisca Diez Canseco de Castilla - Huancavelica, 2022?</p> <p>¿Cómo afecta la gamificación en la práctica de salud en estudiantes de la I.E. Francisca Diez Canseco de Castilla - Huancavelica, 2022?</p> <p>¿Cómo influye la gamificación en la calidad de vida en estudiantes de la</p>	<p>Definir la contribución de la gamificación en la actividad física en estudiantes de la I.E. Francisca Diez Canseco de Castilla - Huancavelica, 2022.</p> <p>Establecer cómo afecta la gamificación en la práctica alimenticia en estudiantes de la I.E. Francisca Diez Canseco de Castilla - Huancavelica, 2022.</p> <p>Definir cómo favorece la gamificación en la práctica postural en estudiantes de la I.E. Francisca Diez Canseco de Castilla - Huancavelica, 2022.</p> <p>Determinar la influencia de la gamificación en la práctica de higiene personal y ambiental en estudiantes de la I.E. Francisca Diez Canseco de Castilla - Huancavelica, 2022.</p> <p>Establecer cómo afecta la gamificación en la práctica de salud en estudiantes de la I.E. Francisca Diez Canseco de Castilla - Huancavelica, 2022.</p>	<p>La gamificación contribuye positivamente en el desarrollo de la actividad física en estudiantes de la I.E. Francisca Diez Canseco de Castilla - Huancavelica, 2022.</p> <p>La gamificación afecta positivamente en la práctica alimenticia en estudiantes de la I.E. Francisca Diez Canseco de Castilla - Huancavelica, 2022.</p> <p>La gamificación favorece positivamente en la práctica postural en estudiantes de la I.E. Francisca Diez Canseco de Castilla - Huancavelica, 2022.</p> <p>La gamificación influye positivamente en la práctica de higiene personal y ambiental en estudiantes en estudiantes de la I.E. Francisca Diez Canseco de Castilla - Huancavelica, 2022.</p> <p>La gamificación afecta positivamente en la práctica de salud en estudiantes de la I.E. Francisca</p>	<b>Dimensiones V1:</b> Creatividad Motivación Colaboración Desarrollo de habilidades sociales <b>Dimensiones V2:</b> Actividad física Alimentación Postura Higiene personal y ambiental. Salud Calidad de vida

I.E. Francisca Diez Canseco de Castilla - Huancavelica, 2022?	Establecer la influencia de gamificación en la calidad de vida en estudiantes de la I.E. Francisca Diez Canseco de Castilla - Huancavelica, 2022.	Diez Canseco de Castilla - Huancavelica, 2022. La gamificación influye positivamente en la calidad de vida en estudiantes de la I.E. Francisca Diez Canseco de Castilla - Huancavelica, 2022.	
---	---	--	--

Metodología de Investigación				
Tipo y nivel de investigación	Población/Muestra/muestreo	Diseño de investigación	Técnicas e instrumentos de recojo de datos	Técnicas e instrumentos de análisis de datos
<p><b>Tipo de investigación:</b> La investigación corresponde al tipo de investigación aplicada</p> <p><b>Nivel de investigación:</b> Se ubica en el nivel explicativo</p>	<p><b>Población de estudio:</b> Estará constituido por los estudiantes del cuarto grado de educación secundaria.</p> <p><b>Muestra de estudio:</b> Estará conformado por 20 estudiantes del Cuarto Grado "G" de la I.E. Francisca Diez Canseco de Castilla - Huancavelica.</p> <p><b>Técnica de muestro:</b> La técnica de muestreo empleado es la no probabilística intencional.</p>	<p>Por el nivel de investigación, el diseño es pre experimental: <b>G O<sub>1</sub> X O<sub>2</sub></b></p>	<p><b>Técnicas de recojo de datos:</b> Encuesta y la observación estructurada.</p> <p><b>Instrumentos de recojo de datos:</b> Prueba objetiva y lista de cotejos.</p>	<p><b>Técnica de análisis de datos:</b> Se realizará mediante la estadística descriptiva e inferencial para la comprobación de las hipótesis.</p> <p><b>Instrumentos de análisis de datos:</b> Los instrumentos estarán constituidos por la prueba estadística paramétrica t de Student, el programa estadístico SPSS.</p>

Archivo Inicio Insertar Disposición de página Fórmulas Datos Revisar Vista Programador Ayuda PDFelement

Pegar Fuente Alineación Número Estilos Celdas Edición

Arial 9 A A

ab Ajustar texto

Personalizada

Formato condicional Dar formato como tabla Estilos de celda

Insertar Eliminar Formato

Ordenar y filtrar

Portapapeles Fuente Alineación Número Estilos Celdas Edición

Guardar Deshacer Rehacer

H3 : 13.75

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N
1														
2	Estudiantes	Prueba de Entrada Actividad Física	Prueba de Salida Actividad Física	Prueba de Entrada Alimentación	Prueba de Salida Alimentación	Prueba de Entrada Postura	Prueba de Salida Postura	Prueba de Entrada Higiene Personal y Ambiental	Prueba de Salida Higiene Personal y Ambiental	Prueba de Entrada Salud	Prueba de Salida Salud	Promedio Prueba de Entrada Capacidad de Vida Saludable	Promedio Prueba de Salida Capacidad de Vida Saludable	
3	1	11	16	07	15	09	17	14	19	12	18	10	17	
4	2	09	16	12	16	12	18	13	16	15	20	12	17	
5	3	09	16	12	16	12	17	14	16	14	18	12	17	
6	4	10	18	11	19	11	16	13	18	12	16	11	17	
7	5	10	19	10	18	10	17	09	15	11	17	10	17	
8	6	09	17	15	18	15	19	18	19	18	19	15	18	
9	7	13	18	15	18	13	18	14	16	09	18	13	18	
10	8	13	15	11	16	11	15	11	15	13	15	12	15	
11	9	12	15	18	19	10	19	13	19	13	18	13	18	
12	10	09	18	13	18	10	17	10	16	09	18	10	17	
13	11	10	18	12	17	11	17	11	19	11	16	11	17	

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

	Nombre	Tipo	Anchura	Decimales	Etiqueta	Valores	Perdidos	Columnas	Alineación	Medida	Rol
1	Estudiantes	Numérico	3	0		Ninguno	Ninguno	12	Centro	Nominal	Entrada
2	PruebadeEn...	Numérico	4	0	Prueba de Entr...	Ninguno	Ninguno	12	Centro	Escala	Entrada
3	PruebadeSa...	Numérico	4	0	Prueba de Sali...	Ninguno	Ninguno	12	Centro	Escala	Entrada
4	PruebadeEn...	Numérico	4	0	Prueba de Entr...	Ninguno	Ninguno	12	Centro	Escala	Entrada
5	PruebadeSa...	Numérico	4	0	Prueba de Sali...	Ninguno	Ninguno	12	Centro	Escala	Entrada
6	PruebadeEn...	Numérico	5	0	Prueba de Entr...	Ninguno	Ninguno	12	Centro	Escala	Entrada
7	PruebadeSa...	Numérico	4	0	Prueba de Sali...	Ninguno	Ninguno	12	Centro	Escala	Entrada
8	PruebadeEn...	Numérico	6	0	Prueba de Entr...	Ninguno	Ninguno	12	Centro	Escala	Entrada
9	PruebadeSa...	Numérico	7	0	Prueba de Sali...	Ninguno	Ninguno	12	Centro	Escala	Entrada
10	PruebadeEn...	Numérico	18	0	Prueba de Entr...	Ninguno	Ninguno	12	Centro	Escala	Entrada
11	PruebadeSa...	Numérico	18	0	Prueba de Sali...	Ninguno	Ninguno	12	Centro	Escala	Entrada
12	PromedioPr...	Numérico	18	0	Promedio Prue...	Ninguno	Ninguno	12	Centro	Escala	Entrada
13	PromedioPr...	Numérico	18	0	Promedio Prue...	Ninguno	Ninguno	12	Centro	Escala	Entrada
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											



# Anexos

**Título de la investigación** Gamificación y Desarrollo de la Capacidad Vida Saludable en Estudiantes de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco De Castilla – Huancavelica, 2022.

**Autor/es** TORRES FUENTES, Walter Joseph, COCA SANCHEZ, Ayme Susan

Problema General	Objetivo General	Hipótesis General	Variables
<p>¿Cómo influye la gamificación en el desarrollo de la capacidad vida saludable en estudiantes de la I.E. Francisca Diez Canseco de Castilla - Huancavelica, 2022?</p>	<p>Demostrar la influencia de la gamificación en el desarrollo de la capacidad vida saludable en estudiantes de la I.E. Francisca Diez Canseco de Castilla - Huancavelica, 2022.</p>	<p>La gamificación influye significativa en el desarrollo de la capacidad vida saludable en estudiantes de la I.E. Francisca Diez Canseco de Castilla - Huancavelica, 2022.</p>	<p><b>Variable 1:</b> Gamificación <b>Variable 2:</b> Capacidad de vida saludable</p>
Problemas Específicos	Objetivos Específicos	Hipótesis Específicas	Dimensiones
<p>¿Cómo contribuye la gamificación en el desarrollo de actividad física en estudiantes de la I.E. Francisca Diez Canseco de Castilla - Huancavelica, 2022?</p>	<p>Definir la contribución de la gamificación en la actividad física en estudiantes de la I.E. Francisca Diez Canseco de Castilla - Huancavelica, 2022.</p>	<p>La gamificación contribuye positivamente en el desarrollo de la actividad física en estudiantes de la I.E. Francisca Diez Canseco de Castilla - Huancavelica, 2022.</p>	<p><b>Dimensiones V1:</b> Creatividad Motivación Colaboración Desarrollo de habilidades sociales</p>
<p>¿Cómo afecta la gamificación en la práctica alimenticia en estudiantes de la I.E. Francisca Diez Canseco de Castilla - Huancavelica, 2022?</p>	<p>Establecer cómo afecta la gamificación en la práctica alimenticia en estudiantes de la I.E. Francisca Diez Canseco de Castilla - Huancavelica, 2022.</p>	<p>La gamificación afecta positivamente en la práctica alimenticia en estudiantes de la I.E. Francisca Diez Canseco de Castilla - Huancavelica, 2022.</p>	<p><b>Dimensiones V2:</b> Actividad física Alimentación Postura Higiene personal y ambiental Salud Calidad de vida</p>
<p>¿Cómo influye la gamificación en la práctica de higiene personal y ambiental en estudiantes de la I.E. Francisca Diez Canseco de Castilla - Huancavelica, 2022?</p>	<p>Determinar la influencia de la gamificación en la práctica de higiene personal y ambiental en estudiantes de la I.E. Francisca Diez Canseco de Castilla - Huancavelica, 2022.</p>	<p>La gamificación favorece positivamente en la práctica postural en estudiantes de la I.E. Francisca Diez Canseco de Castilla - Huancavelica, 2022. La gamificación influye positivamente en la práctica de higiene personal y ambiental en estudiantes de la I.E. Francisca Diez Canseco de Castilla - Huancavelica, 2022.</p>	

<p>calidad de vida en estudiantes de la I.E. Francisca Diez Canseco de Castilla - Huancavelica, 2022?</p>	<p>Establecer la influencia de gamificación en la calidad de vida en estudiantes de la I.E. Francisca Diez Canseco de Castilla - Huancavelica, 2022.</p>	<p>La gamificación afecta positivamente en la práctica de salud en estudiantes en estudiantes de la I.E. Francisca Diez Canseco de Castilla - Huancavelica, 2022.</p> <p>La gamificación influye positivamente en la calidad de vida en estudiantes de la I.E. Francisca Diez Canseco de Castilla - Huancavelica, 2022.</p>
---	--	---

Metodología de Investigación			
Tipo y nivel de investigación	Población/Muestra/muestreo	Diseño de investigación	Técnicas e instrumentos de recojo de datos
<p><b>Tipo de investigación:</b> La investigación corresponde al tipo de investigación aplicada</p> <p><b>Nivel de investigación:</b> Se ubica en el nivel explicativo</p>	<p><b>Población de estudio:</b> Estará constituido por los estudiantes del cuarto grado de educación secundaria.</p> <p><b>Muestra de estudio:</b> Estará conformado por 20 estudiantes del cuarto grado A de la I.E. Francisca Diez Canseco de Castilla - Huancavelica.</p> <p><b>Técnica de muestreo:</b> La técnica de muestreo empleado es la no probabilística intencional.</p>	<p>Por el nivel de investigación, el diseño es pre experimental: G O<sub>1</sub> X O<sub>2</sub></p>	<p><b>Técnicas de recojo de datos:</b> Encuesta y la observación estructurada.</p> <p><b>Instrumentos de recojo de datos:</b> Prueba objetiva y lista de cotejos.</p>
			<p><b>Técnicas e instrumentos de análisis de datos</b></p> <p><b>Técnica de análisis de datos:</b> Se realizará mediante la estadística descriptiva e inferencial para las comprobación de las hipótesis.</p> <p><b>Instrumentos de análisis de datos:</b> Los instrumentos estarán constituidos por la prueba estadística paramétrica t de Student, el programa estadístico SPSS.</p>

