

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

INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PÚBLICO “EDUCACIÓN FÍSICA” HUANCVELICA

(Creado por D.S. N° 032-84-ED)



Trabajo de Investigación

Juegos Recreativos y Desarrollo de Estilos de Vida Saludable en Estudiantes de la Institución Educativa América Huancavelica, 2022

Línea de investigación

Actividad física, Condición física y salud

AUTORES

GÁLVEZ CHARAPAQUI, Betzy

VILCARANO CASTELLANOS, Nelson Flander

ASESOR

Mg. ALMONACID ALVITRES, Zenaida Octavia

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

HUANCVELICA - PERÚ

2023

Dedicatoria

A Leoncio y Margarita mis abnegados padres, por su comprensión, amor y apoyo permanente para lograr mis metas personales y profesionales.

A mis hermanas Edith y Maruja, por brindarme sus sabios consejos que me motivaron a perseverar y culminar con la realización de la presente investigación.

Nelson Flander

A mi madre Rudy y mi hija Alisson, motores de mi vida que me inspiraron, motivaron y contribuyeron a superar mis limitaciones y a lograr con la culminación de mi formación profesional como profesora de Educación Física.

Betzy.

Agradecimiento

Con profundo fervor y sinceridad, hacemos extensivo nuestro más efusivo agradecimiento, a los docentes formadores del Instituto Superior Pedagógico Público de Educación Física – Huancavelica, por haber compartido sus experiencias, reflexiones que trazaron el camino de nuestra formación profesional y lograr escalar un peldaño más en nuestro desarrollo personal y profesional.

A los directivos, docentes de Educación Física y de forma muy especial a los estudiantes del primer grado de educación secundaria de la Institución Educativa América del distrito de Ascensión – Huancavelica, quienes contribuyeron con su valioso tiempo y apoyo incondicional en la realización de la presente investigación.

Introducción

Señor presidente del jurado evaluador

Señores miembros;

Dejamos a vuestra consideración el presente Trabajo de Investigación titulado: Juegos recreativos y desarrollo de estilos de vida saludable en estudiantes de la Institución Educativa América Huancavelica, 2022, una investigación de tipo básica, nivel explicativo, diseño pre experimental, realizado en el marco de los lineamientos del Reglamento de Titulación del Instituto de Educación Superior Pedagógico de Educación Física – Huancavelica y los lineamientos del enfoque cuantitativo de la investigación, mediante el cual se trató de responder a la pregunta ¿Los juegos recreativos influyen en la mejora de los estilos de vida saludable de los estudiantes de la institución educativa América – Huancavelica, 2022?, asimismo lograr el siguiente objetivo, determinar la influencia de los juegos recreativos en la mejora de los estilos de vida saludable de los estudiantes de la institución educativa América – Huancavelica, 2022, con el fin de obtener el Título de Profesional de Profesor de Educación Física.

Para dar respuesta o dar solución al problema formulado así como lograr los objetivos planteados, se ha implementado un programa de juegos recreativos que se desarrolló a través de la práctica de un conjunto de actividades lúdicas, juegos deportivos y socioculturales, que han favorecido a la expresión y transmisión de emociones, diversión, alegría, salud y desarrollo de habilidades sociales y emocionales; que después de las experiencias vividas se ha convertido en una actividad vital e indispensable para el desarrollo de estilos de vida saludables de los estudiantes, vinculados a aspectos alimenticios, práctica de actividades físicas, cuidado del medio ambiente, consumo de sustancia nocivas para la salud e inadecuados patrones de sueño, entre otros, como elementos principales que en cierto modo determinan el cuidado de la salud de las personas así como de las sociedades, por ello, su conocimiento y práctica ha sido fundamental porque mediante los cuales se pueden prevenir los hábitos y costumbres considerados inadecuadas que generalmente

ocasionan la aparición de enfermedades crónicas transmisibles y no transmisibles en las personas.

La investigación se ha organizado en cuatro capítulos. El Capítulo I, corresponde al planteamiento del problema de investigación, donde se realiza la descripción de la realidad problemática de forma empírica y teórica, mediante el cual se formula el problema de investigación, así como los objetivos y la justificación de la investigación. El Capítulo II, presenta el marco teórico, en la que se describen los antecedentes internacionales, nacionales y regionales de la investigación, las bases teóricas que sustentan el problema de investigación, la formulación de las hipótesis de investigación y el marco conceptual. El Capítulo III, fundamenta la metodología de la investigación, describe y fundamenta el tipo y nivel de investigación, el método de investigación, el diseño de investigación, así como la población, la muestra y la técnica de muestreo, de la misma manera las técnicas e instrumentos de recolección y análisis de datos. El Capítulo IV, corresponde a los resultados de la investigación, presenta el análisis descriptivo e inferencial de datos, la interpretación y discusión de los resultados obtenidos que se muestran en tablas y figuras, y finalmente las conclusiones y las recomendaciones de la investigación.

En la parte final, adhiere los anexos de la investigación, que muestran las evidencias del proceso de realización de la investigación, en la que se adjuntan resoluciones, instrumentos de recojo de datos, base de datos, constancias, registros fotográficos, entre muchas otras.

Los autores

Índice

Dedicatoria	ii
Agradecimiento.....	iii
Introducción.....	iv
Índice.....	vi
Índice de tablas	viii
Índice de figuras	ix
Resumen	x
Abstract	xi
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	12
1.1. Descripción de la realidad problemática	12
1.2. Formulación del problema	14
1.2.1. Problema General	14
1.2.2. Problemas Específicos	14
1.3. Objetivos de la investigación	14
1.3.1. Objetivo General	14
1.3.2. Objetivos Específicos	14
1.4. Justificación de la investigación	15
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	17
2.1. Antecedentes de la investigación.....	17
2.1.1. Internacional.....	17
2.1.2. Nacional	19
2.1.3. Local.....	21
2.2. Bases teóricas	23
2.3. Definiciones de términos.....	32
2.4. Formulación de hipótesis	34
2.4.1. Hipótesis General	34

2.4.2. Hipótesis Específicas	34
2.5. Identificación de variables.....	34
2.6. Operacionalización de variables	35
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA	36
3.1. Diseño Metodológico	36
3.1.1. Tipo y nivel de investigación.....	36
3.1.2. Método de investigación.....	36
3.1.3. Diseño de investigación.....	36
3.1.4. Población, Muestra y Muestreo	37
3.1.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	37
3.1.6. Técnicas de procesamiento y análisis de datos.....	37
3.1.6. Comprobación de hipótesis	37
Fuente: adaptado de estadística y técnicas experimentales para la investigación biológica (Corral, 2019, p. 81).....	38
CAPÍTULO IV: RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN	39
4.1. Presentación de resultados	39
4.1.1. Análisis descriptivo de la información.....	39
4.2. Comprobación de hipótesis	45
Comprobación de la hipótesis específica 1	45
Comprobación de la hipótesis específica 2.....	47
Comprobación de la hipótesis específica 3.....	48
Comprobación de la hipótesis específica 4.....	50
Conclusiones	54
Recomendaciones	56
Referencias bibliográficas.....	57
Anexos	60

Índice de tablas

Tabla 1. Operacionalización de variables	35
Tabla 2 Pasos para la prueba o contrastación de hipótesis	37
Tabla 3 Prueba de entrada y salida de la dimensión actividad física.....	39
Tabla 4 Prueba de entrada y salida de la dimensión alimentación	40
Tabla 5 Prueba de entrada y salida de la dimensión cuidado personal y ambiental.....	41
Tabla 6 Prueba de entrada y salida de la dimensión autorregulación	42
Tabla 7 Prueba de entrada y salida de la variable estilos de vida saludable	44
Tabla 8. Medias de prueba de entrada y salida de la dimensión actividad física.....	45
Tabla 9. Comprobación de hipótesis de la dimensión actividad física	46
Tabla 10. Medias de prueba de entrada y salida de la dimensión alimentación	46
Tabla 11. Comprobación de hipótesis de la dimensión alimentación	47
Tabla 12. Medias de prueba de entrada y salida de la dimensión cuidado personal y ambiental	48
Tabla 13. Comprobación de hipótesis de la dimensión cuidado personal y ambiental	49
Tabla 14. Medias de prueba de entrada y salida de la dimensión autorregulación	49
Tabla 15. Comprobación de hipótesis de la dimensión autorregulación	50
Tabla 16. Medias de prueba de entrada y salida de la variable vida saludable	51
Tabla 15. Comprobación de hipótesis de la variable estilo de vida saludable	52

Índice de figuras

Figura 1. Prueba de entrada y salida de la dimensión actividad física.....	39
Figura 2. Prueba de entrada y salida de la dimensión alimentación	40
Figura 3. Prueba de entrada y salida de la dimensión cuidado personal y ambiental	42
Figura 4. Prueba de entrada y salida de la dimensión autorregulación.....	43
Figura 5. Prueba de entrada y salida de la variable estilo de vida saludable	44

Resumen

El presente trabajo de investigación titulada: Juegos recreativos y desarrollo de estilos de vida saludable en estudiantes de la Institución Educativa América Huancavelica, 2022, se realizó con el objetivo de determinar la influencia de los juegos recreativos en la mejora de los estilos de vida saludable de los estudiantes de la institución educativa América – Huancavelica, 2022. Una investigación de tipo aplicada, nivel explicativo y diseño pre experimental, realizado en una muestra de estudios conformada por 33 estudiantes del Primer Grado “A” y “B” de la Institución Educativa América Huancavelica, los que fueron seleccionados mediante la técnica de muestreo no probabilístico por conveniencia, en los cuales se recogió información, mediante la observación utilizando una escala de valoración sobre el desarrollo del estilo de vida saludable. A través del análisis estadístico realizado mediante la prueba estadística paramétrica t de Student se obtuvo un p-valor = 0,000 < que α 0.05, por lo que se decidió rechazar la hipótesis nula (H_0) y aceptar la hipótesis alterna (H_a), mediante este resultado se concluyó que la aplicación de los juegos recreativos influye positivamente en el desarrollo de estilos de estilos de vida saludable en estudiantes de la Institución Educativa América Huancavelica, 2022

Palabras clave: Juegos recreativos, actividad física, alimentación, autorregulación

Abstract

The present research work titled: Recreational games and development of healthy lifestyles in students of the América Huancavelica Educational Institution, 2022, was carried out with the objective of determining the influence of recreational games in improving the healthy lifestyles of the students of the educational institution América – Huancavelica, 2022. An applied research, explanatory level and pre-experimental design, carried out in a sample of studies made up of 33 students from the First Grade “A” and “B” of the Educational Institution América Huancavelica, which were selected through the non-probabilistic convenience sampling technique, in which information was collected through observation using an assessment scale on the development of a healthy lifestyle. Through the statistical analysis carried out using the parametric statistical Student's t test, a p-value = $0.000 < \alpha 0.05$ was obtained, so it was decided to reject the null hypothesis (H_0) and accept the alternative hypothesis (H_a), through this As a result, it was concluded that the application of recreational games positively influences the development of healthy lifestyles in students of the América Huancavelica Educational Institution, 2022

Keywords: Recreational games, physical activity, nutrition, self-regulation

CAPÍTULO I:

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la realidad problemática

Es de conocimiento común en todas las partes de mundo, que actualmente, estamos frente a una situación problemática que tiene que ver con los problemas de salud que más muertes ha traído en estos dos últimos años, ocasionados por la inactividad física, situación que de acuerdo a la (Organización Mundial de la Salud, 2020), que señala que, hasta 5 millones de muertes al año podrían evitarse si la población mundial fuera más activa. En un momento en el que muchas personas están obligadas a permanecer en casa debido a la COVID-19, las nuevas *Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios* hacen hincapié en que todas las personas, sea cual sea su edad y capacidades, pueden ser físicamente activas y en que cada tipo de movimiento cuenta. De esta forma, la actividad física es fundamental para la salud y el bienestar, ya que puede ayudar a añadir años a la vida y vida a los años. (p.2).