**RESOLUCIÓN DIRECTORAL No. 105-2023-DG-IESPPEFH-DREH**

Huancavelica, 06 de noviembre del 2023

Visto, el INFORME No 055- 2023-UI/IESPPEFH-DREH del 06 de noviembre del 2023 presentado por el jefe de la Unidad de Investigación e Innovación, Mg. Víctor Juan de Dios Huayllani Palomino, mediante el cual, solicita la Regularización y Aprobación del Trabajo de Investigación de los estudiantes: TORRES FUENTES WALTER JOSEPH y COCA SÁNCHEZ AYME SUSAN y,

**CONSIDERANDO:**

Que, es función de la Dirección General del Instituto de Educación Superior Pedagógico Público "Educación Física" Huancavelica aprobar, designar y autorizar la conformidad de los procesos de planificación, organización, ejecución y sustentación de los Trabajos de Investigación Educativa, motivo de titulación, y,

Que, de conformidad con la Ley N° 30512, Ley de Institutos y Escuela de Educación Superior y de la Carrera Públicas de sus Docentes, Resolución Directoral N° 0592-2010-ED y su Reglamento que aprueba la Ley N° 30512, Normas Nacionales para la Titulación y Otorgamiento de Duplicado de Diploma de Título en carreras docentes y artísticas en Institutos y Escuelas de Educación Superior Públicos y Privados, el Reglamento para Optar el Título Profesional en los Institutos de Educación Superiores Pedagógico y demás normas vigentes, Reglamento de Investigación e Innovación de Titulación-2022 y Guía de Lineamientos de Investigación e Innovación-2022 (RDI N° 0017-2022-DIESPPEFH-DREH), "Disposiciones que regulan la evaluación de las Condiciones Básicas de Calidad con fines de licenciamiento de las Escuelas de Educación Superior Pedagógica" (RV N° 097-2022-MINEDU) y "Política Nacional de Actividad Física, Recreación, Deporte y Educación Física – PARDEF" (DS N° 014-2022-MINEDU).

**SE RESUELVE:**

**PRIMERO.** - **APROBAR** la Regularización y Ejecución del Trabajo de Investigación Educativa Titulado: "Gamificación y Desarrollo de Capacidades de Vida Saludable en Estudiantes del Colegio Francisca Diez Canseco de Castilla-Huancavelica 2022"

**SEGUNDO.** - **DESIGNAR** como Asesor al Mg. Gaspar Cora Ezequiel

**TERCERO.** - **APROBAR** el Sorteo de Disciplina Deportiva:

TORRES FUENTES WALTER JOSEPH : Futsal  
COCA SÁNCHEZ AYME SUSAN : Prueba de Campo

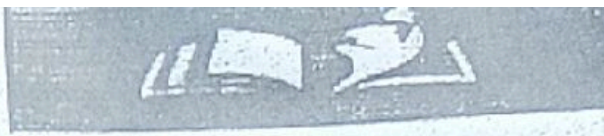
**CUARTO.** - **DESIGNAR** como jurados a los siguientes docentes:

**PRESIDENTE:** HUAYLLANI PALOMINO VICTOR JUAN DE DIOS  
**SECRETARIO:** MENDOZA FLORES CÉSAR  
**VOCAL** : VILCHEZ PÉREZ VLADIMIR

REGÍSTRESE, COMUNÍQUESE, CÚMPLASE Y ARCHÍVESE,



*Arturo Escobar Sánchez*  
Prof. Arturo Escobar Sánchez  
DIRECTOR GENERAL (e)  
I.E.S.P.P.E.F.H.



"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"

Huancavelica, 19 de octubre del 2022.

Carta N° 038-2022-AI/IESPPEFH-DREH.

Señor:

Prof. Oswaldo Benites Tacanga.  
Director de la Institución Educativa FRANCISCA DIEZ CANSECO DE CASTILLA – HUANCVELICA


Asunto: Adjunto Proyecto de Investigación Educativa "Gamificación y desarrollo de capacidades de vida saludable en estudiantes de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla – Huancavelica, 2022" (TORRES FUENTES, WALTER JOSEPH Y COCA SÁNCHEZ, AYME SUSAN).


De nuestra consideración:

Es grato dirigirme a usted, para hacer de su conocimiento lo que en asunto se indica, en vista que en la Carta N° 010-2022-AI/IESPPEFH-DREH dirigida a su representada, nos hemos comprometido hacerle llegar el mencionado proyecto de investigación educativa, a fin de que su representada contribuya en el desarrollo de la practica de investigación, por intermedio del Profesor Orientador determinado por su despacho, quien a su vez informara las actividades desarrolladas, a fin de que Ud. Emita la CONSTANCIA que acredite la ejecución del proceso de investigación:

**Gamificación y desarrollo de capacidades de vida saludable en estudiantes de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla – Huancavelica, 2022**

Por lo mencionado, a nombre de nuestra representada le agradecemos por su atención por el servicio educativo atendido, en vista que, nos encontramos en proceso de **Licenciamiento Institucional** en el marco de la R.V. N° 097-2022-MINEDU (Condiciones básicas de calidad II: Investigación e Innovación)

  
C.C. Director Académica  
C.C. Archivo  
AES/1111

  
Prof. Arturo Escobar Sánchez  
DIRECTOR GENERAL (e)  
C M 1023201030

I.E.E. "FRANCISCA DIEZ CANSECO DE CASTILLA" - HUANCVELICA  
MESA DE PARTES  
RECEPCIONADO  
19 OCT. 2022  
N° 1983  
Hora 10:5  
T.A.~

INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PÚBLICO  
DE "EDUCACIÓN FÍSICA" - HUANCABELICA



**Trabajo de Investigación Aplicada: Diseño Pre experimental**

Gamificación y Desarrollo de Capacidades de Vida Saludable en  
Estudiantes del Colegio Francisca Diez Canseco de Castilla –  
Huancavelica, 2022

**Plan de Intervención**

**Presentada por:**

TORRES FUENTES, Walter Joseph

COCA SANCHEZ, Ayme Susan

**Asesor:**

Mg. GASPAR CCORA, Ezequiel

**PARA OPTAR EL TÍTULO DE PROFESOR DE  
EDUCACIÓN FÍSICA**

**Promoción:**

**HUANCABELICA – PERÚ**

**2022**

## Presentación

El presente Trabajo de Investigación titulado: Gamificación y Desarrollo de Capacidades de Vida Saludable en Estudiantes del Colegio Francisca Diez Canseco de Castilla – Huancavelica, 2022, tiene como objetivo de demostrar la influencia de la gamificación en el desarrollo de la capacidad vida saludable en estudiantes de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla - Huancavelica, 2022. Es una investigación del tipo aplicada, nivel explicativo y diseño preexperimental, realizado en una muestra de 20, estudiantes, del Cuarto Grado de Educación Secundaria, en los que se aplicó una propuesta de intervención referido a la gamificación orientado al desarrollo de la capacidad vida saludable, cuyo progresión se observó y se registró en una escala de valoración, cuyos datos recogidos se analizaron mediante estadísticos descriptivos y la prueba estadística t de Student en el software estadístico SPSS-27. El resultado general indica que, el valor de significancia o P-valor es igual a ,000, menor que el valor de significancia que es igual a 0.05 por lo que se rechaza la hipótesis nula ( $H_0$ ) y de acepta la hipótesis alterna ( $H_a$ ), a través del mismo se llegó a la conclusión de que la aplicación sistemática de la gamificación influye significativa en el desarrollo de la capacidad vida saludable en estudiantes de la I.E. Francisca Diez Canseco de Castilla – Huancavelica.

**Tabla de contenido**

Presentación .....	2
I. Datos Generales;.....	4
II. Fundamentación .....	4
III. Objetivos.....	4
3.1. Objetivo General.....	4
3.2. Objetivos Específicos.....	4
IV. Propuesta de Intervención .....	5
V. Programación y cronograma de sesiones de aprendizaje .....	7
VI. Horario de clases .....	9
VII. Estrategias de intervención .....	9
7.1. Modalidad .....	9
7.2. Metodología.....	9
VIII. Medios y materiales .....	9
IX. Evaluación .....	9

- Determinar cómo influye la gamificación en la práctica de higiene personal y ambiental en estudiantes de la I.E. Francisca Diez Canseco de Castilla - Huancavelica, 2022.
- Establecer cómo afecta la gamificación en la práctica de salud en estudiantes de la I.E. Francisca Diez Canseco de Castilla - Huancavelica, 2022.
- Establecer la influencia de gamificación en la calidad de vida en estudiantes de la I.E. Francisca Diez Canseco de Castilla - Huancavelica, 2022.

### Propuesta de Intervención

Unidades Didácticas	Actividades	Objetivo	N° de Sesión
<b>Unidad 1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Diagnosticamos nuestro requerimiento calórico diario</li> </ul>	En esta actividad las estudiantes hallaran el IMC, TMB y el RCD usando el aplicativo en sus celulares o tabletas, a la misma vez hallaran el proceso en sus cuadernos y proponer acciones para la mejora de nuestra salud.	1
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Planteamos el plan de alimentación y actividad física saludable para nuestro bienestar</li> </ul>	Plantearemos nuestra propuesta de alimentación y actividad física saludable en un plan para mejorar la salud y nuestro bienestar, teniendo en cuenta lo aprendido en esta experiencia.	2
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Planteamos el plan de alimentación y actividad física saludable para nuestro bienestar</li> </ul>	Las estudiantes plantean su propuesta de alimentación y actividad física saludable en un plan para mejorar la salud y bienestar alimenticio, teniendo en cuenta lo aprendido en la sesión pasada.	3
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Planteamos nuestro horario de actividad física</li> </ul>	Las estudiantes plantearan a través de las TIC'S, un horario de actividad física semanal.	4
<b>Unidad 2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabajamos la coordinación de pasos y la música de nuestro agrado.</li> </ul>	En esta actividad las estudiantes trabajaran diversos pasos al ritmo de la música de su agrado.	5
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasos movimientos al compás de la música del mundo a través de una consola de juego.</li> </ul>	Diseñar una secuencia rítmica de movimientos inspirada en las danzas del mundo, y bailar con pistas musical que integre juegos de consola	6
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasos movimientos al compás de la música del mundo a través de una consola de juego.</li> </ul>	Las estudiantes practican los diversos ritmos de baile según los niveles de avance.	7
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasos movimientos al compás de la música del mundo a través de una consola de juego.</li> </ul>	Las estudiantes inician a desarrollar la parte coordinativa de las secuencias rítmica en los niveles básicos y regulares.	8
<b>Unidad 3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Danzas rítmicas aplicadas a los movimientos del compás de la música de mi preferencia.</li> </ul>	Las estudiantes inician a elegir las diversas músicas de su agrado para crear sus pasos y movimientos aeróbicos, como también su coreografía.	9

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aprendemos a utilizar el programa MOVIE MAKER para realizar mi pista musical combinada.</li> <li>- FESTIVAL DE DANZA RÍTMICA</li> </ul>	<p>Las estudiantes aprenderán a descargar músicas en MP3, realizar cortes de música y combinaciones de las diversas músicas que eligieron en grupo.</p>	10
	<p>En esta actividad las estudiantes desarrollaran la presentación de lo aprendido durante la práctica de su pista creada.</p>	11

### V. Programación y cronograma de sesiones de aprendizaje

	Octubre			Noviembre					Diciembre			Total	
	1º	2º		1º	2º	3º	4º	5º	1º	2º	3º		
<b>Unidades</b>													
Meses													
Semanas	20	27		2	9	16	23	30	7	14	21		10
Días	2	2		2	2	2	2	2	2	2	2		20
Número de horas	1	2		3	4	5	6	7	8	9	10		10
<b>Sesiones de aprendizaje</b>													
- Diagnosticamos nuestro requerimiento calórico diario													
- Planteamos el plan de alimentación y actividad física saludable para nuestro bienestar													
- Planteamos el plan de alimentación y actividad física saludable para nuestro bienestar													
<b>Unidad 1</b>													



## VI. Horario de clases

Días	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Mañana		10:45 12:15 4° G			
Tarde					

## VII. Estrategias de intervención

### 7.1. Modalidad

La modalidad de implementación de la presente propuesta de intervención será de forma presencial, el mismo que se llevará a cabo en las instalaciones de la institución educativa América de Ascensión Huancavelica.

### 7.2. Metodología

La metodología que se empleará para el desarrollo de las actividades programadas está constituida por las siguientes estrategias y modelos pedagógicos:

- Aprendizaje basado en problemas.
- Aprendizaje basado en el juego
- Frartlek o carreras continuas.
- Trabajos en circuitos

## VIII. Medios y materiales

- Elementos: tableros de baile, conos, platillos, aros, sogas, bastones, mancuernas, pelotas, cintas, steps, entre otros.
- Aparatos: Proyector multimedia, colchones, taburetes, tabla de pique, etc.