Por otro lado, la misma Organización Mundial de la Salud - OMS (2010), advertía que la falta de actividad física representa el cuarto factor de riesgo más importante de mortalidad en todo el mundo (6% de defunciones a nivel mundial) ocasionando la prevalencia de Enfermedades No Transmisibles (ENT) como las enfermedades cardiovasculares y cáncer y sus consecuencias como hipertensión, diabetes y sobrepeso, afectando su bienestar físico y emocional.

Actualmente la (Organización Panamericana de la Salud, 2021), OPS, para hacer frente a la situación descrita anteriormente, está planteando un plan de acción mundial sobre Actividad Física que establece la meta de reducir la inactividad física en un 10% para el año 2025 y en un 15% para 2030. Para ello la OPS está trabajando activamente para crear sinergias entre los diferentes sectores con el fin de apoyar la vida activa, particularmente en la mejora del diseño, acceso y seguridad de la infraestructura para montar en bicicleta y caminar. Para este organismo de salud, promover la actividad física a través de la vida y el

transporte activos tendrá tres resultados: mejorar la salud de la población, mejorar la calidad de vida y reducir los impactos negativos sobre el medio ambiente. (p.1).

En este sentido, está bastante claro que, en la actualidad, existe un creciente interés y preocupación sobre la necesidad de promover la vida activa en la población, formar a las personas en hábitos que les ayuden lograr un estilo de vida saludable, dicho de otro modo, puedan lograr su bienestar físico, psicológico y emocional.

En este contexto, en el ámbito educativo de nuestro país, desde el año 2016 el Ministerio de Educación (MINEDU), viene implementado el Currículo Nacional de la Educación Básica, en el Área de Educación Física dónde plantea el desarrollo de la competencia “Asume una estilos de vida saludable”, orientada a desarrollar en el estudiante conciencia acerca del bienestar común y la calidad de vida, poniendo en práctica habilidades que lo llevan a lograr una estilos de vida saludable y el cuidado y respeto de su entorno. El logro de la competencia implica la combinación de dos capacidades: 1. Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud, y 2. Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida. (MINEDU, 2017).

De acuerdo a lo anterior, está claro que el área de Educación Física tiene la responsabilidad de promover aprendizajes que contribuyan a generar hábitos y estilos de vida saludables en los estudiantes, que impliquen 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.

De esta manera, para llevar un estilo de vida saludable cada individuo debe poseer los conocimientos necesarios que le permitan cuidarse y prevenir afectaciones que puedan derivar en riesgos a su salud, así como llevar una vida activa. En este sentido, la educación física debe desarrollar capacidades y los valores para que los estudiantes tomen conciencia, tomen decisiones bien fundamentadas, gocen de estilos de vida saludable y afronten los problemas en contextos locales, regionales, nacionales y mundiales.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema General

¿Los juegos recreativos influyen en la mejora de los estilos de vida saludable de los estudiantes de la institución educativa América – Huancavelica, 2022?

1.2.2. Problemas Específicos

- ¿Los juegos recreativos influyen en la mejora de la práctica de la actividad física de los estudiantes de la institución educativa América – Huancavelica, 2022?
- ¿Los juegos recreativos influyen en la práctica alimenticia de los estudiantes de la institución educativa América – Huancavelica, 2022?
- ¿Los juegos recreativos influyen el cuidado personal y ambiental de los estudiantes de la institución educativa América – Huancavelica, 2022?
- ¿Los juegos recreativos influyen a la autorregulación de los estudiantes de la institución educativa América – Huancavelica, 2022?

1.3. Objetivos de la investigación

1.3.1. Objetivo General

Determinar la influencia de los juegos recreativos en la mejora de los estilos de vida saludable de los estudiantes de la institución educativa América – Huancavelica, 2022.

1.3.2. Objetivos Específicos

- Establecer la influencia de los juegos recreativos en la mejora la actividad física de los estudiantes de la institución educativa América – Huancavelica, 2022.
- Establecer la influencia de los juegos recreativos en la práctica alimenticia de los estudiantes de la institución educativa América – Huancavelica, 2022.
- Establecer la influencia de los juegos recreativos en el cuidado personal y ambiental de los estudiantes de la institución educativa América – Huancavelica, 2022.
- Establecer la influencia de los juegos recreativos a la autorregulación de los estudiantes de la institución educativa América – Huancavelica, 2022.

1.4. Justificación de la investigación

En los dos y más años de pandemia, la sociedad entera vivió el confinamiento social como producto de la propagación del COVID-19, que ha cambiado o modificado de manera notable los estilos de vida de las personas en diferentes grupos etarios debido a factores sociales, socioeconómicos, emocionales y la falta de actividad física, en general entre otros, los mismos que afectado a la salud en general y la calidad de vida de las personas.

Esta situación, ha implicado en las personas poseer conocimientos necesarios para cuidarse y prevenir afectaciones que puedan derivar en riesgos de salud que ha ocasionado la pandemia y el confinamiento social, esto aplica asimismo llevar una vida activa a través de la práctica de la actividad física cualquiera sea su modalidad y una adecuada alimentación.

En este marco, la educación física a través de sus diversos medios como los juegos, deportes, la recreación, ayuda a desarrollar capacidades y los valores para que los estudiantes tomen conciencia sobre la importancia de llevar una vida activa, gocen de unos estilos de vida saludable y afronten los problemas de motricidad y corporeidad en diferentes contextos, por lo mismo, a través de la educación física se tiene que promover aprendizajes que contribuyan a generar hábitos y estilos 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 bienestar y salud físico, mental y emocional de acuerdo con el contexto donde se desenvuelve.

En este sentido, la importancia del desarrollo del presente proyecto de investigación, radica fundamentalmente en los dos aspectos fundamentales: El primero vinculado al ámbito teórico que ayudará a establecer el estado de arte de la vida activa y saludable en el ámbito escolar mediante la revisión de las producciones académicas realizadas hasta la actualidad. En segundo en el ámbito metodológico, intentará proponer estrategias metodológicas activas centradas en el aprendizaje del estudiante que contribuyan al desarrollo de competencias de autoaprendizaje y trabajo colaborativo a través de la aplicación de los juegos recreativos. El tercer lugar, en el ámbito social. como señalan Plazas y Vilatela (2009):

Contribuirá en la formación de la comunidad educativa, para que reconozca la importancia del cuidado de individual y colectiva, y, a partir de ello, crear entornos saludables mediante el conocimiento y control de algunos determinantes que lleven a practicar estilos de vida saludables. El énfasis está puesto en prevenir problemas y promover la salud atendiendo los detalles de la vida diaria, en un proceso continuo, permanente y de corresponsabilidad. (p. 14).

En términos generales, el desarrollo de la presente investigación ayudará a establecer los beneficios que proporciona los juegos recreativos en el desarrollo de la competencia estilos de vida saludable establecidas en el marco del Currículo Nacional de Educación Básica Regular.

CAPÍTULO II:

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación

2.1.1. *Internacional*

(Valverde, 2020), realizó la investigación: Juegos recreativos, participación y relaciones interpersonales en adolescentes de 12-14 años de la Escuela de Educación Básica “Miguel Riofrío” de la ciudad de Loja. Investigación realizada con el objetivo de implementar un grupo de juegos recreativos para mejorar la participación y las relaciones interpersonales de adolescentes entre 12-14 años de la Escuela de Educación Básica “Miguel Riofrío” en Loja. Bajo un muestreo aleatorio simple se estudiará una muestra representativa de la población de adolescentes en la escuela mencionada (52 varones y 48 mujeres), aplicando un plan físico-recreativo y evaluando en dos momentos la asistencia a clases e indicadores de relaciones interpersonales. Se evidencian diferencias significativas a favor del postest en asistencia ($p=0.000$), así como en todas las variables de las relaciones interpersonales estudiadas (Comunicación: $p=0.000$; Participación: 0.000 ; Retraído: $p=0.002$ y Cooperativo: $p=0.000$). En tal sentido, se ha podido demostrar para el presente estudio los aportes de la presente investigación.

Palan (2022), realizó el trabajo de investigación: *Juegos recreativos en el desarrollo cognitivo en escolares de educación general básica media*, para la obtención del título de Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte en la Universidad técnica de Ambato – Ecuador. Una investigación basado en el enfoque cuantitativo, diseño cuasi experimental, den que se implementó a través del método hipotético-deductivo en una muestra de estudio correspondiente a 36 estudiantes de forma presencial, en las cuales se encontraron en un media de edad de 9 a 12 años y distribuidos por grupos masculino y femenino, después de aplicar un programa de juegos recreativos basados en las unidad curriculares reflejada en una planificación, se analizó su relación entre sus etapas, y respectiva incidencia, con el desarrollo de la investigación se implementó el test MoCCA

Básico para diagnosticar el nivel inicial de desarrollo cognitivo, con los resultados obtenidos se pudo evidenciar que hubo un cambio significativo en el periodo post intervención., debido al análisis relevante de los datos de la investigación, llegando a la conclusión que un programa planificado y estructurado referente a juegos recreativos son factibles para el desarrollo cognitivo ya que estos estimulan de manera significativa en las habilidades cognitivas de los escolares ayudándoles con su atención, su memoria y percepción, para el análisis estadístico se utilizó el programa SPSS, en el cual se determinó la corrección de la hipótesis.

Ávila (2019) desarrolló la tesis doctoral: *Promoción de Estilos de Estilos de vida saludables en Escolares de Tercer Curso de Educación Primaria en la Universidad de Granada*, con el objetivo de conocer los programas de intervención dirigidos a la promoción de hábitos saludables, así como su efectividad, analizar la asociación temporal y bidireccional entre AF y sueño, y desarrollar y aplicar un programa de higiene del sueño analizando su efectividad en escolares de 3º de Educación Primaria (EP). Los métodos empleados fueron: primero la revisión de estudios publicados entre los años 2000 y 2015, por dos revisores independientes, en las siguientes bases de datos: Web of Science, Scopus, Dialnet, PubMed, Eric, Sportdiscus y Psycinfo. Segundo, un estudio cuasiexperimental en que participaron un total de 300 escolares de 3º de EP (8-9 años) pertenecientes a 6 colegios de Granada (España). Se diseñaron cuatro programas de intervención de 8 semanas de duración cada uno de ellos, siendo éstos: desplazamiento activo al colegio, recreos activos, unidades didácticas activas e higiene del sueño. Todos ellos destinados a incrementar la AF moderada-vigorosa (AFMV) y mejorar la higiene del sueño. Del total de los 6 centros educativos, 5 colegios (250 escolares) recibieron uno de los programas de intervención (1 colegio, 50 escolares), siendo el quinto colegio en donde se aplicaron todos los programas de intervención de forma simultánea. El sexto colegio (50 escolares), constituyó el grupo control (GC). Los resultados de la tesis doctoral indican que son escasos los programas de intervención dirigidos a la promoción de hábitos alimentarios y de AF, aplicados y evaluados en colegios españoles, a

pesar de que estos contribuyeron a una mayor ingesta diaria de fruta y tiempo de AF. Igualmente, consideramos necesario el diseño e implementación de más intervenciones escolares que promuevan la práctica de la AF así como la mejora de la higiene del sueño y patrones de sueño, dado el bajo porcentaje de escolares que cumplen con ambas recomendaciones. Además, es necesario profundizar más en el estudio de la asociación temporal y bidireccional entre AF y patrones de sueño, dado que la AF fue asociada con duraciones del sueño más cortas y con mejoras en la eficiencia del sueño. También, son muy escasos los programas para la mejora de la higiene y patrones del sueño, contribuyendo nuestro estudio a una menor reducción de la duración y latencia del sueño.

2.1.2. Nacional

Villanueva (2018), realizó el trabajo de investigación: Juegos Recreativos como Estrategia Pedagógica para Desarrollar Aprendizajes Significativos en los estudiantes de la IE. N° 123 Baños del Inca- Cajamarca. La presente investigación, se orientó básicamente a determinar cómo la aplicación de juegos recreativos mejoró el aprendizaje significativo en el área de matemáticas en niños y niñas de cinco años de edad del nivel inicial, de la I.E.I. N° 123 Baños del Inca – Cajamarca 2018. Para el desarrollo con respecto a la metodología, el tipo de investigación fue explicativa, optando por el diseño de investigación pre experimental, con un solo grupo. La población estuvo constituida por 16 niños y niñas de 5 años de edad de la mencionada institución educativa. Luego de la aplicación del programa se obtuvo una ganancia pedagógica de 11.245 puntos, resultado obtenido luego de la diferencia de medias, también se apreció una disminución con respecto a la dispersión de 0.951, y la homogeneidad dada por el coeficiente de variación de 38.10% para el pre test y de 17.38% para el pos test respectivamente. Finalmente menciona que la aplicación del programa basado en juegos recreativos es efectiva e incrementa el aprendizaje significativo en el área de matemáticas.

(Vasquez, 2016), realizó el trabajo de investigación: Programa de Juegos Recreativos para mejorar la socialización de los Niños y Niñas de 5 Años del Nivel Inicial de la I. E. N° 329, Sarabamba – Chota - 2014. Trabajo de investigación desarrollado con la finalidad de mejorar

los niveles de Socialización de los estudiantes del II ciclo de la *I. E. N° 329 Sarabamba – Chota – 2014*, utilizando el programa de juegos recreativos, los mismos que forman parte de la formación integral de los niños y niñas motivándoles para un mejor logro de los aprendizajes. El enfoque en la cual se sustenta la presente tesis fue el cuantitativo, con el diseño pre experimental, con un solo grupo, con pre y post test, utilizando una muestra de 30 estudiantes la misma que conformó también la población por ser pequeña. Dentro de los instrumentos que se utilizaron está la encuesta que permitió identificar los niveles de socialización. Los datos obtenidos a través de los instrumentos sirvieron como insumo para poder hacer las comparaciones y determinar si los juegos son interesantes para poder mejorar los niveles de socialización de los niños y niñas dentro del proceso de enseñanza – aprendizaje donde los niños no solo aprenden conocimientos, sino que la parte emocional es básica para lograr los aprendizajes. El análisis e interpretación de los resultados presentados a través de los estadísticos descriptivos del pre test y post test establecidos en la tabla N° 08, demuestran que el nivel promedio de la socialización en el pre test fue 9,96 puntos y en el post test 15,00 puntos, existiendo una diferencia de 5,04 puntos. De igual manera, los calificativos de la variable al ser sometidos al análisis de la prueba t de student para muestras relacionadas, asumiendo un 95% de confiabilidad y 5% (0,5) de margen de error, se tiene que para 24 grados de libertad, la t tabular (tt) es de 1,7109 y la t calculada (tc) de 13,394 con una significancia bilateral de 0,000, resultados que aceptan la H1 y rechazan la Ho, por lo tanto, el programa de juegos recreativos influye significativamente en el nivel de socialización de los niños y niñas de 5 años de la I. E. N° 329 de Sarabamba – Chota, 2014. Los resultados permiten confirmar que la aplicación del programa de juegos recreativos mejoró significativamente la socialización de los estudiantes del grupo de estudio. Estos resultados implican que este tipo de estrategias metodológicas deben extenderse y aplicarse en otros grados y niveles educativos; pero también se deben poner en práctica en otros contextos y tiempos. (Romero, 2020), ejecutó el trabajo de investigación: *Caracterización de los Estilos de Vida de los Estudiantes de Nivel Secundaria de la I.E “Nuestra Señora De La Asunción” Monterrey - Huaraz, 2020*. Un trabajo de investigación de tipo cuantitativo descriptivo de una

sola casilla, que tuvo como objetivo general: determinar la caracterización de los estilos de vida de los estudiantes de nivel secundario de la I.E. Nuestra Señora de la Asunción - Monterrey - Huaraz. La población muestral estuvo constituida por muestreo no probabilístico por conveniencia 30 adolescentes, a quienes se les aplicó un instrumento: Cuestionario, utilizando la técnica de la entrevista y encuesta online y/ o por llamadas. Se concluye: En relación a los estilos de vida saludable en su totalidad de los estudiantes no tienen un estilo de vida saludable. En relación a la actividad y ejercicio más de la mitad tienen un estilo de vida no saludable. En relación a responsabilidad en salud más de la mitad tienen un estilo de vida no saludable. Resultados: Los estilos de vida: el 100% (30) presentan un estilo de vida no saludable; alimentación: el 90% (27) tienen alimentación no saludable. La actividad física: el 60% (18) tienen actividad física saludable; El manejo del estrés: el 70% (21) tiene el manejo del estrés no saludable; La responsabilidad en salud: el 80% (24) presenta responsabilidad en salud no saludable.

2.1.3. Local

Tito (2019) realizó la investigación: *Estilos de Vida de los Adolescentes que Acuden al Centro de Salud de Huancan, 2019*, en la Universidad Nacional de Huancavelica, estudio que tuvo como objetivo, determinar los estilos de vida de los adolescentes que acuden al Centro de Salud de Huancan, 2019. La metodología: la investigación fue tipo descriptiva, observacional y transversal, de nivel descriptivo, método descriptivo y diseño descriptivo. La población fue de 555 adolescentes y la muestra de 80. Los resultados: El estilo de vida, dimensión alimentación y nutrición de los adolescentes fue; saludables en un 72,50% y muy saludables en un 13,7%. Dimensión recreación y manejo del tiempo libre de los adolescentes fue; poco saludables el 37,5% y saludables en un 53,7%. Dimensión consumo de sustancias nocivas de los adolescentes fue; saludables en un 32,5% y muy saludables en un 58,7%. Dimensión sueño y descanso de los adolescentes fue; poco saludables el 15,0%, saludables en un 68,7% y muy saludables en un 15,0%. Dimensión actividad física y deportes de los adolescentes fue; No saludables 13,7%, poco saludables el 32,5%, saludables en un 33,8%

y muy saludables en un 20,0%. Dimensión autocuidado y salud de los adolescentes fue; poco saludables el 27,5%, saludables en un 51,2% y muy saludables en un 17,5%. Dimensión relaciones interpersonales de los adolescentes fue; saludables en un 28,7% y muy saludables en un 55,0%. La conclusión: El estilo de vida de los adolescentes que acuden al Centro de Salud de Huancan es saludable en un 75,0%.

Arenales (2018), en la Universidad Nacional de Huancavelica, realizó la investigación: *Estilo de Vida de los Adolescentes de la Institución Educativa “La Victoria” el Tambo Huancayo 2018*, con el objetivo de determinar el estilo de vida de los adolescentes de la Institución Educativa “La Victoria”, el Tambo Huancayo 2018. Metodología: Tipo de estudio descriptivo, observacional, prospectivo de corte transversas (sic). Población y muestra 78 adolescentes entre 15 y 19 años de edad. Técnica encuesta. Instrumentos Cuestionario sobre Estilos de vida modificado, elaborado por Salazar, Arrivillaga y Gómez (2002) compuesto por 32 preguntas. Resultado: la mayoría (96.2%) tuvieron un estilo de vida poco saludable, En relación a la alimentación y nutrición, del total de los adolescentes, la mayoría (89.7%) tuvieron una alimentación y nutrición poco saludable, el 67.9% tuvieron una recreación y manejo del tiempo libre poco saludable, el 29.5% tuvieron una recreación y manejo del tiempo libre saludable y el 2.6% tuvieron una recreación y manejo del tiempo libre nada saludable. el 57.7% tiene respuesta poco saludable frente al consumo de sustancia toxica, el 35.9% tiene respuesta saludable y el 6.4% tiene respuesta no saludable frente al consumo de sustancias toxicas; con el 96.2% tuvieron sueño y descanso poco saludable, el 83.3% tiene un estilo de vida poco saludable en relación a la dimensión actividad física y deporte, el 53.8% tuvieron una práctica de autocuidado y salud poco saludable y una minoría no saludable y el 71.8% tuvieron un estilo de vida poco saludable relacionado a las relaciones interpersonales. Conclusión: Los estilos de vida de los adolescentes en la mayoría de sus dimensiones son poco saludables, por lo que es necesario fortalecerlos a través de actividades de promoción y prevención de la salud.

2.2. Bases teóricas

Cuando se habla de estilos de vida, muchos autores la consideran como uno de los principales determinantes de la salud de las personas así como de las poblaciones, por ello, su conocimiento y práctica son medios por los cuales se pueden prevenir los hábitos y costumbres considerados inadecuadas que ocasionan generalmente aparición de enfermedades crónicas transmisibles y no transmisibles en los niños y adolescentes, en este sentido podemos considerar buenos y malos hábitos vinculados a aspectos alimenticios, actividad física, consumo de sustancia nocivas para la salud e inadecuados patrones de sueño, entre otros. A continuación, se brindan un marco teórico para comprender el estilo de vida.

2.2.1. Estilos de vida saludable

Estilo de vida saludable es aquel que permite introducir en la manera de vivir de las personas y pautas de conducta, tanto individuales como colectivas, que de forma cotidiana mejoran su calidad de vida. (Berrún, 2016, p. 13).

Desde este punto de vista, las pautas de conducta son influenciadas por hábitos, costumbres, modas, valores existentes y dominantes; estos factores tienen como característica común que son aprendidos y por tanto modificables a lo largo de toda la vida. Es por ello que resulta evidente la necesidad de conocer tus hábitos, costumbres, modas y valores que determinan tus pautas de conducta. (Berrún, 2016, p. 14).

a. Elementos del estilo de vida

Entre los elementos que favorecen la adopción de un estilo de vida saludable de acuerdo con Berrún (2016) destacan:

- Hábitos culturales y deportivos en el uso del tiempo libre
- Hábitos de alimentación saludables
- Hábitos correctos en el cuidado de la salud bucal, entre otros.

Por otra parte, se han detectado prácticas de riesgo para la salud, destacando por su importancia entre los jóvenes:

- Abuso de drogas, alcohol y tabaco
- Cultura de la violencia, agresividad, estrés
- Conducta sexual riesgosa
- Hábitos que perjudican la salud ambiental, y provocan el exceso de contaminantes en el medio ambiente como el humo del cigarro, uso de aerosoles, uso de bolsas plásticas, entre otras.

b. Áreas de los estilos de vida

De acuerdo con (Movellán, 2018) las áreas de la práctica de estilos de vida saludable están constituidas por: una alimentación saludable, cuidado personal, autorregulación, conciencia del cuerpo y actividad física.

Alimentación saludable

La alimentación saludable implica el reconocimiento de las características de una alimentación balanceada en la que se consuma una variedad de alimentos saludables y se aprecie la importancia de la alimentación como fuente de salud y bienestar. Entre algunas acciones destacan: nutrición adecuada, hidratación adecuada, entre otras.

Cuidado personal

Aborda el conjunto de prácticas que contribuyen al cuidado de la salud y la prevención de enfermedades transmisibles comunes. Incluye las tareas de cuidado personal el lavado de manos, las visitas regulares a los profesionales de la salud y el entendimiento del vínculo entre la enfermedad, los gérmenes y su diseminación. Algunos temas vinculados a esta área son. La higiene personal, lavado de manos, prevención de enfermedades transmisibles comunes, Visitas regulares al médico, Lavado de dientes (salud oral), entre otras.

Autorregulación

Esta área enfatiza un conjunto de destrezas transversales que cumplen un importante papel en el mantenimiento de los hábitos saludables. Este conjunto de destrezas ayuda a las niñas y niños a captar señales de su entorno y modular su comportamiento de acuerdo a ellas. Los componentes más esenciales son: reconocer y manejar emociones, control de impulsos y conexión mente-cuerpo.

Conciencia del cuerpo

En esta área se busca desarrollar la curiosidad por el funcionamiento del cuerpo y el reconocimiento de sus partes y funciones básicas. Significa conocer: las *partes del cuerpo*, los sentidos, cambios físicos con el crecimiento, manifestaciones del cuerpo y otros.