## IX. Evaluación


Unidades	Indicadores	Ítems
Actividad física	Maneja los fundamentos teóricos de la actividad física	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Conoce los beneficios de la actividad física en la vida diaria?</li> <li>2. ¿Puedes explicar los beneficios psicológicos, mentales y físicos de la actividad física?</li> <li>3. ¿Puedes describir los tipos de actividad física y las bondades de uno de ellos?</li> </ol>


Alimentación	Promueve la práctica de la actividad física incorporándola en su vida diaria	4. ¿Sensibilizas a las personas de su entorno acerca de la importancia de la cultura de la actividad física?
		5. ¿Promueves la práctica diaria de la actividad física a través de actividades cotidianas que no requieren de tiempo libre?
	Maneja y pone en práctica conocimientos de alimentación y nutrición	6. ¿Puedes diferenciar los conceptos de alimentación y nutrición?
		7. ¿Intercambias con tus compañeras conocimientos sobre hábitos de alimentación sana, suficiente y equilibrada?
		8. ¿Conoces los efectos positivos o negativos de la alimentación y las repercusiones actuales y futuras en la salud?
	Promueve la práctica de una alimentación equilibrada y planificada	9. ¿Valoras tu estado nutricional y requerimientos nutricionales utilizando medios digitales en internet?
		10. ¿Puedes elaborar un plan alimentación digital distribuyendo los tipos de alimentos y requerimientos nutricionales?
		11. ¿Demuestras una actitud positiva y consciente hacia para la práctica de actividades físicas que pueda mejorar y evitar alteraciones en tu postura corporal?
Alimentación	Conoce y mantiene una postura corporal estática correcta	12. ¿Promueves la práctica de ejercicios físicos para ayudar a la mejora de la postura dinámica?
		13. ¿Conoces los beneficios de una postura correcta del cuerpo para evitar dolores, lesiones y otros problemas de salud?
		14. ¿Adoptas postura corporal estática correcta, al mantener el cuerpo en posición de pie, sentado o acostado y al realizar actividades, como mirar televisión, lavar los platos, caminar, trabajar en una computadora, etc.?
		15. ¿Conoces la importancia y los beneficios de mantener una higiene personal para mantenerse saludables?
Higiene personal y ambiental.	Promueve hábitos de higiene personal	16. ¿Practicas actividades diarias de aseo personal que incluye bañarse, lavarse las manos, cepillarse los dientes, entre muchos otros?
	Promueve hábitos de higiene ambiental	17. ¿Promueves actividades encaminadas a mejorar o mantener las condiciones ambientales básicas para el bienestar personal y de los demás?
		18. ¿Promueves actividades encaminadas a mejorar o mantener las condiciones ambientales básicas de su entorno?
Salud	Conoce y práctica acciones de bienestar Físico	19. ¿Conoces los beneficios del bienestar físico para mantener y potenciar la salud corporal?
		20. ¿Promueves conscientemente diversas actividades para fortalecer, cuidar y potenciar tu salud corporal?

Conoce y práctica acciones de bienestar Emocional	21. ¿Comprendes el bienestar emocional interpersonal e intrapersonal y manifiestas de forma apropiada tus emociones frente a los demás?
	22. ¿Controlas tus emociones tanto positivas y negativas en diversas situaciones e interacciones con tus compañeras de clase?
Conoce y práctica acciones de bienestar social	23. ¿Difundes conocimientos respecto a los factores de la vida social como el acceso a la educación, la salud, la alimentación, la vivienda o los bienes de consumo que condicionan el bienestar social?
	24. ¿Promueves acciones de mejora del entorno social, tú desarrollo personal para ayudar a mejorar el bienestar social de los demás?

Huancavelica, 14 de setiembre de 2022.

  
Walter Joseph, TORRES FUENTES  
Investigador

  
Ayme Susan, COCA SÁNCHEZ  
Investigadora

  
Mg. GASPARRCCORA, Ezequiel  
Asesor

"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"

**INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PÚBLICO  
"EDUCACIÓN FÍSICA" HUANCAMELICA**  
(Creado por D.S. N° 032-84-ED)



**ELABORACIÓN, VALIDACIÓN Y VALORACIÓN DE LA CONFIABILIDAD DEL  
INSTRUMENTO DE RECOJO DE DATOS**

Cuadernillo

Gamificación y Desarrollo de la Capacidad Vida Saludable en Estudiantes de la  
Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla – Huancavelica, 2022

**Línea de investigación:**

Pedagogía y Educación Física

**Autores:**

TORRES FUENTES, Walter Joseph

COCA SANCHEZ, Ayme Susan

**Asesor:**

Mg. GASPAR CCORA, Ezequiel

**PARA OPTAR TÍTULO DE PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA  
HUANCAMELICA - PERÚ  
2022**

Anexo 1

<b>Título de la investigación</b>	Gamificación y Desarrollo de la Capacidad Vida Saludable en Estudiantes de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco De Castilla – Huancavelica, 2022.	
<b>Autor/es</b>	TORRES FUENTES, Walter Joseph, COCA SANCHEZ, Ayme Susan	

Problema General	Objetivo General	Hipótesis General	Variables
¿Cómo influye la gamificación en el desarrollo de la capacidad vida saludable en estudiantes de la I.E. Francisca Diez Canseco de Castilla - Huancavelica, 2022?	<p>Mostrar la influencia de la gamificación en el desarrollo de la capacidad vida saludable en estudiantes de la I.E. Francisca Diez Canseco de Castilla - Huancavelica, 2022.</p>	<p>La gamificación influye significativamente en el desarrollo de la capacidad vida saludable en estudiantes de la I.E. Francisca Diez Canseco de Castilla - Huancavelica, 2022.</p>	<p><b>Variable 1:</b> Gamificación</p> <p><b>Variable 2:</b> Capacidad de vida saludable</p>
Problemas Específicos	Objetivos Específicos	Hipótesis Específicas	Dimensiones
<p>¿Cómo contribuye la gamificación en el desarrollo de actividad física en estudiantes de la I.E. Francisca Diez Canseco de Castilla - Huancavelica, 2022?</p> <p>¿Cómo afecta la gamificación en la práctica alimenticia en estudiantes de la I.E. Francisca Diez Canseco de Castilla - Huancavelica, 2022?</p> <p>¿Cómo favorece la gamificación en la práctica postural en estudiantes de la I.E. Francisca Diez Canseco de Castilla - Huancavelica, 2022?</p> <p>¿Cómo influye la gamificación en la práctica de higiene personal y ambiental en estudiantes de la I.E. Francisca Diez Canseco de Castilla - Huancavelica, 2022?</p> <p>¿Cómo afecta la gamificación en la práctica de salud en estudiantes de la I.E. Francisca Diez Canseco de Castilla - Huancavelica, 2022?</p>	<p>Definir la contribución de la gamificación en la actividad física en estudiantes de la I.E. Francisca Diez Canseco de Castilla - Huancavelica, 2022.</p> <p>Establecer cómo afecta la gamificación en la práctica alimenticia en estudiantes de la I.E. Francisca Diez Canseco de Castilla - Huancavelica, 2022.</p> <p>Definir cómo favorece la gamificación en la práctica postural en estudiantes de la I.E. Francisca Diez Canseco de Castilla - Huancavelica, 2022.</p> <p>Determinar la influencia de la gamificación en la práctica de higiene personal y ambiental en estudiantes de la I.E. Francisca Diez Canseco de Castilla - Huancavelica, 2022.</p> <p>Establecer cómo afecta la gamificación en la práctica de salud en estudiantes de la I.E. Francisca Diez Canseco de Castilla - Huancavelica, 2022.</p>	<p><b>Hipótesis Específicas</b></p> <p>La gamificación contribuye positivamente en el desarrollo de la actividad física en estudiantes de la I.E. Francisca Diez Canseco de Castilla - Huancavelica, 2022.</p> <p>La gamificación afecta positivamente en la práctica alimenticia en estudiantes de la I.E. Francisca Diez Canseco de Castilla - Huancavelica, 2022.</p> <p>La gamificación favorece positivamente en la práctica postural en estudiantes de la I.E. Francisca Diez Canseco de Castilla - Huancavelica, 2022.</p> <p>La gamificación influye positivamente en la práctica de higiene personal y ambiental en estudiantes de la I.E. Francisca Diez Canseco de Castilla - Huancavelica, 2022.</p> <p>La gamificación afecta positivamente en la práctica de salud en estudiantes de la I.E. Francisca Diez Canseco de Castilla - Huancavelica, 2022.</p>	<p><b>Dimensiones V1:</b> Creatividad Motivación Colaboración Desarrollo de habilidades sociales</p> <p><b>Dimensiones V2:</b> Actividad física Alimentación Postura Higiene personal y ambiental. Salud</p>

Diez Canseco de Castilla - Huancavelica, 2022?	Francisca Diez Canseco de Castilla - Huancavelica, 2022.	estudiantes de la I.E. Francisca Diez Canseco de Castilla - Huancavelica, 2022.
--	--	---

Metodología de Investigación			
Tipo y nivel de investigación	Población/Muestra/muestreo	Diseño de investigación	Técnicas e instrumentos de recojo de datos
<p><b>Tipo de investigación:</b> La investigación corresponde al tipo de investigación aplicada</p> <p><b>Nivel de investigación:</b> Se ubica en el nivel explicativo</p>	<p><b>Población de estudio:</b> Estará constituido por los estudiantes del cuarto grado de educación secundaria.</p> <p><b>Muestra de estudio:</b> Estará conformado por 32 estudiantes del cuarto grado A de la I.E. Francisca Diez Canseco de Castilla - Huancavelica.</p> <p><b>Técnica de muestreo:</b> La técnica de muestreo empleado es la no probabilística intencional.</p>	<p>Por el nivel de investigación, el diseño es pre experimental: <b>G: O<sub>1</sub>..... X.....O<sub>2</sub></b></p>	<p><b>Técnicas e instrumentos de análisis de datos:</b> Se realizará mediante la estadística descriptiva e inferencial para la comprobación de las hipótesis.</p> <p><b>Instrumentos de análisis de datos:</b> Los instrumentos estarán constituidos por la prueba estadística paramétrica t de Student, el programa estadístico SPSS.</p>

## Anexo 2

### Matriz de Operacionalización de la variable capacidad de vida saludable

<b>Objetivo general</b>	Demostrar la influencia de la gamificación en el desarrollo de la capacidad vida saludable en estudiantes de la I.E. Francisca Diez Canseco de Castilla - Huancaavelica, 2022.			
<b>Variable</b>	Capacidad de vida saludable			
<b>Definición conceptual</b>	Es el conjunto de comportamientos o actitudes diarias que matienen el cuerpo y la menta sanos, y que está relacionado conmla salud mental, la dieta, la actividad física, la prtevencción de la salud, el trabajo, las relaciones y las actividades ambientales y sociales. (Velázquez y Padilla, 2021, p. 8).			
<b>Definición operacional</b>	Desarrollo de capacidades de vida saludable. Medición de conocimientos, habilidades y actitudes, mediante una prueba objetiva y observación utilizando una lista de cotejos.			
<b>Dimensiones</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Ítems</b>	<b>Escala de valoración</b>	
<b>Actividad física</b>	Maneja los fundamentos teóricos de la actividad física	1. Conoce los beneficios de la actividad física en diferentes ámbitos de la vida diaria.	-	
		2. Conceptualiza la actividad física enfatizando los beneficios psicológicos, mentales y físicos.	En inicio (1)	
		3. Expone las diferencias de los tipos de actividad física, destacando las bondades de ser activos.	En proceso (2)	
	Promueve la práctica de la actividad física incorporándola en su vida diaria	4. Sensibiliza a las personas de su entorno acerca de la importancia de la cultura de la actividad física desde los primeros años de vida.	-	Logrado (3)
		5. Promueve la práctica diaria de la actividad física en diferentes entornos a través de actividades cotidianas que no requieren de tiempo libre.	-	Logro destacado (4)
	Maneja y pone en práctica conocimientos de alimentación y nutrición	6. Establece diferencias de los conceptos de alimentación y nutrición con participación de sus compañeras	-	-
		7. Intercambia con sus compañeras conocimientos sobre hábitos de alimentación sana, suficiente y equilibrada.	-	En inicio (1)
		8. Identifica los efectos positivos o negativos de la alimentación y las repercusiones actuales y futuras en la salud.	-	En proceso (2)
	Promueve la práctica de una alimentación equilibrada y planificada	9. Valora el estado nutricional y requerimientos nutricionales utilizando medios digitales en internet	-	Logrado (3)
		10. Diseña un plan alimentación digital distribuyendo los tipos de alimentos y requerimientos nutricionales.	-	Logro destacado (4)
<b>Postura</b>	11. Conoce los beneficios de tener una buena postura en movimiento al caminar, correr, saltar entre otros movimientos	-	En inicio (1)	