Actividad física

La actividad física, implica realizar y mantener el cuerpo en movimiento, implica gasto de energía. Constituye una herramienta fundamental en la práctica de un estilo de vida activo involucra alcanzar un buen balance entre actividad física y descanso, esto significa descubrir la variedad de opciones de actividad física disponible, explorar el funcionamiento del cuerpo a través del movimiento y entender el papel de la relajación y el descanso para recuperar energía. Se compone de la actividad física como fuente de bienestar y diversión, variedad de opciones de actividad física, descanso y sueño, destrezas motoras básicas, condición física, juegos, entre muchos otros.

c. Promoción de estilos de estilos de vida saludables

La promoción de estilos de vida saludables implica conocer aquellos comportamientos que mejoran o socavan la salud de los individuos. McAlister (1981) citado por Oblitas et al (2018) entiende por conductas saludables aquellas acciones realizadas por un sujeto que influyen en la probabilidad de obtener consecuencias físicas y fisiológicas inmediatas y a largo plazo y que repercuten en su bienestar físico y en su longevidad. En la actualidad, se conoce un número importante de comportamientos relacionados con la salud, identificados por la investigación epidemiológica. A continuación, exponemos algunos de los más importantes: (p. 93).

d. Habilidades para una vida saludable

En un estudio sobre estilos de vida saludable realizado en Colombia por Oblitas (2018), identifica y describe 12 habilidades necesarias para el desarrollo y la práctica de estilos de vida saludable, para ello hace referencia los estudios realizados por (Naranjo, 2007; Turporcar, Llorca, Malonda, Samper, Mestre, 2016; Naranjo, 2008, Alpízar, Salas 2017;

Gambara, González, 2017; Becoña, 2006; Universidad de la Salle. 2008 y Carbelo, Begoña, Jáuregu, Eduardo 2006), a partir de los cuales establece que el estilo de vida saludable implica:

Autoestima

Conjunto de creencias, opiniones y visiones sobre las capacidades y destrezas personales. Se construye a lo largo de la vida y es el resultado de la historia individual y colectiva.

Autocuidado

Habilidad para proteger la salud de sí mismo. Parte de hábitos, prácticas, creencias, actitudes y conocimientos que aprenden las personas y les permite la construcción de alternativas, motivaciones, acciones y toma de decisiones en pro de su bienestar (5,6).

Empatía

Capacidad de ponerse en el lugar del otro que permite comprender el estado emocional y sentir lo que la otra persona siente. Se reconocen los deseos, pensamientos, gustos y proyectos de vida y se tejen relaciones equitativas y de cooperación entre las personas.

Comunicación asertiva

Habilidad que permite manifestar abiertamente, con comodidad y libertad, pensamientos, sentimientos y emociones. Al aprender a comunicarse de manera asertiva las personas reconocen al otro como un interlocutor válido, merecedor de respeto; valoran y aceptan las diferencias; escuchan con atención sin emitir juicios de valor, y aprenden a ser más seguras de sí mismas.

Inteligencia emocional

Habilidad de reconocer, comprender y regular las emociones para promover el bienestar individual y colectivo, manejar de forma adecuada las relaciones con otras personas y hacer frente a las situaciones difíciles que se presentan a lo largo del curso de vida.

Toma de decisiones

Capacidad de elegir entre dos o más posibilidades y asumir una postura sobre esa decisión reconociendo que trae consigo consecuencias en el corto, mediano o largo plazo y requiere de compromiso y responsabilidad.

Negociación pacífica de conflictos o diferencias

Permite enfrentar desacuerdos de manera tranquila, posibilita que los consensos obtenidos satisfagan los intereses de todos y propicia la sana convivencia, las relaciones armoniosas, la participación democrática y la paz.

Resiliencia

Capacidad de superar las situaciones traumáticas y eventos negativos adaptándose de forma positiva a contextos difíciles o de riesgo. Para desarrollar esta capacidad las personas deben tener en cuenta las propias fortalezas, sacar lo mejor de sí, centrarse en lo positivo y encontrar refugio en su red de apoyo.

Pensamiento creativo

Permite generar ideas nuevas, buscar posibilidades y analizar alternativas novedosas frente a situaciones complejas. Por medio de este pensamiento se pueden producir propuestas, establecer objetivos, evaluar prioridades y generar alternativas frente a los problemas de la vida cotidiana.

Pensamiento crítico

Habilidad que permite reflexionar, racionalizar e interpretar para crear nuevos conocimientos y pensamientos, afianzar la independencia y autonomía y fortalecer valores como el compromiso y la responsabilidad.

Humor

Capacidad para experimentar o estimular reacciones como la risa. Es una virtud que fomenta el bienestar, neutraliza las emociones negativas y permite el goce de la vida.

Conciencia ambiental

Es la identificación de los individuos con su entorno natural. Por medio de esta se pueden transformar los modos, hábitos, estilos de vida y de pensamiento para convivir con la naturaleza de forma armoniosa.

2.2.2. Los juegos recreativos

El juego y la recreación son dos medios importantes en la Educación Física, tanto el juego como la recreación son estrategias para poner en actividad la corporeidad (todas las dimensiones del cuerpo) de los niños, adolescente inclusive de los adultos. El juego y la recreación son herramientas bastante eficaces para el aprendizaje cognitivo, sociomotriz, y de una vida activa y saludable, aprovechando diversos recursos ambientales y socioculturales que nos ofrece el contexto. En esta parte del trabajo realizaremos una revisión bastante somera respecto al significado del juego y el juego cooperativo, que servirán de base para la implementación de la propuesta de intervención en la realización del presente trabajo de investigación:

a. El juego

De acuerdo a Benítez (2014), La significación del juego es polisémica, por ser una de las manifestaciones más habituales del ser humano desde su nacimiento. Al ser, por tanto, es un componente básico de la naturaleza humana, es perfectamente comprensible que haya estado presente en el mundo desde las sociedades más primitivas. (p. 2)

El juego es una actividad lúdica, es decir, divertida, que estimula el desarrollo integral del niño en sus tres ámbitos de desarrollo. Implica una serie de movimientos, operaciones mentales e interacciones con el medio y sus participantes. Sus principales funciones son optimizar el desarrollo motriz y la socialización. (Lobera, 2010, p. 68)

En base a los dos primeros conceptos, podemos señalar que el juego es una actividad innata y propia de los seres humanos, que se desarrolla en diferentes etapas del desarrollo humano. Viendo al juego desde una perspectiva recreativa es una actividad idónea para el uso creativo y saludable del tiempo libre, pues promueve la interacción positiva, el disfrute y

la colaboración, la integración familiar, la disminución del estrés, mejora de las habilidades motrices, así como el estado emocional.

b. Características del juego

Con el objetivo de puntualizar y tener un mejor panorama del concepto del juego, vamos a continuación puntualizar algunas de las características del juego. Para ello se referenciaremos a Sandoval (2011), que señala que:

- El juego es una actividad libre.
- El juego no es la vida corriente o la vida propiamente dicha.
- El juego es absolutamente independiente del mundo exterior, es eminentemente subjetivo.
- El juego transforma la realidad externa, creando un mundo de fantasía.
- El juego es desinteresado; es una actividad que transcurre dentro de sí misma y se practica en razón de la satisfacción que produce su misma práctica.
- Se juega dentro de determinados límites de tiempo y de espacio, su característica es la limitación.
- El juego crea orden, es orden. La desviación más pequeña estropea todo el juego, le hace perder su carácter y le anula.
- El juego oprime y libera, el juego arrebató, electriza, hechiza. Está lleno de las dos cualidades más nobles que el hombre puede encontrar en las cosas y expresarlas: ritmo y armonía.
- El juego es un tender hacia la resolución, porque se ponen en juego las facultades del niño.
- Otra de las características del juego es la facultad con que se rodea de misterio.
- Para los niños aumenta el encanto de su juego si hacen de él un secreto.
- Es algo para nosotros y no para los demás.
- El juego es una lucha por algo o una representación de algo

c. Los juegos recreativos

Una de las definiciones respecto al juego recreativo, es el planteado por Delgado, Perez, y Mera (2019) , quienes señalan que:

Los juegos recreativos son un conjunto de acciones para divertirse y su finalidad entre los que lo realizan, es proporcionar diversión, entretenimiento y el disfrute a los jugadores. Es una actividad eminentemente lúdica, divertida, capaz de transmitir emociones, alegrías, salud, estímulos, el deseo de ganar, permitiendo la relación con otras personas; por ello, se convierte en una actividad vital e indispensable para el desarrollo de todo ser humano. Por lo general, implica un cierto grado de competencia, pero en el caso de los juegos recreativos el valor competitivo se minimiza, lo esencial es el aspecto recreativo de la actividad. (p. 37).

Siguiendo esta misma línea, Abreu (2005) citado por Villanueva (2018), corrobora al planteamiento anterior selando que:

Los juegos recreativos son un conjunto de acciones utilizadas para diversión y su finalidad principal consiste en lograr disfrute de quienes lo ejecuten. Es una actividad eminentemente lúdica, divertida, capaz de transmitir emociones, alegrías, salud, estímulos, el deseo de ganar, permitiendo la relación con otras personas, por ello se convierte en una actividad vital e indispensable para el desarrollo de todo ser humano, aquí la reglamentación es mínima y lo importante no es realizar bien la técnica o ganar sino la diversión, lo cual genera placer. Abreu (2005) citado en (p. 11).

Por otro lado, Vázquez (2012), plantea un concepto más puntual que enfatiza aspectos más voculantes a las actividades recreativas, según este autor:

Los juegos recreativos son actividades lúdicas, practicadas en tiempo libre, en espacios abiertos o cerrados, su principal objetivo es el disfrute de los que lo realizan, tiene varios beneficios como el de liberar malas energías, es anti estrés, y lo primordial promueve la integración entre los que los practican. (Vázquez, 2012, p. 17).

Para consolidar los conceptos anteriores, Sánchez et al., (2020). Citado por (Rivera, 2021), señala que “los juegos recreativos, son actividades rectoras a través de las cuales el desarrollo de los estudiantes compromete las habilidades mentales básicas con las habilidades mentales de orden superior”, Sánchez et al., (2020). Citado por (p. 16).

d. Características del Juego Recreativo

De acuerdo con Sánchez (2011), citado por Villanueva (2018), los juegos recreativos se caracterizan por que:

- Son juegos cuya práctica es abierta y lúdica
- Apertura en su interpretación y cambios en las reglas del juego. Para ello es importante: la predisposición de los participantes, cambios constantes en las reglas y normas del ejercicio, preparación de espacios útiles para la gran cantidad de prácticas que se puedan generar y adaptación de las tareas al material disponible.
- Ofrece diferentes posibilidades para la realización del juego como: Adaptación de los materiales del juego a las características de cada grupo, adaptación al espacio y necesidades de los niños, dar la posibilidad a los participantes de cambiar las reglas.
- Las posibilidades de juego recreativo se encuentran íntimamente ligadas al material, espacio de juego y reglas.

En general, los juegos recreativos están centrados en su carácter lúdico, en el placer que produce cuando realiza la actividad física, la ausencia de aprendizaje complejos, la búsqueda de la creatividad, la participación grupal y su contribución a al cuidado de la salud.

e. Clasificación de juegos Recreativos

Mujica (2004) clasifica los juegos recreativos en cuatro grandes grupos: juegos ecológicos, individuales, colectivos y los cooperativos, que se describe a continuación:

Juegos Ecológicos

Este tipo de juego tiene como objetivo de generar conciencia de la problemática ambiental en los estudiantes, a través de la estimulación de la participación de los estudiantes en la protección y el mejoramiento de la calidad del ambiente donde vivimos, lo que implica, en definitiva, mejorar nuestra propia calidad de vida. Durante la realización de estos juegos los estudiantes aprenden lo que representa la naturaleza y su fragilidad. Tomarán conciencia de la necesidad de cuidarla. Y adoptarán conductas reflexivas y críticas respecto a situaciones conocidas y cotidianas que conducen a la destrucción de la naturaleza.

Juegos Individuales

Son los juegos que se ejecutan de manera individual para satisfacer así sus intereses y necesidades personales.

Juegos Colectivos

Son los juegos que se realizan entre varias personas, responden al principio de la socialización y están estimulados por la emulación y la competencia.

Juegos Cooperativos

Son propuestas que buscan disminuir las manifestaciones de agresividad en los juegos promoviendo actitudes de sensibilización, cooperación, comunicación y solidaridad. Facilitan el encuentro con los otros y el acercamiento a la naturaleza. Buscan la participación de todos, predominando los objetivos colectivos sobre las metas individuales. Las personas juegan con otros y no contra los otros; juegan para superar desafíos u obstáculos y no para superar a los otros.

2.3. Definiciones de términos

a) Estilo

Característica de ser y actuar adquirida por el individuo que, en el proceso de su individuación, madura un sistema propio de valores a los que corresponden actitudes y caracteres distintivos de su personalidad. (Galimberti, 2002, p. 463).

b) Hábito

Producto terminal del aprendizaje que se expresa en un modo de ser y de actuar que tiende a repetirse en forma más o menos idéntica. Por ser adquirido, el hábito se distingue de los automatismos innatos, conductas motrices que se activan frente a determinados estímulos. En la base de la costumbre estaría, según algunos, la inercia, como tendencia a quedar al infinito en el mismo estado, según otros la voluntad, responsable de una serie de ejercicios que tienen por objetivo el ahorro energético, porque cuando una acción es habitual requiere menor gasto, con posibilidad de liberar conciencia y voluntad para nuevas tareas. (Galimberti, 2002, p. 562).

c) Educación para la salud

Práctica dirigida a fortalecer las percepciones e imaginarios sociales que las personas y comunidades construyen alrededor de la salud para favorecer los procesos de toma de decisiones frente a ésta, a la calidad de vida y al desarrollo humano.

d) Promoción de la salud

Proceso de construcción de condiciones y prácticas, orientado a la potencialización de Capacidades individuales y colectivas, que permite transformar las realidades en las que se encuentran inmersas las personas, aumentar el bienestar y fomentar el desarrollo humano para mejorar la calidad de vida. (Bedoya, 2018, p. 20).

e) Salud

Conjunto de capacidades biológicas, psicológicas y sociales con el que cuentan las personas. Estas capacidades permiten disfrutar de una mejor calidad de vida y aportan significativamente al desarrollo humano.

f) Estilos de vida saludable

Se refiere a un conjunto de comportamientos o actitudes diarias para mantener el cuerpo y la mente de manera adecuada, relacionado con la salud mental, la dieta, la actividad física, la prevención de la salud, las relaciones interpersonales y las actividades ambientales y sociales. (Velásquez y Padilla, Vida saludable, 2021, p. 7).

g) La recreación

Es considera comúnmente como un tipo de experiencia, una forma específica de actividad, una actitud o estado de ánimo, una fuente de vida rica y abundante, un sistema de vida para las horas libres, una expresión de la íntima naturaleza del hombre, la antítesis del trabajo, un movimiento organizado, una fase del proceso educativo total, o una profesión. (Casas, 2011, p. 12).

2.4. Formulación de hipótesis

2.4.1. Hipótesis General

La práctica de los juegos recreativos influye positivamente en la mejora de los estilos de vida saludable de los estudiantes de la institución educativa América – Huancavelica, 2022.

2.4.2. Hipótesis Específicas

- La práctica de los juegos recreativos influye positivamente en la actividad física de los estudiantes de la institución educativa América – Huancavelica, 2022.
- La práctica de los juegos recreativos influye positivamente la práctica alimenticia de los estudiantes de la institución educativa América – Huancavelica, 2022.
- La práctica de los juegos recreativos influye positivamente en el cuidado personal y ambiental de los estudiantes de la institución educativa América – Huancavelica, 2022.
- La práctica de los juegos recreativos influye positivamente a la autorregulación de los estudiantes de la institución educativa América – Huancavelica, 2022.

2.5. Identificación de variables

Variable independiente:

- Juegos recreacionales.

Variable dependiente:

- Estilos de vida saludable

2.6. Operacionalización de variables

Tabla 1.

Operacionalización de variables

Variable Independiente	Juegos recreativos	
Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones
Los juegos recreativos son actividades lúdicas, practicadas en tiempo libre, en espacios abiertos o cerrados, su principal objetivo es el disfrute de los que lo realizan, tiene varios beneficios como el de liberar malas energías, es anti estrés, y lo primordial promueve la integración entre los que los practican. (Vázquez, 2012, p. 17).	Propuesta de intervención para mejorar los estilos de vida de los estudiantes.	<ul style="list-style-type: none"> - Juegos Ecológicos - Juegos Individuales - Juegos Colectivos - Juegos Cooperativos
Variable Dependiente	Estilos de vida saludable	
Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones
Un estilo de vida saludable se refiere al conjunto de comportamientos o actitudes que mantienen el cuerpo y la mente sanos, y que está relacionado con la salud, la dieta, la actividad física, la prevención de la salud, el trabajo, las relaciones interpersonales y las actividades ambientales y sociales. (Velásquez y Padilla, Vida saludable 2, 2021, p. 7).	Variable que se mediará a través de una prueba objetiva considerando las dimensiones actividad física, alimentación, cuidado personal ambiental y autorregulación.	<ul style="list-style-type: none"> - Actividad Física - Alimentación - Cuidado personal y ambiental - Autorregulación

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

3.1. Diseño Metodológico

3.1.1. Tipo y nivel de investigación

El tipo de investigación que se realizó es la investigación aplicada, que de acuerdo a Muñoz (2018) “busca la aplicación inmediata del conocimiento obtenido, que muchas veces esto no es posible y corresponde a otros investigadores partir de los desarrollos científicos teóricos y encontrar la aplicabilidad del conocimiento”. (p. 142)

Y el nivel de alcance fue el explicativo, que “Como su nombre lo indica, 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).

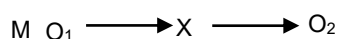
3.1.2. Método de investigación

El método de investigación que se utilizó para el desarrollo de la presente investigación será el método científico, que como refiere, considerada “como la forma de acercarse a la realidad, que comprende dentro de sí los procedimientos que se siguen en la actividad científica, de modo que mediante dichos procedimientos el científico puede proyectar, planear y organizar su trabajo, así como las actividades para ejecutarlo. (Muñoz, 2018, pág. 71).

3.1.3. Diseño de investigación

El diseño de investigación fue el pre experimental, que de acuerdo a Hernández y Mendoza (2018), son “útiles para establecer relaciones entre dos o más categorías, conceptos o variables en un momento determinado; a veces, únicamente en términos correlacionales, otras en función de la relación causa-efecto (causales)” (pág. 150).

Diseño: Pre experimental:



Donde:

- M = Muestra de estudio
X = Aplicación de programa

O₁ = Pre test

O₂ = Post test

3.1.4. Población, Muestra y Muestreo

Población

La población de estudio está constituida por las estudiantes de la Institución Educativa América del distrito de Ascensión Huancavelica.

Muestra

Está constituida por 33 estudiantes del Primer Grado "A" y "B" de la Institución Educativa América del distrito de Ascensión Huancavelica.

Muestreo

La selección de la muestra de estudios se realizó mediante el muestreo no probabilístico por conveniencia que consiste en:

3.1.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Las técnicas de recolección de datos será la encuesta, y el instrumento será una prueba objetiva y el cuestionario de encuesta con los cuales se mediarán la variable estilos de vida saludable.

3.1.6. Técnicas de procesamiento y análisis de datos

Por tratarse de una investigación en la que medará una variable y se realizará la comprobación de hipótesis, las técnicas estadísticas a emplearse serán las descriptivas e inferenciales, cuyos análisis de datos recogidos se realizarán a través de estadígrafos descriptivos e inferenciales utilizando el programa estadístico de SPSS.

3.1.6. Comprobación de hipótesis

Una prueba de hipótesis es una evaluación probabilística de la evidencia a favor o en contra de la hipótesis nula y esto nos conduce a su aceptación o rechazo (Corral, 2019, p. 83). Los procedimientos que se han seguido para probar las hipótesis formuladas en la presente investigación se muestran en la siguiente tabla 2.

Tabla

2

Procedimientos para la comprobación de las hipótesis

N°	Procedimientos	Descripción
1°.	Planteamiento de la hipótesis:	- Hipótesis nula (H_0) e hipótesis alterna (H_a)
2°.	Determinación del nivel de significancia o α	- 5% ó 0,05
3°.	Determinación de la prueba estadística	- Prueba paramétrica t de Student
4°.	Cálculo de p-valor	- Software estadístico SPSS- V27
5°.	Decisión	- Comparación de p-valor y valor de significancia o α
6°.	Conclusión	- Aplicar la regla de decisión

Nota: En la tabla 2 se muestra los procedimientos para la comprobación o contrastación de las hipótesis de la investigación.

Fuente: adaptado de estadística y técnicas experimentales para la investigación biológica (Corral, 2019, p. 81)

CAPÍTULO IV: RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

4.1. Presentación de resultados

En esta parte de la investigación se presentan los resultados de la investigación obtenidos mediante análisis estadístico descriptivo e inferencial de los datos recogidos a través de la prueba de entrada y salida realizada después de la aplicación de la propuesta de intervención. Estos resultados se han hallado a través de la estadística descriptiva e inferencial, este último mediante la prueba estadística paramétrica t de Student, que ayudó a determinar si hay o no una diferencia significativa entre las medias de la prueba de entrada y salida aplicadas a la muestra de estudios, las que su obtuvieron a través del software estadístico IBM SPSS Statistics, Versión 7.

4.1.1. Análisis descriptivo de la información

A continuación, se presentan los resultados del análisis descriptivo de los datos recogidos en la prueba de entrada y salida de las dimensiones: Actividad física, alimentación, cuidado personal y ambiente y autorregulación de la variable de estudio estilos de vida saludable.

Tabla 3

Prueba de entrada y salida de la dimensión actividad física

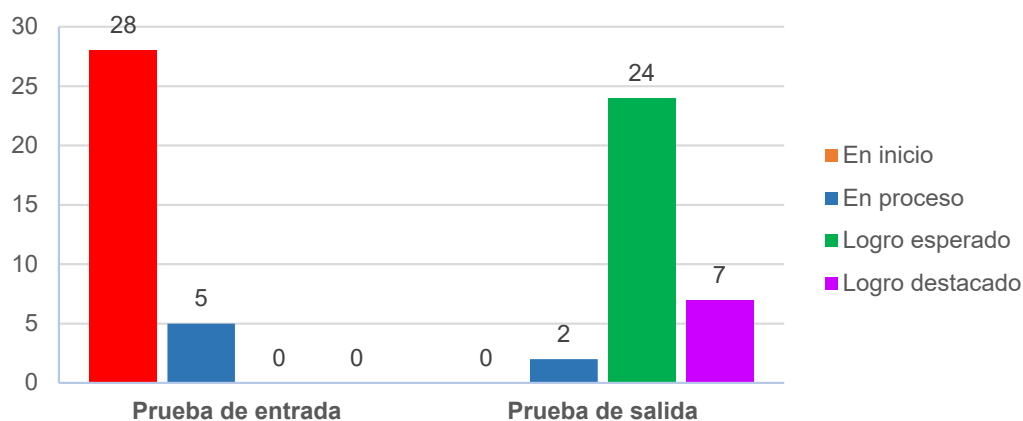
	En inicio	%	En proceso	%	Logro esperado	%	Logro destacado	%	Total %	Total
Prueba de entrada	28	85%	5	15%	0	0%	0	0%	1.0	33
Prueba de salida	0	0%	2	6%	24	73%	7	21%	1.0	33

Nota: La tabla 1, presenta los resultados del análisis descriptivo de la prueba de entrada y salida de la primera dimensión de la variable estilos de vida saludable: actividad física.