Conoce y mantiene una postura corporal dinámica correcta	<p>12. Muestra actitud positiva y es consciente que se puede mejorar y evitar alteraciones de postura mediante la práctica cotidiana de ejercicios físicos.</p> <p>13. Promueve la práctica de ejercicios físicos para ayudar a la mejora de la postura dinámica</p>	<p>- En proceso (2)</p> <p>- Logrado (3)</p> <p>- Logro destacado (4)</p>
Conoce y mantiene una postura corporal estática correcta	<p>14. Conoce los beneficios de una postura correcta del cuerpo para evitar dolores, lesiones y otros problemas de salud.</p> <p>15. Adopta postura corporal estática correcta, al mantener el cuerpo en posición de pie, sentado o acostado y al realizar actividades, como mirar televisión, lavar los platos, caminar, trabajar en una computadora, etc.</p>	
Promueve hábitos de higiene personal	<p>16. Conoce la importancia y los beneficios de mantener una higiene personal para mantenerse saludables</p> <p>17. Practica actividades de aseo personal que incluye bañarse, lavarse las manos, cepillarse los dientes, entre muchos otros.</p>	<p>- En inicio (1)</p> <p>- En proceso (2)</p> <p>- Logrado (3)</p> <p>- Logro destacado (4)</p>
Promueve hábitos de higiene ambiental	<p>18. Promueve actividades encaminadas a mejorar o mantener las condiciones ambientales básicas para el bienestar personal y de los demás.</p> <p>19. Promueve actividades encaminadas a mejorar o mantener las condiciones ambientales básicas de su entorno.</p>	
Conoce y práctica acciones de bienestar Físico	<p>20. Conoce los beneficios del bienestar físico para mantener y potenciar la salud corporal.</p> <p>21. Promueve conscientemente diversas actividades para fortalecer, cuidar y potenciar su salud corporal.</p>	
Conoce y práctica acciones de bienestar Emocional	<p>22. Comprende el bienestar emocional interpersonal e intrapersonal y manifiesta de forma apropiada sus emociones frente a los demás,</p> <p>23. Controla sus emociones tanto positivas y negativas en diversas situaciones e interacciones con sus compañeras de clase.</p>	<p>- En inicio (1)</p> <p>- En proceso (2)</p> <p>- Logrado (3)</p> <p>- Logro destacado (4)</p>
Conoce y práctica acciones de bienestar social	<p>24. Conoce y difunde conocimientos respecto a los factores de la vida social como el acceso a la educación, la salud, la alimentación, la vivienda o los bienes de consumo que condicionan el bienestar social.</p> <p>25. Promueve diversas acciones de mejora del entorno social, su desarrollo personal para ayudar a mejorar el bienestar social de los demás.</p>	

**Higiene personal y ambiental.**

**Salud**

Anexo 3

Matriz de validación del instrumento

Información sobre el instrumento	Nombre de instrumento	Escala de valoración
	Objetivo General	Medir el desarrollo de la capacidad vida saludable
	Dirigido a	Estudiantes de la I.E. Francisca Díez Canseco de Castilla - Huancavelica.
	Autor/es	TORRES FUENTES, Waller Joseph, COCA SANCHEZ, Ayme Susán
Variable:	Capacidad de vida saludable	

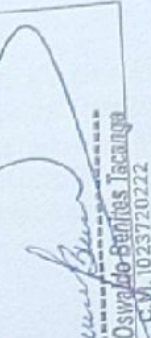

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Criterios de valoración						Observaciones	
			Relación entre la variable y la dimensión		Relación entre la dimensión y el indicador		Relación entre el indicador y el ítem			
			SI	No	SI	No	SI	No		
Actividad física	Maneja los fundamentos teóricos de la actividad física	1. Conoce los beneficios de la actividad física en diferentes ámbitos de la vida diaria.	X		X		X			
		2. Conceptualiza la actividad física enfatizando los beneficios psicológicos, mentales y físicos.	X		X		X			
		3. Expone las diferencias de los tipos de actividad física, destacando las bondades de ser activos.	X		X		X			
	Promueve la práctica de la actividad física incorporándola en su vida diaria	4. Sensibiliza a las personas de su entorno acerca de la importancia de la cultura de la actividad física desde los primeros años de vida.	X		X		X			
		5. Promueve la práctica diaria de la actividad física en diferentes entornos a través de actividades cotidianas que no requieren de tiempo libre.	X		X		X			
		6. Establece diferencias de los conceptos de alimentación y nutrición con participación de sus compañeras	X		X		X			
		7. Intercambia con sus compañeras conocimientos sobre hábitos de alimentación sana, suficiente y equilibrada.	X		X		X			

		8. Identifica los efectos positivos o negativos de la alimentación y las repercusiones actuales y futuras en la salud.	X				X		
	Promueve la práctica de una alimentación equilibrada y planificada	9. Valora el estado nutricional y requerimientos nutricionales utilizando medios digitales en internet	X				X		
		10. Diseña un plan alimentación digital distribuyendo los tipos de alimentos y requerimientos nutricionales.	X				X		
	Conoce y mantiene una postura corporal dinámica correcta	11. Conoce los beneficios de tener una buena postura en movimiento al caminar, correr, saltar entre otros movimientos	X				X		
		12. Muestra actitud positiva y es consciente que se puede mejorar y evitar alteraciones de postura mediante la práctica cotidiana de ejercicios físicos.	X				X		
	<b>Postura</b>	13. Promueve la práctica de ejercicios físicos para ayudar a la mejora de la postura dinámica	X				X		
	Conoce y mantiene una postura corporal estática correcta	14. Conoce los beneficios de una postura correcta del cuerpo para evitar dolores, lesiones y otros problemas de salud.	X				X		
		15. Adopta postura corporal estática correcta, al mantener el cuerpo en posición de pie, sentado o acostado y al realizar actividades, como mirar televisión, lavar los platos, caminar, trabajar en una computadora, etc.	X				X		
	Promueve hábitos de higiene personal	16. Conoce la importancia y los beneficios de mantener una higiene personal para mantenerse saludables	X				X		
		17. Practica actividades de aseo personal que incluye bañarse, lavarse las manos, cepillarse los dientes, entre muchos otros.	X				X		
	Promueve hábitos de higiene ambiental	18. Promueve actividades encaminadas a mejorar o mantener las condiciones ambientales básicas para el bienestar personal y de los demás.	X				X		
	Conoce y práctica acciones de bienestar Físico	19. Promueve actividades encaminadas a mejorar o mantener las condiciones ambientales básicas de su entorno.	X				X		
		20. Conoce los beneficios del bienestar físico para mantener y potenciar la salud corporal.	X				X		
		21. Promueve conscientemente diversas actividades para fortalecer, cuidar y potenciar su salud corporal.	X				X		

Conoce y práctica acciones de bienestar Emocional	22. Comprende el bienestar emocional interpersonal o intrapersonal y manifiesta de forma apropiada sus emociones frente a los demás.	X			X			
	23. Controla sus emociones tanto positivas y negativas en diversas situaciones e interacciones con sus compañeros de clase.	X			X			
	24. Conoce y difunde conocimientos respecto a los factores de la vida social como el acceso a la educación, la salud, la alimentación, la vivienda o los bienes de consumo que condicionan el bienestar social.	X			X			
	25. Promueve diversas acciones de mejora del entorno social, su desarrollo personal para ayudar a mejorar el bienestar social de los demás.	X			X			
Conoce y práctica acciones de bienestar social								

**Resultados:**

Aspectos generales		Si	No	Observaciones
El instrumento contiene instrucciones claras y precisas para responder al cuestionario				
Los ítems permiten el logro del objetivo de la investigación.				
Los ítems están distribuidos en forma lógica y secuencia				
El número de ítems son suficientes para recoger los datos				
Validez	Aplicable (X). No aplicable ( ). Aplicable levantando observaciones ( ).			
Validado por	Apellidos y nombres	BENITES TACANGA OSWALDO		
	Título profesional/especialidad	CC. HH. SS. Y FILOSOFIA		
	Grado Académico	MAESTRO EN EDUCACION		
	Teléfono	997614653		
	Mención	GESTION Y DOCENCIA UNIVERSITARIA		
	e-mail	Osberto.@hotmail.com		
	DNI	2372022		

Lugar y fecha	Huancavelica, 12 de Julio 2021
Firma:	  Mg. Oswaldo Benites Tacanga C.V. 1023720222 DIRECTOR

### Questionario sobre capacidad vida saludable

Estimadas señoritas, el presente cuestionario tiene por finalidad de recoger información respecto a la capacidad vida saludable, la misma que será utilizados única y exclusivamente para obtener los resultados del Trabajo de Investigación titulada: Gamificación y Desarrollo de la Capacidad Vida Saludable en Estudiantes de la Institución Educativa Francisca Díez Canseco de Castilla – Huancavelica, 2022, por lo que le suplicamos uy encarecidamente responder con sinceridad las preguntas o ítems que a continuación te presentamos, marcando con un aspa (X) en el recuadro que cree pertinente.

#### DATOS GENERALES:

Edad: ...15..... Sexo: (X) Mujer; (2) Hombre. Grado de estudios: ...3<sup>o</sup>..... Sección: .....

Dimensiones	Ítems	Muy poco (1)	Poco (2)	Bastante (3)	Mucho (4)
Actividad física	1. ¿Conoce los beneficios de la actividad física en la vida diaria?	1	(2)	3	4
	2. ¿Puedes explicar los beneficios psicológicos, mentales y físicos de la actividad física?	1	(2)	3	4
	3. ¿Puedes describir los tipos de actividad física y las bondades de cada uno de ellos?	1	(2)	3	4
	4. ¿Sensibilizas a las personas de su entorno sobre la importancia de la cultura de la actividad física?	1	2	(3)	4
	5. ¿Promueves la práctica diaria de la actividad física que no requieren de tiempo libre?	1	2	(3)	4
Alimentación	6. ¿Puedes diferenciar los conceptos de alimentación y nutrición?	1	2	(3)	4
	7. ¿Intercambias con tus compañeras conocimientos sobre hábitos de alimentación sana, suficiente y equilibrada?	1	2	(3)	4
	8. ¿Conoces los efectos positivos o negativos de la alimentación y las repercusiones actuales y futuras en la salud?	1	(2)	3	4
	9. ¿Valoras tu estado nutricional y requerimientos nutricionales utilizando medios digitales en internet?	1	(2)	3	4
	10. ¿Conoces los procedimientos para elaborar un plan de alimentación distribuyendo los tipos de alimentos y requerimientos nutricionales?	1	2	3	(4)
	11. ¿Demuestras una actitud positiva y consciente hacia para la práctica de actividades físicas que pueda mejorar y evitar alteraciones en tu postura corporal?	1	2	(3)	4
	12. ¿Promueves la práctica de ejercicios físicos para ayudar a la mejora de la postura dinámica?	1	2	3	(4)
	13. ¿Conoces los beneficios de una postura correcta del cuerpo para evitar dolores, lesiones y otros problemas de salud?	1	2	(3)	4
	14. ¿Adoptas postura corporal estática correcta, al mantener el cuerpo en posición de pie, sentado o acostado y al realizar actividades, como mirar televisión, lavar los platos, caminar, trabajar en una computadora, etc.?	1	(2)	3	4
	15. ¿Conoces la importancia y los beneficios de mantener una higiene personal para mantenerse saludables?	1	2	(3)	4

### Cuestionario sobre capacidad vida saludable

Estimadas señoras, el presente cuestionario tiene por finalidad de recoger información respecto a la capacidad vida saludable, la misma que será utilizados única y exclusivamente para obtener los resultados del Trabajo de Investigación titulada: Gamificación y Desarrollo de la Capacidad Vida Saludable en Estudiantes de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla – Huancavelica, 2022, por lo que le suplicamos uy encarecidamente responder con sinceridad las preguntas o ítems que a continuación te presentamos, marcando con un aspa (X) en el recuadro que cree pertinente.

#### DATOS GENERALES:

Edad: ...15..... Sexo:  Mujer; (2) Hombre. Grado de estudios: ...3<sup>ro</sup>..... Sección: .....