Fuente: Base de datos de datos recogidos en SPSS

Figura 1.

Prueba de entrada y salida de la dimensión actividad física.



Fuente: Tabla 3 y base de datos de datos recogidos en SPSS

En la tabla 3 y figura 1, respectivamente, se observa los resultados de la prueba de entrada y salida en cuanto al desarrollo de la actividad física como estilo de vida, en la que 28 estudiante que representa al 85% del total de 33 se encuentran en un nivel de logro de inicio, por otro lado, cinco estudiantes que representa el 15% se encuentran en un nivel de proceso. En lo que respecta a los resultados de la prueba de salida, siete estudiantes que representa 21% lograron alcanzar un nivel de logro destacado, por otro lado, 24 estudiantes que representa al 73% han logrado alcanzar un nivel esperado y el restante dos equivalentes al 6% lograron alcanzar un nivel de logro en proceso. Estos resultados demuestran claramente, que la implementación o práctica de los juegos recreativos han influido positivamente en el desarrollo de la actividad física como estilo de vida de los estudiantes.

Tabla 4

Prueba de entrada y salida de la dimensión alimentación

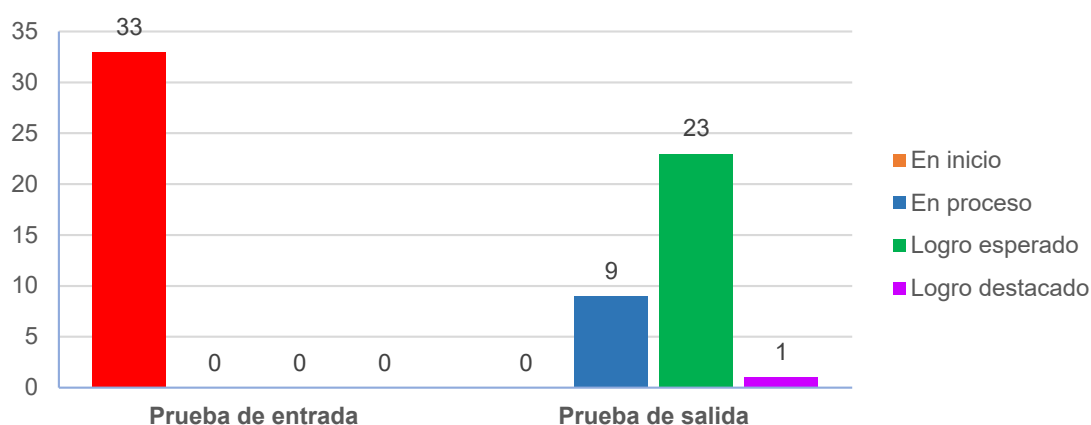
	En inicio	%	En proceso	%	Logro esperado	%	Logro destacado	%	Total %	Total
Prueba de entrada	33	100%	0	0%	0	0%	0	0%	1.0	33
Prueba de salida	0	0%	9	27%	23	70%	1	3%	1.0	33

Nota: La tabla 4, presenta los resultados del análisis descriptivo de la prueba de entrada y salida de la segunda dimensión de la variable estilos de vida saludable: alimentación.

Fuente: Base de datos de datos recogidos en SPSS

Figura 2.

Prueba de entrada y salida de la dimensión alimentación



Fuente: Tabla 4 y base de datos de datos recogidos en SPSS

En la tabla 4 y figura 2, respectivamente, se observa los resultados de la prueba de entrada y salida en cuanto al desarrollo del estilo de vida relacionado a la alimentación, en la que los 33 estudiante que representa al 100% que formaron parte de la muestra de estudios, se encuentran en un nivel de logro de inicio, lo que significa que estos estudiantes no han desarrollado hábitos alimenticios saludables. En lo que respecta a los resultados de la prueba de salida, solo un estudiante que representa al 3% lograron alcanzar un nivel de logro destacado, por otro lado, 23 estudiantes que representa al 70% han logrado alcanzar un nivel esperado y el restante nueve equivalentes al 27% lograron alcanzar un nivel de logro en proceso. Estos resultados demuestran claramente, que la implementación o práctica de los juegos recreativos y las orientaciones respecto a la alimentación han influido positivamente en el desarrollo de hábitos alimenticios saludables.

Tabla 5

Prueba de entrada y salida de la dimensión cuidado personal y ambiental

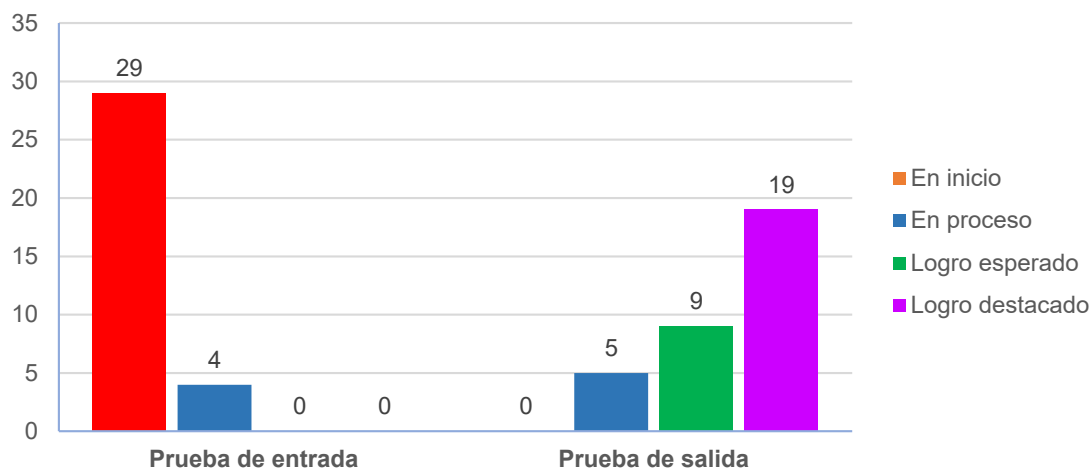
	En inicio	%	En proceso	%	Logro esperado	%	Logro destacado	%	Total %	Total
Prueba de entrada	29	88%	4	12%	0	0%	0	0%	1.0	33
Prueba de salida	0	0%	5	15%	9	27%	19	58%	1.0	33

Nota: La tabla 5, presenta los resultados del análisis descriptivo de la prueba de entrada y salida de la tercera dimensión de la variable estilos de vida saludable: cuidado personal y ambiental.

Fuente: Base de datos de datos recogidos en SPSS

Figura 3.

Prueba de entrada y salida de la dimensión cuidado personal y ambiental



Fuente: Tabla 5 y base de datos de datos recogidos en SPSS

En la tabla 5 y figura 3, respectivamente, se observa los resultados de la prueba de entrada y salida en cuanto al desarrollo de la dimensión cuidado personal y ambiental, en la que 29 estudiante que representa al 88% del total de 33 se encuentran en un nivel de logro de inicio, por otro lado, cuatro estudiantes que representa el 12% se encuentran en un nivel de proceso. En lo que respecta a los resultados de la prueba de salida, 19 estudiantes que representa 58% lograron alcanzar un nivel de logro destacado, por otro lado, nueve estudiantes que representa al 27% han logrado alcanzar un nivel esperado y el restante cinco equivalentes al 15% lograron alcanzar un nivel de logro en proceso. Estos resultados demuestran claramente, que la implementación o práctica de los juegos recreativos han influido positivamente en el desarrollo del cuidado personal y ambiental como estilo de vida de los estudiantes.

Tabla

6

Prueba de entrada y salida de la dimensión autorregulación

En inicio	%	En proceso	%	Logro esperado	%	Logro destacado	%	Total %	Total
-----------	---	------------	---	----------------	---	-----------------	---	---------	-------

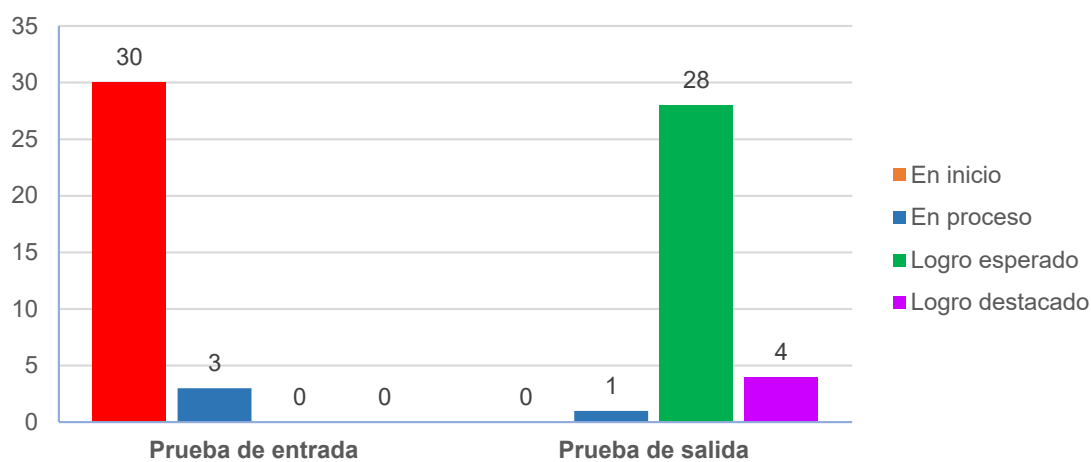
Prueba de entrada	30	91%	3	9%	0	0%	0	0%	1.0	33
Prueba de salida	0	0%	1	3%	28	85%	4	12%	1.0	33

Nota: La tabla 6, presenta los resultados del análisis descriptivo de la prueba de entrada y salida de la cuarta dimensión de la variable estilos de vida saludable: autorregulación.

Fuente: Base de datos de datos recogidos en SPSS

Figura 4.

Prueba de entrada y salida de la dimensión autorregulación



Fuente: Tabla 6 y base de datos de datos recogidos en SPSS

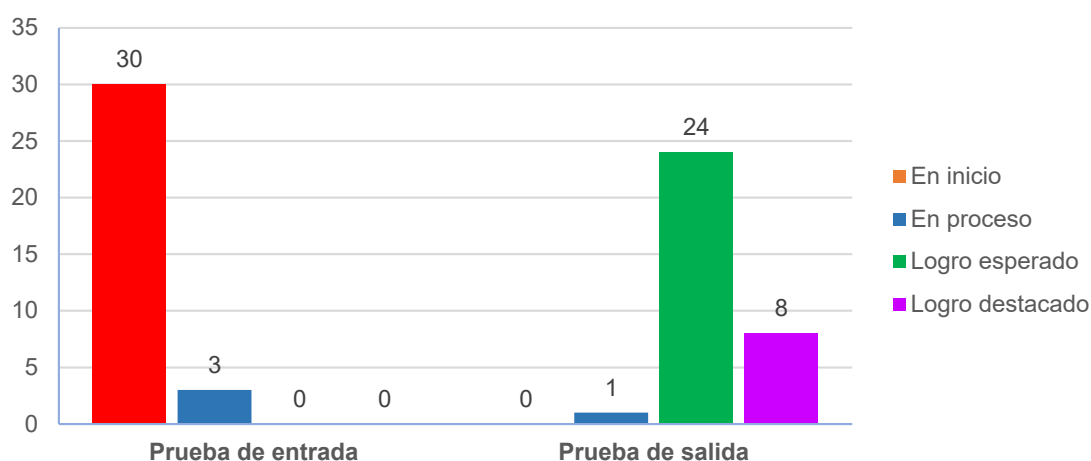
En la tabla 6 y figura 4, respectivamente, se observa los resultados de la prueba de entrada y salida en cuanto al desarrollo de la dimensión autorregulación, en la que 30 estudiantes que representa al 91% del total de 33 se encuentran en un nivel de logro de inicio, por otro lado, tres estudiantes que representa el 9% se encuentran en un nivel de proceso. En lo que respecta a los resultados de la prueba de salida, cuatro estudiantes que representa 12% lograron alcanzar un nivel de logro destacado, por otro lado, 28 estudiantes que representa al 84% han logrado alcanzar un nivel esperado y solo un estudiante equivalente al restante 3% logró alcanzar un nivel de logro en proceso. Estos resultados demuestran claramente, que la implementación o práctica de los juegos recreativos han influido positivamente en el desarrollo de la autorregulación como estilo de vida de los estudiantes.