Dimensiones	Ítems	Muy poco (1)	Poco (2)	Bastante (3)	Mucho (4)
Actividad física	1. ¿Conoce los beneficios de la actividad física en la vida diaria?	1	(2)	3	4
	2. ¿Puedes explicar los beneficios psicológicos, mentales y físicos de la actividad física?	1	2	(3)	4
	3. ¿Puedes describir los tipos de actividad física y las bondades de cada uno de ellos?	1	(2)	3	4
	4. ¿Sensibilizas a las personas de su entorno sobre la importancia de la cultura de la actividad física?	1	2	(3)	4
	5. ¿Promueves la práctica diaria de la actividad física que no requieren de tiempo libre?	1	2	(3)	4
Alimentación	6. ¿Puedes diferenciar los conceptos de alimentación y nutrición?	1	2	(3)	4
	7. ¿Intercambias con tus compañeras conocimientos sobre hábitos de alimentación sana, suficiente y equilibrada?	1	(2)	3	4
	8. ¿Conoces los efectos positivos o negativos de la alimentación y las repercusiones actuales y futuras en la salud?	1	2	(3)	4
	9. ¿Valoras tu estado nutricional y requerimientos nutricionales utilizando medios digitales en internet?	1	2	(3)	4
	10. ¿Conoces los procedimientos para elaborar un plan de alimentación distribuyendo los tipos de alimentos y requerimientos nutricionales?	1	2	(3)	4
	11. ¿Demuestras una actitud positiva y consciente hacia para la práctica de actividades físicas que pueda mejorar y evitar alteraciones en tu postura corporal?	1	2	(3)	4
	12. ¿Promueves la práctica de ejercicios físicos para ayudar a la mejora de la postura dinámica?	1	2	(3)	4
	13. ¿Conoces los beneficios de una postura correcta del cuerpo para evitar dolores, lesiones y otros problemas de salud?	1	2	(3)	4
	14. ¿Adoptas postura corporal estática correcta, al mantener el cuerpo en posición de pie, sentado o acostado y al realizar actividades, como mirar televisión, lavar los platos, caminar, trabajar en una computadora, etc.?	1	(2)	3	4
	15. ¿Conoces la importancia y los beneficios de mantener una higiene personal para mantenerse saludables?	1	2	3	(4)

Archivo Inicio Insertar Disposición de página Fórmulas Datos Revisar Vista Programador Ayuda PDRolement  
 Portapapeles Pegar Fuente Alineación Combinar y centrar Ajustar texto Personalizada Formato Dar formato condicional Estilos de celdas Edición

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N
1	Estudiantes	Prueba de Entrada Actividad Física	Prueba de Salida Actividad Física	Prueba de Entrada Alimentación	Prueba de Salida Alimentación	Prueba de Entrada Postura	Prueba de Salida Postura	Prueba de Entrada Higiene Personal y Ambiental	Prueba de Salida Higiene Personal y Ambiental	Prueba de Entrada Salud	Prueba de Salida Salud	Prueba de Entrada Capacidad de Vida Saludable	Prueba de Salida Capacidad de Vida Saludable	Promedio Prueba de Saludable
2														
3	1	11	16	07	15	09	17	14	19	12	18	10	17	
4	2	09	16	12	16	12	16	13	15	15	20	12	17	
5	3	09	16	12	16	12	17	14	16	14	18	12	17	
6	4	10	18	11	19	11	16	13	18	12	16	11	17	
7	5	10	19	10	18	10	17	09	15	11	17	10	17	
8	6	09	17	15	18	15	19	18	19	18	19	15	18	
9	7	13	18	15	18	13	18	14	16	09	18	13	18	
10	8	13	15	11	16	11	15	11	15	13	15	12	15	
11	9	12	15	18	19	10	19	13	19	13	18	13	18	
12	10	09	18	13	18	10	17	10	16	09	18	10	17	
13	11	10	18	12	17	11	17	11	19	11	15	11	17	

	Nombre	Tipo	Anchura	Decimales	Etiqueta	Valores	Perdidos	Columnas	Alineación	Medida	Rol
1	Estudiantes	Numérico	3	0		Ninguno	Ninguno	12	Centro	Nominal	Entrada
2	PruebadeEn...	Numérico	4	0	Prueba de Entr...	Ninguno	Ninguno	12	Centro	Escala	Entrada
3	PruebadeSa...	Numérico	4	0	Prueba de Sali...	Ninguno	Ninguno	12	Centro	Escala	Entrada
4	PruebadeEn...	Numérico	4	0	Prueba de Entr...	Ninguno	Ninguno	12	Centro	Escala	Entrada
5	PruebadeSa...	Numérico	4	0	Prueba de Sali...	Ninguno	Ninguno	12	Centro	Escala	Entrada
6	PruebadeEn...	Numérico	5	0	Prueba de Entr...	Ninguno	Ninguno	12	Centro	Escala	Entrada
7	PruebadeSa...	Numérico	4	0	Prueba de Sali...	Ninguno	Ninguno	12	Centro	Escala	Entrada
8	PruebadeEn...	Numérico	6	0	Prueba de Entr...	Ninguno	Ninguno	12	Centro	Escala	Entrada
9	PruebadeSa...	Numérico	7	0	Prueba de Sali...	Ninguno	Ninguno	12	Centro	Escala	Entrada
10	PruebadeEn...	Numérico	18	0	Prueba de Entr...	Ninguno	Ninguno	12	Centro	Escala	Entrada
11	PruebadeSa...	Numérico	18	0	Prueba de Sali...	Ninguno	Ninguno	12	Centro	Escala	Entrada
12	PromedioPr...	Numérico	18	0	Promedio Prue...	Ninguno	Ninguno	12	Centro	Escala	Entrada
13	PromedioPr...	Numérico	18	0	Promedio Prue...	Ninguno	Ninguno	12	Centro	Escala	Entrada

Visible: 13 de 13 variables

	Estudiantes	PruebadEntradaActividadFisica	PruebadSalidaActividadFisica	PruebadEntradaAlimentación	PruebadSalidaAlimentación	PruebadEntradaPostura	PruebadSalidaPostura	PruebadEntradaHigienePersonalAmbiental	PruebadSalidaHigienePersonalAmbiental	PruebadEntradaSalud	PruebadSalud
1	1	11	16	7	15	9	17	14	19	12	18
2	2	9	16	12	16	12	18	13	16	15	20
3	3	9	16	12	16	12	17	14	16	14	18
4	4	10	18	11	19	11	16	13	18	12	16
5	5	10	19	10	18	10	17	9	15	11	17
6	6	9	17	15	18	15	19	18	19	18	19
7	7	13	18	15	18	13	18	14	16	9	18
8	8	13	15	11	16	11	15	11	15	13	15
9	9	12	15	18	19	10	19	13	19	13	18
10	10	9	18	13	18	10	17	10	16	9	18
11	11	10	18	12	17	11	17	11	19	11	16
12	12	9	16	10	16	10	16	13	18	8	18
13	13	7	15	8	15	11	16	16	19	13	18
14	14	8	18	9	16	6	16	9	16	10	16
15	15	11	16	11	17	13	16	18	19	15	18
16	16	13	17	14	18	15	19	15	19	12	18
17	17	12	17	11	16	17	20	16	20	13	19
18	18	13	17	10	16	14	19	14	19	17	20
19	19	8	15	16	17	11	16	14	19	14	18
20	20	12	17	9	17	8	16	14	19	14	18
21								6	16	12	16



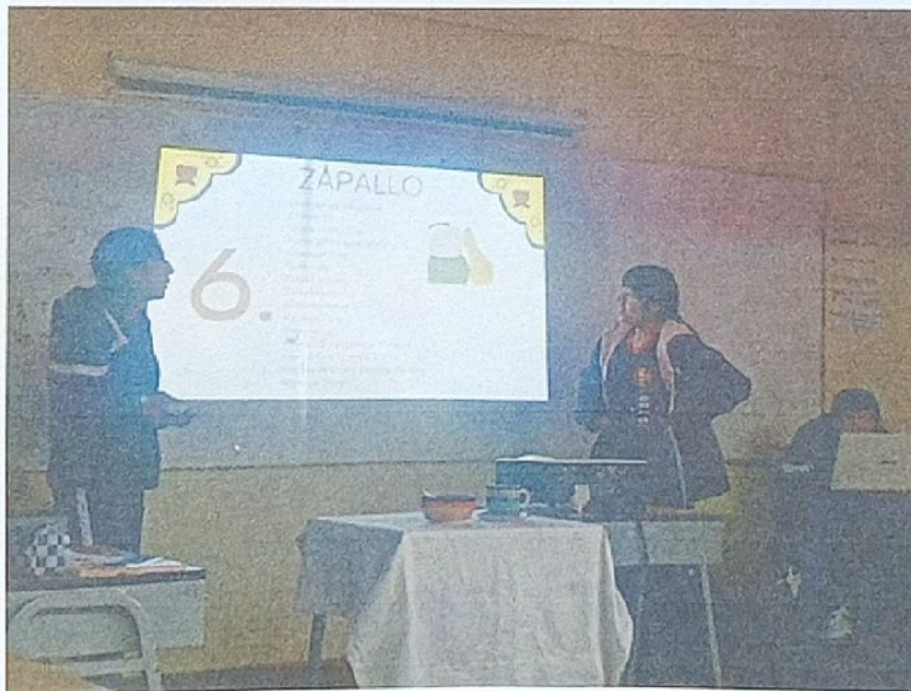
*Los estudiantes investigadores, realizan las medidas bioantropometricas de las estudiantes para, hallar si IMC, TMB, RCD.*



*Los estudiantes investigadores, realizan las medidas bioantropometricas de las estudiantes para, hallar si IMC, TMB, RCD.*



*Los estudiantes investigadores, realizan la explicación y el propósito de la sesión de aprendizaje programadas al inicio, proceso y salida de la sesión.*



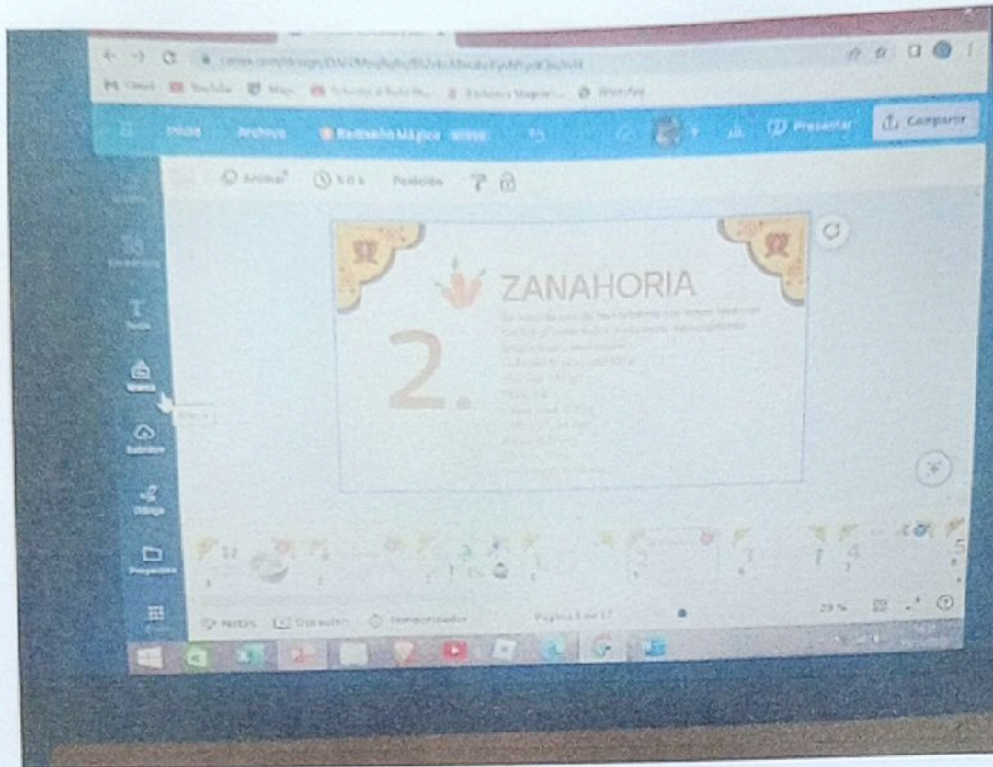
*Los estudiantes del 4to año "G", realizando la exposición de la sesión de aprendizaje sobre la alimentación saludable, utilizando el programa canva para facilitar su exposición, también prepararon sus alimentos en casa y explicaron las calorías que les proporciona.*



*Los estudiantes del 4to año "G", realizando la exposición de la sesión de aprendizaje sobre la alimentación saludable, utilizando el programa cambia para facilitar su exposición, también prepararon sus alimentos en casa y explicaron las calorías que les proporciona.*



*Los estudiantes del 4to año "G", realizando la exposición de la sesión de aprendizaje sobre la alimentación saludable, utilizando el programa cambia para facilitar su exposición, también prepararon sus alimentos en casa y explicaron las calorías que les proporciona.*



*Los estudiantes del 4to año "G", realizando la exposición de la sesión de aprendizaje sobre la alimentación saludable, utilizando el programa canva para facilitar su exposición, también prepararon sus alimentos en casa y explicaron las calorías que les proporciona.*



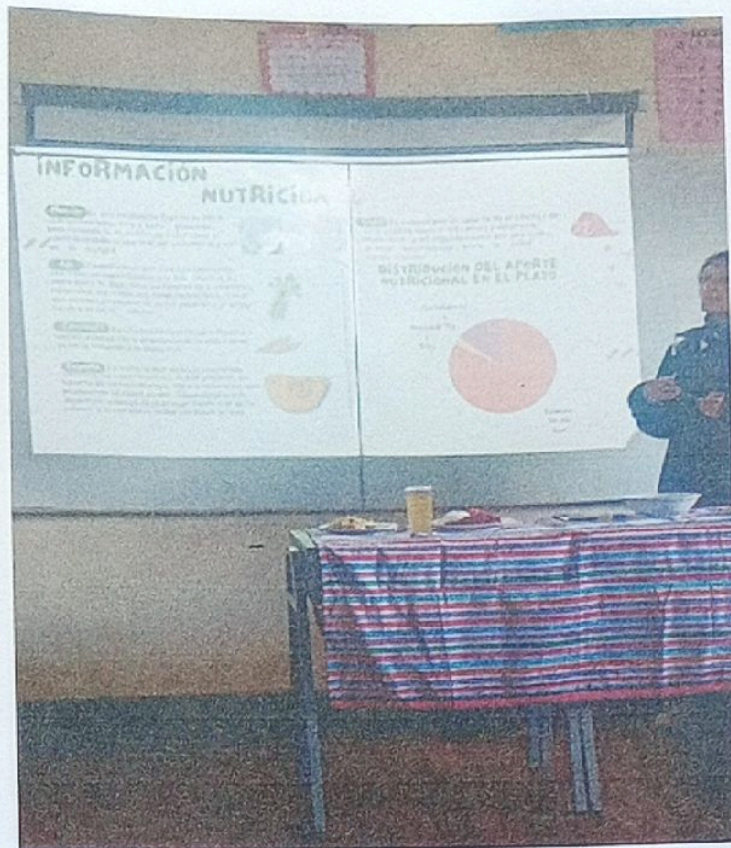
*Los estudiantes del 4to año "G", realizando la exposición de la sesión de aprendizaje sobre la alimentación saludable, utilizando el programa canva para facilitar su exposición, también prepararon sus alimentos en casa y explicaron las calorías que les proporciona.*



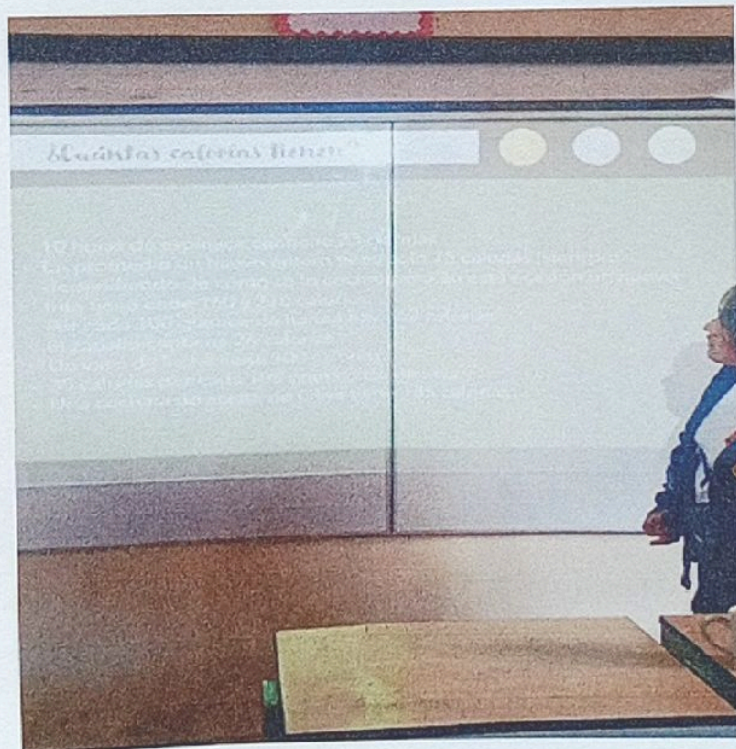
*Los estudiantes del 4to año "G", realizando la exposición de la sesión de aprendizaje sobre la alimentación saludable, utilizando el programa canva para facilitar su exposición, también prepararon sus alimentos en casa y explicaron las calorías que les proporciona.*



*Los estudiantes del 4to año "G", realizando la exposición de la sesión de aprendizaje sobre la alimentación saludable, utilizando el programa canva para facilitar su exposición, también prepararon sus alimentos en casa y explicaron las calorías que les proporciona.*



Los estudiantes del 4to año "G", realizando la exposición de la sesión de aprendizaje sobre la alimentación saludable, utilizando el programa canva para facilitar su exposición, también prepararon sus alimentos en casa y explicaron las calorías que les proporciona.



Los estudiantes del 4to año "G", realizando la exposición de la sesión de aprendizaje sobre la alimentación saludable, utilizando el programa canva para facilitar su exposición, también prepararon sus alimentos en casa y explicaron las calorías que les proporciona.



*Los estudiantes del 4to año "G", realizan la sesión de aprendizaje utilizando un videojuego DANCING REVOLUTION 3, poniendo en práctica la coordinación, agilidad, resistencia, flexibilidad etc.*



*Los estudiantes del 4to año "G", realizan la sesión de aprendizaje utilizando un videojuego DANCING REVOLUTION 3, poniendo en práctica la coordinación, agilidad, resistencia, flexibilidad etc.*



*Los estudiantes del 4to año "G", realizan la sesión de aprendizaje utilizando un videojuego DANCING REVOLUTION 3, poniendo en práctica la coordinación, agilidad, resistencia, flexibilidad etc.*



*Los estudiantes del 4to año "G", realizan la sesión de aprendizaje utilizando un videojuego DANCING REVOLUTION 3, poniendo en práctica la coordinación, agilidad, resistencia, flexibilidad etc.*



*Los estudiantes del 4to año "G", realizan la sesión de aprendizaje utilizando programa para combinar diferentes tipos de música y realizar su pista musical para la presentación de su baile aeróbico.*



*Los estudiantes del 4to año "G", realizan la sesión de aprendizaje utilizando programa para combinar diferentes tipos de música y realizar su pista musical para la presentación de su baile aeróbico.*



*Los estudiantes del 4to año "G", realizan la sesión de aprendizaje donde cada estudiante con la ayuda de los investigadores buscar desarrollar diferentes pasos aeróbicos para su presentación final.*



*Los estudiantes del 4to año "G", realizan la sesión de aprendizaje donde cada estudiante con la ayuda de los investigadores buscar desarrollar diferentes pasos aeróbicos para su presentación final.*

# Requerimiento

calorias diarias

Pari Palomino Maricelo Belen

datos:

peso: 56.2

talla: 1.54 cm

medida de cuello: 32 cm

medida de cintura: 68 cm

medida de cadera: 94 cm

calculo mi IMC:

$$\frac{P}{T^2} = \frac{56.2}{1.54^2} = \frac{56.2}{1.54 \times 1.54} = \frac{56.2}{2.37}$$

$$IMC = 23.62$$

calculo mi TMB:

$$TMB = 12.2 \times P + 746$$

$$TMB = 12.2 \times 56.2 + 746 \quad TMB = 1,431.64$$

calculo mi FA: Moderado 1.64

calculo mi RCD:

$$RCD = 1,431.60 \times 1.64 \quad RCD = 2,347.88$$



R.C.D.

M.H.  
10-11-21  
Escala

Dato: Nashi Milagros Ramos Chawca

Peso: 65 Kg

Talla: 1,61 cm

Medida del cuello: 34 cm

Medida de la cintura: 95 cm

Medida de la cadera: 88 cm

Medida

Calculando indice de masa corporal

formula:  $\frac{P}{F^2}$

$$= \frac{65}{1,61^2} = \frac{65}{161 \times 161} = \frac{65}{2.5921} = I.M.C. = 25.07$$

Sobre Peso  $I.M.C. = 25.07$

Calculando Tasa Metabolica Basal

$$T.M.B. = 12.2 \times 65 + 746 = 1,539$$

Calculamos factor Actividad Fisica

$$FA = 20 + 40 = 60 \text{ minutos} = 1.64$$

libiano

Calcular al Requerimiento Calorico Diario

$$R.C.D. = T.M.B. \times FA = 2523.96$$

# COMIDA

## Desayuno

**JUGO DE PLATANO:** contiene vitamina C y B6 igual que minerales magnesio y el manganeso que ayudan a mantener la salud muscular nos ayuda para padecer ulcera estomacal

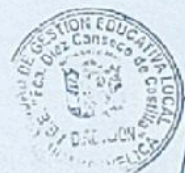
**LENTEJAS:** son ricas en fibra, vitaminas del grupo B entre las cuales destaca el acido folico y minerales como el potasio puede ayudar a reducir el estreñimiento

**ENSALADA:** podemos obtener las vitaminas minerales y fibras no toda ensalada es saludable tiene como vitamina A, C, calcio, acido folico, fibra y fitonutrientes

**NÓMINA DE ESTUDIANTES MATRICULADAS EN EL CUARTO GRADO "G"**  
**EBR - NIVEL SECUNDARIA - AÑO ESCOLAR 2023.**

APELLIDOS Y NOMBRES																
CHAHUAYO RIVEROS, NAYELI																
CONDORI PAYTAN, JULIA																
DE LA CRUZ QUISPE, YUDITH SILVIA																
GARCIA ALANYA, SAMANTA ESMERALDA																
GUEVARA SANCHEZ, MARIA DEL PILAR																
HUAMAN ESPINOZA, DIANA ESTEFANY																
HUAMANI ALVAREZ, JACKELYN JASMIN																
HUAYRA CCASANI, SANDY LUZ																
LAURENTE SOTO, JHEYMI BETZABE																
MACHUCA ENRIQUEZ, DIANA ALEXANDRA																
MANCILLA DE LA CRUZ, MAYRA NICOL																
MATAMOROS CUSI, YUMITSA NAOMI																
MELO SANTANA, SOL MARTHA																
MENDOZA QUISPE, CAROLIN MIRIAM																
PAYTAN ESPINOZA, NAYDA YAMELY																
PARI CAMACLLANQUI, MARELY																
PAYTAN MATAMOROS, SANDY LILY																
QUINCHO HUAMAN, SHEYLA SAYURI																
WILCHEZ QUISPE, SAGRARIO																
CENCHO CHARAPAQUI LESLI GUISEL																

Huancavelica 22 de diciembre



*[Handwritten Signature]*  
Mg. Oswaldo Benites Tacanga  
C.V. 1023720222  
DIRECTOR

## SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 01

### “Diagnosticamos nuestro requerimiento calórico diario”

**Fecha:** 17 al 21 de octubre del 2022  
**Área:** Educación Física      **Grado y Sec:** 3° “G”  
**Propósito de la actividad:** En esta actividad las estudiantes hallaran el IMC, TMB y el RCD usando el aplicativo en sus celulares o tabletas, a la misma vez hallaran el proceso en sus cuadernos y proponer acciones para la mejora de nuestra salud.

Propósitos de aprendizaje:

Competencias / capacidades	Desempeños Preciso	¿Qué nos dará evidencias de aprendizaje?
<p><b>COMPETENCIA: VIVE UNA VIDA SALUDABLE</b></p> <p>Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente, y la salud.</p> <p>Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.</p> <p><b>COMPETENCIA: SE RELACIONA INTERACTUANDO SUS HABILIDADES SOCIOMOTRICES</b></p> <p>Comprende su cuerpo. Se expresa corporalmente.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Participa en actividades lúdica y toma decisiones en favor del grupo, aunque vaya en contra de sus intereses personales, con un sentido solidario y de cooperación.</li> <li>- Participa en actividades físicas en la naturaleza, eventos pre deportivos, juegos populares, entre otros, y toma decisiones en favor del grupo, aunque vaya en contra de sus intereses personales, con un sentido solidario y de cooperación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Las estudiantes conocerán el requerimiento calórico de consumo diario, disfrutando de la compañía de sus pares para sentirse bien</li> </ul> <p><b>Criterios de evaluación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Participa en actividades conociendo el aplicativo TMB donde insertará datos como talla, peso, medida de cintura, medida cuello y medida de cadera.</li> <li>Participa reconociendo actividad de su interés y preferencia con parte de sus prácticas de hábitos saludables</li> </ul> <p><b>Instrumentos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lista de Cotejo</li> <li>Cuaderno de campo</li> </ul>
<p><b>ESTÁNDAR</b></p>	<p>Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad cuando comprende cómo usar su cuerpo explorando la alternancia de sus lados corporales de acuerdo a su utilidad y ajustando la posición del cuerpo en el espacio y en el tiempo en diferentes etapas de las acciones motrices, con una actitud positiva y una voluntad de experimentar situaciones diversas. Experimenta nuevas posibilidades expresivas de su cuerpo y las utiliza para relacionarse y comunicar ideas, emociones, sentimientos, pensamientos.</p> <p>Interactúa a través de sus habilidades socio motrices al tomar acuerdos sobre la manera de jugar y los posibles cambios o conflictos que se den y propone adaptaciones o modificaciones para favorecer la inclusión de los compañeros en actividades lúdicas, aceptando al oponente como compañero de juego. Adapta la estrategia de juego anticipando las intenciones de sus compañeros y oponentes para cumplir con los objetivos planteados. Propone reglas y las modifica de acuerdo a las necesidades del contexto y los intereses del grupo en la participación de actividades físicas.</p>	