Tabla 7*Prueba de entrada y salida de la variable estilos de vida saludable*

	En inicio	%	En proceso	%	Logro esperado	%	Logro destacado	%	Total %	Total
Prueba de entrada	30	91%	3	9%	0	0%	0	0%	1.0	33
Prueba de salida	0	0%	1	3%	24	73%	8	24%	1.0	33

Nota: La tabla 7, presenta los resultados del análisis descriptivo de la prueba de entrada y salida de la variable estilos de vida saludable.

Fuente: Base de datos de datos recogidos en SPSS

Figura 5.*Prueba de entrada y salida de la variable estilo de vida saludable*

Fuente: Tabla 7 y base de datos de datos recogidos en SPSS

En la tabla 7 y figura 5, respectivamente, se observa los resultados de la prueba de entrada y salida de la variable dependiente desarrollo de los estilos de vida saludable, en la que al inicio 30 estudiantes que representa al 91% del total de 33 se encuentran en un nivel de logro de inicio, por otro lado, tres estudiantes que representa el 9% se encuentran en un nivel de proceso. En lo que respecta a los resultados de la prueba de salida, ocho estudiantes que representa 24% lograron alcanzar un nivel de logro destacado, por otro lado, 24 estudiantes que representa al 73% han logrado alcanzar un nivel esperado y solo un estudiante equivalente al restante 3% logró alcanzar un nivel de logro en proceso. Estos

resultados demuestran claramente, que la implementación o práctica de los juegos recreativos han influido positivamente en el desarrollo de los estilos de vida saludables de los estudiantes.

4.2. Comprobación de hipótesis

Seguidamente, se presenta los resultados de la comprobación de la hipótesis general y específicas formuladas por cada una de las dimensiones de la variable dependiente estilos de vida saludable, que es como se detalla a continuación.

Tabla 8.

Medias de prueba de entrada y salida de la dimensión actividad física

	N	Media	Desviación estándar	Media de error estándar
Prueba de entrada/Actividad Física	33	8,58	1,888	,329
Prueba de Salida/Actividad Física	33	16,21	1,474	,257

Nota: La tabla 8, presenta los resultados del análisis de las medias y desviación estándar de la prueba de entrada y salida de la dimensión actividad física.

Fuente: Base de datos de datos recogidos en SPSS

En la table 8, se muestra las medias de la prueba de entrada y salida de la dimensión actividad física donde se puede observar, que en la prueba de entrada los estudiantes obtuvieron una media equivalente a 8,58, mientras que en la prueba de salida una media igual a 16,21, logrando alcanzar una diferencia de 7,630 puntos, que demuestra una variación considerable en los niveles desarrollo de la actividad física como estilo de vida saludable.

Comprobación de la hipótesis específica 1

1º. Planteamiento de hipótesis Ho y Ha

Ho: La práctica de los juegos recreativos no influye positivamente en la actividad física de los estudiantes de la institución educativa América – Huancavelica, 2022.

Ha: La práctica de los juegos recreativos influye positivamente en la actividad física de los estudiantes de la institución educativa América – Huancavelica, 2022.

2º. Nivel de significancia igual a 0.05 o 5%

3°. Resultado de la prueba estadística t de Student

Tabla 9.

Comprobación de hipótesis de la dimensión actividad física

	Valor de prueba = 2					
	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	95% de intervalo de confianza de la diferencia	
					Inferior	Superior
Prueba de entrada/Actividad Física	20,008	32	,000	6,576	5,91	7,25
Prueba de Salida/Actividad Física	55,393	32	,000	14,212	13,69	14,73

Nota: La tabla 9, presenta los resultados de la comprobación de la hipótesis específica 1 de la dimensión actividad física.

Fuente: Base de datos de datos recogidos en SPSS

4°. Comparación de p-valor y α

La tabla 9, muestra los resultados de la prueba estadística t de Student, donde el valor de prueba o p-valor es = 0,000, < que α 0.05.

5°. Decisión

Considerando que p-valor = 0,000 < que α 0.05, se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se acepta la hipótesis alterna (H_a).

6°. Conclusión

Al aceptar la hipótesis alterna se concluyó, que, la práctica de los juegos recreativos influye positivamente en la actividad física de los estudiantes de la institución educativa América – Huancavelica, 2022.

Tabla 10.

Medias de prueba de entrada y salida de la dimensión alimentación

	N	Media	Desviación estándar	Media de error estándar
Prueba de entrada/Alimentación	33	7,39	,827	,144
Prueba de salida/Alimentación	33	15,42	1,347	,234

Nota: La tabla 10, presenta los resultados del análisis de las medias y desviación estándar de la prueba de entrada y salida de la dimensión alimentación.

Fuente: Base de datos de datos recogidos en SPSS

En la table 10, se muestra las medias de la prueba de entrada y salida de la dimensión alimentación donde se puede observar, que en la prueba de entrada los estudiantes obtuvieron una media equivalente a 7,39, mientras que en la prueba de salida una media igual a 15,42, logrando alcanzar una diferencia de 8,030 puntos, que demuestra una variación considerable en los niveles desarrollo de la alimentación como estilo de vida saludable.

Comprobación de la hipótesis específica 2

1°. Planteamiento de hipótesis Ho y Ha

Ho: La práctica de los juegos recreativos no influye positivamente la práctica alimenticia de los estudiantes de la institución educativa América – Huancavelica, 2022.

Ha: La práctica de los juegos recreativos influye positivamente la práctica alimenticia de los estudiantes de la institución educativa América – Huancavelica, 2022.

2°. Nivel de significancia igual a 0.05 o 5%

3°. Resultado de la prueba estadística t de Student

Tabla 11.

Comprobación de hipótesis de la dimensión alimentación

	Valor de prueba = 2					
	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	95% de intervalo de confianza de la diferencia	
					Inferior	Superior
Prueba de entrada/Alimentación	37,474	32	,000	5,394	5,10	5,69
Prueba de salida/Alimentación	57,251	32	,000	13,424	12,95	13,90

Nota: La tabla 11, presenta los resultados de la comprobación de la hipótesis específica 2 de la dimensión alimentación.

Fuente: Base de datos de datos recogidos en SPSS.

4°. Comparación de p-valor y α

La tabla 11, muestra los resultados de la prueba estadística t de Student, donde el valor de prueba o p-valor es = 0,000, < que α 0.05.

5°. Decisión

Considerando que $p\text{-valor} = 0,000 < \alpha 0,05$, se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se acepta la hipótesis alterna (H_a).

6°. Conclusión

Al aceptar la hipótesis alterna se concluyó, que, la práctica de los juegos recreativos influye positivamente en la práctica alimenticia de los estudiantes de la institución educativa América – Huancavelica, 2022.

Tabla 12.

Medias de prueba de entrada y salida de la dimensión cuidado personal y ambiental

	N	Media	Desviación estándar	Media de error estándar
Prueba de entrada/Cuidado Personal y Ambiental	33	8,39	2,207	,384
Prueba de salida/Cuidado Personal y Ambiental	33	16,91	2,241	,390

Nota: La tabla 11, presenta los resultados del análisis de las medias y desviación estándar de la prueba de entrada y salida de la dimensión cuidado personal y ambiental.

Fuente: Base de datos de datos recogidos en SPSS

En la table 12, se muestra las medias de la prueba de entrada y salida de la dimensión cuidado personal y ambiental donde se puede observar, que en la prueba de entrada los estudiantes obtuvieron una media equivalente a 8,39, mientras que en la prueba de salida una media igual a 16,91, logrando alcanzar una diferencia de 8,530 puntos, que demuestra una variación considerable en los niveles desarrollo del cuidado personal y ambiental como estilo de vida saludable.

Comprobación de la hipótesis específica 3

1°. Planteamiento de hipótesis H_0 y H_a

H_0 : La práctica de los juegos recreativos no influye positivamente en el cuidado personal y ambiental de los estudiantes de la institución educativa América – Huancavelica, 2022.

Ha: La práctica de los juegos recreativos influye positivamente en el cuidado personal y ambiental de los estudiantes de la institución educativa América – Huancavelica, 2022.

2°. Nivel de significancia igual a 0.05 o 5%

3°. Resultado de la prueba estadística t de Student

Tabla 13.

Comprobación de hipótesis de la dimensión cuidado personal y ambiental

	Valor de prueba = 0					
	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	95% de intervalo de confianza de la diferencia	
					Inferior	Superior
Prueba de entrada/Cuidado Personal y Ambiental	21,848	32	,000	8,394	7,61	9,18
Prueba de salida/Cuidado Personal y Ambiental	43,342	32	,000	16,909	16,11	17,70

Nota: La tabla 13, presenta los resultados de la comprobación de la hipótesis específica 3 de la dimensión cuidado personal y ambiental.

Fuente: Base de datos de datos recogidos en SPSS

4°. Comparación de p-valor y α

La tabla 13, muestra los resultados de la prueba estadística t de Student, donde el valor de prueba o p-valor es = 0,000, < que α 0.05.

5°. Decisión

Considerando que p-valor = 0,000 < que α 0.05, se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se acepta la hipótesis alterna (H_a).

6°. Conclusión

Al aceptar la hipótesis alterna se concluyó, que la práctica de los juegos recreativos influye positivamente en el cuidado personal y ambiental de los estudiantes de la institución educativa América – Huancavelica, 2022.

.Tabla

14.

Medias de prueba de entrada y salida de la dimensión autorregulación

	N	Media	Desviación estándar	Media de error estándar
Prueba de entrada/Autorregulación	33	8,58	1,640	,285
Prueba de salida/Autorregulación	33	16,33	,957	,167

Nota: La tabla 11, presenta los resultados del análisis de las medias y desviación estándar de la prueba de entrada y salida de la dimensión autorregulación.

Fuente: Base de datos de datos recogidos en SPSS

En la table 14, se muestra las medias de la prueba de entrada y salida de la dimensión autorregulación donde se puede observar, que en la prueba de entrada los estudiantes obtuvieron una media equivalente a 8,58, mientras que en la prueba de salida una media igual a 16,33, logrando alcanzar una diferencia de 7,750 puntos, que demuestra una variación considerable en los niveles desarrollo de la autorregulación como estilo de vida saludable.

Comprobación de la hipótesis específica 4

1°. Planteamiento de hipótesis Ho y Ha

Ho: La práctica de los juegos recreativos no influye positivamente a la autorregulación de los estudiantes de la institución educativa América – Huancavelica, 2022.

Ha: La práctica de los juegos recreativos influye positivamente a la autorregulación de los estudiantes de la institución educativa América – Huancavelica, 2022.

2°. Nivel de significancia igual a 0.05 o 5%

3°. Resultado de la prueba estadística t de Student

Tabla 15.

Comprobación de hipótesis de la dimensión autorregulación

	Valor de prueba = 0					
	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	95% de intervalo de confianza de la diferencia	
					Inferior	Superior
Prueba de entrada/Autorregulación	30,040	32	,000	8,576	7,99	9,16
Prueba de salida/Autorregulación	98,000	32	,000	16,333	15,99	16,67

Nota: La tabla 15, presenta los resultados de la comprobación de la hipótesis específica 4 de la dimensión autorregulación.

Fuente: Base de datos de datos recogidos en SPSS

4°. Comparación de p-valor y α

La tabla 15, muestra los resultados de la prueba estadística t de Student, donde el valor de prueba o p-valor es = 0,000, < que α 0.05.

5°. Decisión

Considerando que p-valor = 0,000 < que α 0.05, se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se acepta la hipótesis alterna (H_a).

6°. Conclusión

Al aceptar la hipótesis alterna se concluyó, que la práctica de los juegos recreativos influye positivamente a la autorregulación de los estudiantes de la institución educativa América – Huancavelica, 2022.