Preparación de la sesión:

Enfoque transversal	Actitudes o acciones observables
<ul style="list-style-type: none"> <li>ENFOQUE DE DERECHO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Disposición a conocer, reconocer y valorar los derechos individuales y colectivos que tenemos las personas en el ámbito privado y público</li> <li>Disposición a elegir de manera voluntaria y responsable la propia forma de actuar dentro de una sociedad</li> <li>Disposición a conversar con otras personas, intercambiando ideas o afectos de modo alternativo para construir juntos una postura común</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Enfoque transversal igualdad de género.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reconocimiento al valor inherente de cada persona, por encima de cualquier diferencia de género</li> <li>Disposición a actuar de modo que se dé a cada quien lo que le corresponde, en especial a quienes se ven perjudicados por las desigualdades de género</li> <li>Reconoce y valora las emociones y necesidades afectivas de los otros/as y muestra sensibilidad ante ellas al identificar situaciones de desigualdad de género, evidenciando así la capacidad de comprender o acompañar a las personas en dichas emociones o necesidades afectivas.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Enfoque transversal búsqueda de la excelencia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Disposición para adaptarse a los cambios, modificando si fuera necesario la propia conducta para alcanzar determinados objetivos cuando surgen dificultades, información no conocida o situaciones nuevas</li> <li>Disposición a adquirir cualidades que mejorarán el propio desempeño y aumentarán el estado de satisfacción consigo mismo y con las circunstancias</li> </ul>

## MOMENTOS DE LA SESIÓN



### INICIO

- Saludamos amablemente a los estudiantes y preséntate. Cuéntales que estas contento(a) de trabajar con ellos este año escolar 2022. Y coméntales sobre la importancia de la práctica de actividad física para el cuidado de la salud.
- A si mismo pon la música y canten con los movimientos según el video <https://www.youtube.com/watch?v=7wTkHmpDE9k>
- A continuación, le presentamos la siguiente situación

Debido a la pandemia ocasionada por la COVID-19, en estos dos últimos años estuvimos en confinamiento, permaneciendo en nuestras casas, no pudimos asistir al colegio para realizar nuestras actividades con normalidad como lo hacíamos antes de la pandemia, sin embargo, todas y todos realizábamos diversos juegos lúdicos de manera creativa que jugábamos con nuestra familia para sentirnos bien y que ahora son alguno de nuestros agrados.

- Luego le preguntamos lo siguiente: ¿Qué creen que podríamos hacer para relajarnos, conocernos y divertirnos juntos y sentirnos bien? ¿Cuáles son nuestros intereses y preferencias como parte de nuestras prácticas saludables?
- Muestra tus diapositivas con que fin se halla el RCD, TMB y RCD.
- Los estudiantes se acomodan en sus asientos y realizaremos juego en el aula para empezar.



- Finalizado el tiempo de juego (5 a 10 minutos aproximadamente), promueve un breve diálogo a partir de las siguientes preguntas: ¿Cómo se sintieron? ¿Qué es lo que más les gustó de este juego? ¿Qué podríamos agregar al juego para mejorarlo?, ¿Qué podemos hacer para conocernos y jugar juntos?
- Los estudiantes expresan sus ideas sobre juegos y actividades que se podrían realizar para integrarnos y conocernos y sentirnos bien
- Le comunicamos el propósito de la sesión: En esta sesión vamos a conocer a hallaran el IMC, TMB y el RCD usando el aplicativo en sus celulares o tabletas, a la misma ves hallaran el proceso en sus cuadernos..

#### PROPÓSITO DE LA ACTIVIDAD:

Estudiantes hallaran el IMC, TMB y el RCD usando el aplicativo en sus celulares o tabletas, a la misma ves hallaran el proceso en sus cuadernos y proponer acciones para la mejora de nuestra salud.



### DESARROLLO

#### En grupo clase

- A continuación, realizamos una breve reflexión sobre sus intereses y preferencias como parte de tus prácticas de hábitos saludables, para ello les preguntamos: ¿Qué tipo de alimentos les gusta más? ¿Qué alimentos consumes en el cafeti de tu I.E.?
- Ahora le invitamos a participar de la siguiente lectura:

#### ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Existe evidencia sólida que demuestra que comer una dieta saludable puede reducir su riesgo de obesidad y enfermedades tales como diabetes, cardiopatía, accidentes cerebrovasculares, osteoporosis y algunos tipos de cáncer.

Los alimentos que usted come contienen diferentes tipos de nutrientes, los cuales son necesarios para muchos procesos vitales en su organismo.

Los nutrientes más importantes ven su dieta incluyen lo siguiente:

**Carbohidratos:** estos le dan energía.

**Proteínas:** estas son otra fuente de energía y son esenciales para el crecimiento y la restauración de todos los tejidos en su cuerpo.

**Grasas:** son una fuente muy concentrada de energía y también desempeñan otras funciones, que incluyen ayudar a transportar las vitaminas esenciales por todo su cuerpo.

**Vitaminas y minerales:** las vitaminas y minerales son importantes para mantener su cuerpo sano y en buen funcionamiento.

Otro elemento importante en su dieta es la fibra. La fibra no está clasificada como un nutriente, pero es fundamental para mantener su sistema digestivo saludable, y ciertos tipos de fibra pueden ayudar a controlar sus niveles de colesterol en sangre.

## Calculamos el Índice de Masa Corporal (IMC)

Los estudiantes se pesarán y medirán su estatura con ayuda del docente del aula.

- Podrán participar todos los compañeros del salón
- Se puede adaptar para que todos se diviertan
- Es sencillo de comprender.
- Podremos conseguir con facilidad los materiales necesarios como el aplicativo, bascula, tallimetro y metro.

Después, las estudiantes iniciaran hallando el IMC.



Calcularemos nuestro índice de masa corporal (IMC) dividiendo el peso en kilogramos entre la talla en metros al cuadrado. El resultado nos ayudará a ubicarnos en un rango que nos indicará si estamos en nuestro peso ideal, con bajo peso o subidos de peso.

$$\text{Cálculo del IMC} = \text{Peso Kg} / \text{Talla m}^2$$

En la siguiente tabla, identificaremos el rango en el que nos encontramos:



Tabla de rango de Índice de Masa Corporal (IMC)	
Insuficiencia ponderal	Menos de 18,5
Intervalo normal	18,5 - 24,9
Sobrepeso	Mayor o igual a 25,0
Preobesidad	25,0 - 29,9
Obesidad	Mayor de 30,0
Obesidad de clase I	30,0 - 34,9
Obesidad de clase II	35,0 - 39,9
Obesidad de clase III	Mayor o igual a 40,0

## Hallamos la Tasa Metabólica Basal (TMB)

- Los estudiantes hallaran su TMB con la siguiente tabla.

Fórmula para calcular la Tasa Metabólica Basal		
Edad	Hombres	Mujeres
0-3 años	$TMB = 60,9 \times P - 54$	$TMB = 61 \times P - 51$
3-10 años	$TMB = 22,7 \times P + 495$	$TMB = 22,5 \times P + 499$
10-18 años	$TMB = 17,5 \times P + 651$	$TMB = 12,2 \times P + 746$
18-30 años	$TMB = 15,3 \times P + 679$	$TMB = 14,7 \times P + 496$
30-60 años	$TMB = 11,6 \times P + 879$	$TMB = 8,7 \times P + 829$
Más de 60 años	$TMB = 13,5 \times P + 487$	$TMB = 10,5 \times P + 596$

Fórmula para calcular la Tasa Metabólica Basal. Fuente: Adelgaza Rápido. Ecuaciones Método FAO/OMS/UNU

Recuperado de <http://www.adelgazarapido.org/2010/09/calcular-el-consumo-de-calorias-diarias-metodo-fao-oms-unu/>

- Luego de hallar su TMB, debemos tener en cuenta nuestro Factor de actividad física según el siguiente cuadro

Cuadro de factor de actividad física			
Actividad	Hombres	Mujeres	Actividad física
Sedentaria	1,2	1,2	Sin actividad
Liviana	1,55	1,56	3 horas semanales
Moderada	1,8	1,64	6 horas semanales
Intensa	2,1	1,82	4 a 5 horas diarias

Cuadro de factor de actividad física. Fuente: Adelgaza Rápido. Factor de actividad del Método FAO/OMS/UNU

Recuperado de <http://www.adelgazarapido.org/2010/09/calcular-el-consumo-de-calorias-diarias-metodo-fao-oms-unu/>

## Hallamos nuestro Requerimiento Calórico Diario (RCD)

- Calcularemos nuestro requerimiento calórico diario multiplicando nuestra TMB por el factor de actividad física, según nuestra práctica diaria. Después, con base en lo aprendido, calcularemos el requerimiento calórico de las personas que nos acompañan en nuestro entorno familiar.
- Cálculo de nuestro requerimiento calórico diario:

**Fórmula: TMB x Factor de actividad física = Requerimiento Calórico Diario**



## CIERRE



### METACOGNICIÓN:

- ¿Por qué es importante conocer nuestro requerimiento calórico diario?
- ¿Cómo la actividad física y los hábitos de alimentación influyen en el estado de nuestra salud?
- ¿Qué aprendimos en esta actividad?










### AUTOEVALUACIÓN:

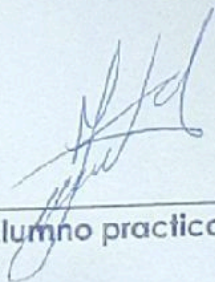
- ¿Participo en todo momento con mis ideas?
- ¿Cumplí con el desarrollo de las actividades propuesta?
- ¿Respete los acuerdos de convivencia?

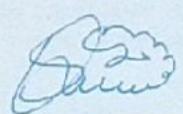


Reflexionamos sobre nuestros aprendizajes

> **Leo y coloreo** el recuadro según corresponda.

CRITERIOS	Lo logré	Lo estoy intentando	¿Qué necesito mejorar?
			
✓ Participa en actividades en el proceso de la actividad.			
✓ Participa y reconoce la importancia de la actividad			

  
 Alumno practicante

  
 Docente del Aula  
 Cód. 00280-1787



## SESIÓN DE APRENDIZAJE Nº 02

“Planteamos el plan de alimentación y actividad física saludable para nuestro bienestar”

Fecha:

24 al 28 de octubre del 2022

Área:

Educación Física

Grado y Sec:

4º “G”

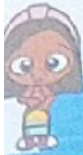
Propósito de la actividad:

Plantearemos nuestra propuesta de alimentación y actividad física saludable en un plan para mejorar la salud y nuestro bienestar, teniendo en cuenta lo aprendido en esta experiencia.

Propósitos de aprendizaje:

Competencias / capacidades	Desempeños Preciso	¿Qué nos dará evidencias aprendizaje?
<p><b>ASUME UNA VIDA SALUDABLE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente, y la salud.</li> <li>- Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.</li> </ul> <p><b>SE RELACIONA INTERACTUANDO SUS HABILIDADES SOCIOMOTRICES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Comprende su cuerpo.</li> <li>- Se expresa corporalmente.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Participa en la proporción de alimentación saludable con un plan de mejora</li> <li>- Planteamiento en actividades físicas en la naturaleza, eventos pre deportivos, juegos populares, entre otros, y toma decisiones en favor del grupo, aunque vaya en contra de sus intereses personales, con un sentido solidario y de cooperación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Las estudiantes planteará expondrán propuestas de una alimentación saludable pa mejora de su salud y su bienes</li> </ul> <p><b>Criterios de evaluación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Participaran todas las estu planteadas un plan de alimen saludable.</li> <li>Las estudiantes conocer consumo calórico diario alimentación.</li> </ul> <p><b>Instrumentos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lista de Cotejo</li> <li>Ficha de observación.</li> </ul>
<b>ESTÁNDAR</b>	<p>Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad cuando comprende cómo usar explorando la alternancia de sus lados corporales de acuerdo a su utilidad y ajustando la posición del espacio y en el tiempo en diferentes etapas de las acciones motrices, con una actitud positiva y un de experimentar situaciones diversas. Experimenta nuevas posibilidades expresivas de su cuerpo para relacionarse y comunicar ideas, emociones, sentimientos, pensamientos.</p> <p>Interactúa a través de sus habilidades socio motrices al tomar acuerdos sobre la manera de jugar y cambios o conflictos que se den y propone adaptaciones o modificaciones para favorecer la ir compañeros en actividades lúdicas, aceptando al oponente como compañero de juego. Adapta la es juego anticipando las intenciones de sus compañeros y oponentes para cumplir con los objetivos p Propone reglas y las modifica de acuerdo a las necesidades del contexto y los intereses del grupo en de actividades físicas.</p>	

Preparación de la sesión:



# CIERRE



## METACOGNICIÓN:

- ¿Por qué es importante proponer acciones de mejora en nuestras prácticas de actividad física y nuestros hábitos de alimentación?
- ¿Cómo la actividad física y los hábitos de alimentación influyen en el estado de nuestra salud?
- ¿Qué aprendimos en esta actividad?

## AUTOEVALUACIÓN:

- ¿Participo en todo momento con mis ideas?
- ¿Cumplí con el desarrollo de las actividades propuesta?
- ¿Respete los acuerdos de convivencia?



Reflexionamos sobre nuestros aprendizajes

➤ Leo y coloreo el recuadro según corresponda.

CRITERIOS	Lo logré	Lo estoy intentando	¿Qué necesito mejorar?
	✓ Evalué mi balance energético en relación con mi actividad física y mis hábitos de alimentación.		
✓ Expliqué mi propuesta de acciones sobre la actividad física y la alimentación para mi salud y bienestar.			

Alumno practicante

Docente del Aula  
Prof. Oscar Suarez Acero  
CUIR 10223204787

## SESIÓN DE APRENDIZAJE Nº 03

### Los movimientos al compás de la música del mundo a través de una consola de juego

**Fecha:**

31 de octubre al 04 de noviembre del 2022

**Área:**

Educación Física

**Grado y Sec:**

4º "G"

**Propósito de la actividad:**

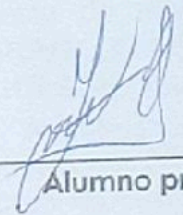
Diseñar una secuencia rítmica de movimientos inspirada en las danzas del mundo, y bailar con pistas musical que integre juegos de consola

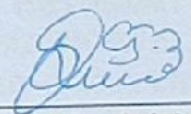
Propósitos de aprendizaje:

Competencias / capacidades	Desempeños	¿Qué nos dará evidencias de aprendizaje?
<p>sume una vida saludable. Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente, y la salud Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida</p> <p>Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad. Interactúa a través de sus habilidades socio motrices</p> <p>Se expresa corporalmente / Se relaciona utilizando sus habilidades socio motrices</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elabora secuencias rítmicas individuales y grupales comunicando sus ideas y emociones, aceptando y valorando sus aportes y el de sus compañeros</li> <li>- Participa en actividades físicas en la naturaleza, trabajando la coordinación, entre otros, y toma decisiones en favor del grupo, aunque vaya en contra de sus intereses personales, con un sentido solidario y de cooperación.</li> </ul>	<p>Practicar una actividad física de coordinación y corporeidad donde las estudiantes desarrollaran secuencias rítmicas que integren la música de las tres regiones naturales del Perú, promoviendo el disfrute, el trabajo en equipo y la integración con sus compañeras.</p> <p><b>Criterios de evaluación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Favorece el desarrollo de la habilidades motrices, la coordinación, el equilibrio, el dominio del espacio y la fluidez de movimientos.</li> <li>▪ Promueve la práctica de secuencias rítmicas de movimientos, recreadas partir de danzas típicas regionales como medio para expresar ideas emociones y sentimientos.</li> </ul> <p><b>Instrumentos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Lista de Cotejo</li> <li>▪ Cuaderno de campo</li> </ul>
<p><b>ESTÁNDAR</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Asume una vida saludable cuando utiliza instrumentos que miden la aptitud física y esta nutricional e interpreta la información de los resultados obtenidos para mejorar su calidad vida. Replantea sus hábitos saludables, higiénicos y alimenticios tomando en cuenta cambios físicos propios de la edad, evita la realización de ejercicios y posturas contraindicadas para la salud en la práctica de actividad física. Incorpora prácticas saludables para su organismo consumiendo alimentos adecuados a las características personales y evitando el consumo de drogas. Propone ejercicios de activación y relajación antes, durante y después de la práctica participa en actividad física de distinta intensidad regulando su esfuerzo.</li> </ul>	

➤ Leo y coloreo el recuadro según corresponda.

CRITERIOS	Lo logré	Lo estoy intentando	¿Qué necesito mejorar?
✓ Favorece el desarrollo de las habilidades motrices, la coordinación, el equilibrio, el dominio del espacio y la fluidez de movimientos.			
✓ Promueve la práctica de secuencias rítmicas de movimientos, recreadas a partir de danzas típicas regionales, como medio para expresar ideas, emociones y sentimientos.			

  
Alumno practicante

  
Docente del Aula  
Prof. Oscar Suarez Acero  
CUI: 1022304767



**"AÑO DEL FORTALECIMIENTO DE LA SOBERANÍA  
NACIONAL"**

**EL QUE SUSCRIBE DIRECTOR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "FRANCISCA  
DIEZ CANSECO DE CASTILLA" - HUANCVELICA, COMPRENSIÓN DE LA  
UNIDAD DE GESTIÓN EDUCATIVA LOCAL DE HUANCVELICA, EXPIDE LA  
PRESENTE:**

# CONSTANCIA

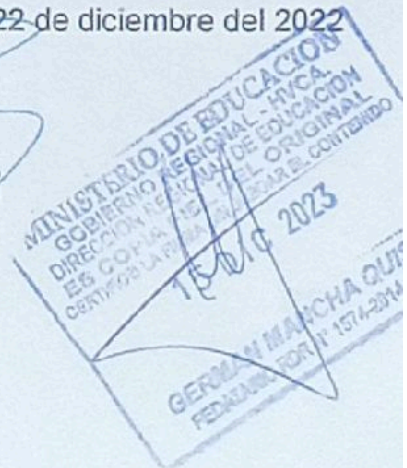
Los estudiantes, **WALTER JOSEPH TORRES FUENTES Y AYME SUSAN COCA SANCHEZ**, egresados del Instituto de Educación Superior Pedagógico Público de Educación Física de Huancavelica, han realizado la aplicación de la propuesta de intervención del trabajo de investigación: **"GAMIFICACIÓN Y DESARROLLO DE CAPACIDADES DE VIDA SALUDABLE EN ESTUDIANTES DEL COLEGIO FRANCISCA DIEZ CANSECO DE CASTILLA - HUANCVELICA 2022"**, así como la aplicación de los instrumentos de recojo de datos, en las estudiantes del 3° "G" muestra de estudio de la investigación, en coordinación y monitoreo del Área de Educación Física de la Institución educativa, durante el periodo de setiembre a noviembre del presente año, demostrando responsabilidad y cumplimiento en las actividades programadas de acuerdo a la propuesta de intervención presentada.

Se expide la presente, **CONSTANCIA** a solicitud de los interesados, para los fines que crea y estime por conveniente.

Huancavelica 22 de diciembre del 2022



*[Handwritten Signature]*  
Dg. Oswaldo Benites Tacanga  
C.V. 1023720222  
DIRECTOR



"AÑO DE LA UNIDAD, LA PAZ Y EL DESARROLLO"

EL QUE SUSCRIBE DIRECTOR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "FRANCISCA DIEZ CANSECO DE CASTILLA" – HUANCVELICA, COMPRENSIÓN DE LA UNIDAD DE GESTIÓN EDUCATIVA LOCAL DE HUANCVELICA, EXPIDE LA PRESENTE:


## CONSTANCIA DE PROMOCIÓN DEPORTIVA

Los estudiantes, **WALTER JOSEPH TORRES FUENTES Y AYME SUSAN COCA SANCHEZ**, egresados del Instituto de Educación Superior Pedagógico Público de Educación Física de Huancavelica, han realizado la promoción deportiva : "FUNDAMENTOS BÁSICOS DEL VÓLEY EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA FRANCISCA DIEZ CANSECO DE CASTILLA - 2023", en coordinación y monitoreo del Área de Educación Física de la Institución educativa, durante el periodo de marzo y abril del presente año, participando activamente en la conducción del proceso enseñanza y aprendizaje del área de educación física, demostrando responsabilidad y cumplimiento en las actividades programadas de acuerdo a la propuesta en plan deportivo.

Se expide la presente, **CONSTANCIA** a solicitud de los interesados, para los fines que crea y estime por conveniente.

Huancavelica 30 de abril del 2023.



  
M<sup>g</sup>. Oswaldo Benites Tacanga  
C.M. 1023720222  
DIRECTOR

ACTA DE TITULACIÓN

ación General de Educación Superior y Técnico Profesional

Fecha 

Día	Mes	Año
22	12	2023

Nombre de la Institución		IESPP. DE "EDUCACION FISICA" HUANCAVELICA		DRE	Huancavelica	
				UGEL	Huancavelica	
Código Modular	Denominación	Gestión	D.S. / R.M. de Creación y R.D. de Revalidación	Dirección	Jr. CASTROVIRREYNA S/N HUANCAVELICA	
6 8 8 0 6 9	IESP	PUBLICO	RD N°291-MINEDU/MC/DICEDD/OFIG/D	Provincia	Huancavelica	Distrito Huancavelica
Carrera / Especialidad		Educación Física				
Resolución de Autorización		D.S. 1809-2003-ED				
Director(a) General		Mg. ARTURO ESCOBAR SÁNCHEZ	R.D. de	Nombramiento	RDR 000106 - 2023	

ACTA DE TITULACIÓN PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:  
**PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA**

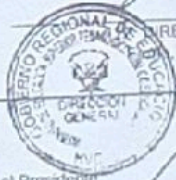
JURADO	PRESIDENTE	Mg. VICTOR JUAN DE DIOS HUAYLLANI PALOMINO
	SECRETARIO	Lic. CÉSAR MENDOZA FLORES
	VOCAL	Lic. VLADIMIR VILCHEZ PEREZ

TÍTULO DE LA TESIS DE INVESTIGACIÓN  
**GAMIFICACION Y DESARROLLO DE CAPACIDADES DE VIDA SALUDABLE EN ESTUDIANTES DEL COLEGIO FRANCISCA DIEZ CANSECO DE CASTILLA - HUANCAVELICA, 2022**

Nº de matrícula (8 dígitos del DNI)	APELLIDOS Y NOMBRES (Por orden alfabético)	PRESIDENTE	VOCAL	SECRETARIO	PROM. GEN.
4 5 5 3 3 6 0 9	TORRES FUENTES WALTER JOSEPH	17	18	17	17
7 1 9 8 0 8 9 5	COCA SÁNCHEZ AYME SUSAN	15	16	14	15

OBSERVACIONES:

*[Signatures]*  
 PRESIDENTE  
 Firma, Post Firma y Sello  
 VOCAL  
 Firma, Post Firma y Sello  
 SECRETARIO  
 Firma, Post Firma y Sello  
 DIRECTOR(A) GENERAL  
 Post Firma y Sello  
 Prof. Arturo Escobar Sánchez  
 DIRECTOR GENERAL (e)  
 I.E.S.P.E.F.H.



INSTRUCCIONES

- La nota mínima de aprobación de la sustentación es catorce (14) (escala vigesimal).
- El Vocal califica primero en forma individual a cada participante. Luego el Secretario y finalmente el Presidente.
- El Presidente obtiene el Promedio General por participante.
- El Presidente llena dos actas de Titulación por participante: una para archivo del Instituto o Escuela de Educación Superior y una para la DRE.
- El llenado del Acta obligatoriamente será con tinta líquida negra si el calificativo es aprobatorio, si es desaprobatorio con tinta roja.
- Las actas se llenan sin borradores ni enmendaduras.

\* De uso externo

Anexo:

### Autorización de publicación de tesis en repositorio institucional

Yo, NAVARRO MONTES, Orlando identificado con DNI N° 70790160 y BALTAZAR NUÑEZ KARINA con DNI N° 44975549. Egresados del Instituto de Educación Superior Pedagógico Público De "Educación Física" - Huancavelica, (Programa de Estudios de Educación Física), autorizo la divulgación y comunicación pública de mi trabajo de Investigación Educativa Titulada "Gamificación y Desarrollo de Capacidades de Vida Saludable en Estudiantes del Colegio Francisca Diez Canseco de Castilla – Huancavelica, 2022"; Para tal efecto entrego, a la institución tres ejemplares empastados en físico y CD actualizado.

Consecuentemente la mencionada tesis se patentizará en el repositorio del IESPPEFH, en el marco de los Lineamientos Académicos Generales para las Escuelas de Educación Superior Pedagógicas Públicas y Privadas Resolución Viceministerial N° 097-2022-MINEDU (Disposiciones que regulan la evaluación de las Condiciones Básicas de Calidad con fines de licenciamiento de las Escuelas De Educación Superior Pedagógica) y Decreto Legislativo N° 822, Ley sobre Derecho de Autor Art. 23 y 33.

Apellidos	Nombres	Nro. Matricula
Torres Fuentes	Walter Joseph	45533609
----- DNI N° 45533609		

Apellidos	Nombres	Nro. Matricula
Coca Sanchez	Ayme Susan	71980895
----- DNI N° 71980895		