Tabla 16.

Medias de prueba de entrada y salida de la variable estilos de vida saludable

	N	Media	Desviación estándar	Media de error estándar
Prueba de entrada/Estilos de vida saludable	33	8,2348	1,30943	,22794
Prueba de salida/Estilos de vida saludable	33	16,2197	1,21796	,21202

Nota: La tabla 11, presenta los resultados del análisis de las medias y desviación estándar de la prueba de entrada y salida de la variable estilos de vida saludable.

Fuente: Base de datos de datos recogidos en SPSS

En la table 16, se muestra las medias de la prueba de entrada y salida de la variable estilos de vida saludable, donde se puede observar, que en la prueba de entrada los estudiantes obtuvieron una media equivalente a 8,23, mientras que en la prueba de salida una media igual a 16,21, logrando alcanzar una diferencia de 7,987 puntos, que demuestra una variación considerable en los niveles desarrollo de los estilos de vida saludable en los estudiantes del primer grado de la Institución educativa América de Huancavelica.

Comprobación de la hipótesis general

1°. Planteamiento de hipótesis H_0 y H_a

Ho: La práctica de los juegos recreativos no influye positivamente en la mejora de los estilos de vida saludable de los estudiantes de la institución educativa América – Huancavelica, 2022.

Ha: La práctica de los juegos recreativos influye positivamente en la mejora de los estilos de vida saludable de los estudiantes de la institución educativa América – Huancavelica, 2022.

2°. Nivel de significancia igual a 0.05 o 5%

3°. Resultado de la prueba estadística t de Student

Tabla 17.

Comprobación de hipótesis de la variable estilo de vida saludable

	Valor de prueba = 0					
	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	95% de intervalo de confianza de la diferencia	
					Inferior	Superior
Prueba de entrada/Estilos de vida saludable	36,127	32	,000	8,23485	7,7705	8,6992
Prueba de salida/Estilos de vida saludable	76,501	32	,000	16,21970	15,7878	16,6516

Nota: La tabla 15, presenta los resultados de la comprobación de la hipótesis general de la variable dependiente estilos de vida saludable.

Fuente: Base de datos de datos recogidos en SPSS

4°. Comparación de p-valor y α

La tabla 15, muestra los resultados de la prueba estadística t de Student, donde el valor de prueba o p-valor es = 0,000, < que α 0.05.

5°. Decisión

Considerando que p-valor = 0,000 < que α 0.05, se rechaza la hipótesis nula (Ho) y se acepta la hipótesis alterna (Ha).

6°. Conclusión

Al aceptar la hipótesis alterna se concluyó, La práctica de los juegos recreativos influye positivamente en la mejora de los estilos de vida saludable de los estudiantes de la institución educativa América – Huancavelica, 2022.

Conclusiones

- 1°. En relación al objetivo general, determinar la influencia de los juegos recreativos en la mejora de los estilos de vida saludable de los estudiantes de la institución educativa América – Huancavelica, 2022, al comparar las medias de la pruebas de entrada y salida (Tabla 16), se encontró una diferencia de 7,987 puntos más respecto a la media inicial que fue 8,23, Por otro lado, se encontró un p-valor = 0,000 < que α 0.05, por la que se rechazó la hipótesis nula (H_0) y se aceptó la hipótesis alterna (H_a). Al aceptar la hipótesis alterna se concluyó: que la práctica de los juegos recreativos influye positivamente en la mejora de los estilos de vida saludable de los estudiantes de la institución educativa América – Huancavelica, 2022. (Tabla 17)
- 2°. En cuanto al primer objetivo específico, establecer la influencia de los juegos recreativos en la mejora la actividad física de los estudiantes de la institución educativa América – Huancavelica, 2022, al comparar las medias de las pruebas de entrada y salida (Tabla 8), se encontró una diferencia de 7,630 puntos más respecto a la media inicial que fue 8,58. Por otro lado, se encontró un p-valor = 0,000 < que α 0.05, por la que se rechazó la hipótesis nula (H_0) y se aceptó la hipótesis alterna (H_a). Al aceptar la hipótesis alterna se concluyó: que, la práctica de los juegos recreativos influye positivamente en la actividad física de los estudiantes de la institución educativa América – Huancavelica, 2022. (Tabla 9)
- 3°. Con respecto al segundo objetivo específico, establecer la influencia de los juegos recreativos en la práctica alimenticia de los estudiantes de la institución educativa América – Huancavelica, 2022, al comparar las medias de las pruebas de entrada y salida (Tabla 10), se encontró una diferencia de 8,030 puntos más respecto a la media inicial que fue 7,39. Por otro lado, se encontró un p-valor = 0,000 < que α 0.05, por la que se rechazó la hipótesis nula (H_0) y se aceptó la hipótesis alterna (H_a). Al aceptar la hipótesis alterna se concluyó: que la práctica de los juegos recreativos influye positivamente la

práctica alimenticia de los estudiantes de la institución educativa América – Huancavelica, 2022. (Tabla 11)

- 4°. Referente al tercer objetivo específico, establecer la influencia de los juegos recreativos en el cuidado personal y ambiental de los estudiantes de la institución educativa América – Huancavelica, 2022, al comparar las medias de las pruebas de entrada y salida (Tabla 12), se encontró una diferencia de 8,530 puntos más respecto a la media inicial que fue 8,39. Por otro lado, se encontró un $p\text{-valor} = 0,000 < \alpha 0.05$, por la que se rechazó la hipótesis nula (H_0) y se aceptó la hipótesis alterna (H_a). Al aceptar la hipótesis alterna se concluyó: La práctica de los juegos recreativos influye positivamente en el cuidado personal y ambiental de los estudiantes de la institución educativa América – Huancavelica, 2022. (Tabla 13)
- 5°. Finalmente, en cuanto al cuarto objetivo específico, establecer la influencia de los juegos recreativos a la autorregulación de los estudiantes de la institución educativa América – Huancavelica, 2022, al comparar las medias de las pruebas de entrada y salida (Tabla 13), se encontró una diferencia de 7,750 puntos más respecto a la media inicial que fue 8,58. Por otro lado, se encontró un $p\text{-valor} = 0,000 < \alpha 0.05$, por la que se rechazó la hipótesis nula (H_0) y se aceptó la hipótesis alterna (H_a). Al aceptar la hipótesis alterna se concluyó: La práctica de los juegos recreativos influye positivamente a la autorregulación de los estudiantes de la institución educativa América – Huancavelica, 2022. (Tabla 14)

Recomendaciones

- 1°. Sugerimos a los docentes de Educación Física de la institución educativa América – Huancavelica, intensificar la promoción de la práctica de los juegos recreativos ampliando los entornos de su práctica, como el medio ambiente y la comunidad, así como extendiendo la participación a los padres de familia y comunidad en general con la finalidad de generar más hábitos saludables como el cuidado del medio ambiente.
- 2°. El director y el personal directivo de la Institución Educativa deben institucionalizar la promoción y práctica de los juegos recreativos como una de las actividades que motive y generalice la realización de la actividad física de forma voluntaria y organizada, tanto dentro del aula y fuera de ella, para ello será necesario articular actividades con los programas de promoción de la actividad física realizadas por el Ministerio de Educación a través de las DRE y las UGELs.
- 3°. Conjuntamente con la promoción de la práctica recreativa, los docentes de la institución educativa América – Huancavelica, deben impulsar la práctica hábitos alimenticios saludables, aprovechando el valor nutritivo de los recursos alimenticios propios del medio, evitando el consumo de los alimentos procesados industrialmente.
- 4°. Considerando los grandes problemas medioambientales que vive el mundo entero y con el fin de buscar alternativas para preservación y cuidado del medio ambiente, los docentes de todas las áreas curriculares deben aprovechar la recreación para promover la práctica de diversas actividades pro ambientales de carácter sociocultural y deportivas fomentando el desarrollo de hábitos saludables eco amigables y la toma de conciencia autorregulado del cuidado personal y ambiental de los estudiantes de la institución educativa América – Huancavelica.

Referencias bibliográficas

- Arenales, V. I. (2018). *Estilo de Vida de los Adolescentes de la Institución Educativa “La Victoria” el Tambo Huancayo 2018*. Huancavelica: UNiversidad Nacional de Huancavelica.
- Ávila, M. (2019). *Promoción de Estilos de Vida Saludables en Escolares de Tercer Curso de Educación Primaria*. Granada: Universidad de Granada.
- Bedoya, L. J. (2018). *Guía de estilos de vida saludables*. Medellín: Centro Administrativo Municipal Medellín-Colombia.
- Benítez, R. L. (2014). Los juegos recreativos en las clases de Educación Física: una mirada integradora. *efdeportes*, 1-7.
- Berrún, L. N. (2016). *Autocuidado y estilo de vida saludable. Por la salud y bienestar del universitario*. México: Grupo Editorial Pátria.
- Buelvas, Y. J. (2020). *Competencias Socioemocionales Relacionadas con la Empatía en Estudiantes Protagonistas de Situaciones que afectan la Convivencia Escolar en la Institución Educativa Valdivia, del Municipio de Valdivia-Antioquia*. Medellín: Universidad de Antioquia.
- Casas, Y. (2011). *Formación corporal, sensible y afectiva*. Colombia: Panamericana Formas e Impresos S.A.
- Corral, L. (2019). *Estadística y técnicas experimentales para la investigación biológica*. Quito: Editorial Universitaria Abya-Yala.
- Delgado, V. H., Perez, L. J., & Mera, D. G. (2019). *Juegos Recreativos para la Optimización del Equilibrio Motriz de Niños*. Manta Ecuador: Editorial Mar y Trinchera, Colección Saberes Académicos.
- Galimberti, U. (2002). *diccionario de psicología*. Turin: © unione tipografico-editrice torinese, turín.

- 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.
- Lobera, J. (2010). *Guía de psicomotricidad y educación física en la educación preescolar*. México: D.R. © Cnosejo Nacional de Fofrmento Educativo.
- MINEDU. (2017). *Progrmación Curricular de Educación Primaria*. Lima: MInisterio de Educación del Perú- MINEDU.
- Movellán, S. (2018). *Guía para Facilitadores y Facilitadoras del Programa de Promoción de Hábitos Saludables*. México: Sesame Workshop. Todos los derechos reservados.
- Mujica, N. (2004). *Los juegos como Estrategias Recreativas en la Etapa Preescolar*. Venezuela: Universidad Andrés Bello .
- Muñoz, C. (2018). *Metodología de la Investigación*. México: Sextil Online, S.A. de C.V./ Ink it ®.
- Oblitas, L. A. (2017). *Psicología de la salud y calidad de vida*. México: Cengage Learning Editores, S.A. de C.V.,.
- Organización Mundial de la Salud. (25 de Noviembre de 2020). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de Cada movimiento cuenta para mejorar la salud – dice la OMS: <https://www.who.int/es/news/item/25-11-2020-every-move-counts-towards-better-health-says-who>
- Organización Panamerica de la Salud. (28 de Diciembre de 2021). *Organización Panamerica de la Salud*. Obtenido de ¿Por qué es importante la actividad física?: <https://www.paho.org/es/temas/actividad-fisica>
- Palan, J. A. (2022). *Juegos recreativos en el desarrollo cognitivo en escolares de educación general básica media*. Ambato: Universidad Técnica de Ambato.
- Plazas, M., & Vilatela, M. I. (2009). *Vida Saludable. Guía Metodológica*. México: D.R. © Secretaría de Educación Pública.
- Rivera, J. L. (2021). *Programa de juegos recreativos para mejorar la disciplina escolar en estudiantes de la institución educativa primaria N° 16237 Cajaruro - 2020*. Chiclayo: 2021.

- Romero, J. H. (2020). *Caracterización de los Estilos de Vida de los Estudiantes de Nivel Secundaria de la I.E “Nuestra Señora De La Asunción” Monterrey - Huaraz, 2020*. Huaraz: Universidad Católica de Chimbote.
- Sandoval, R. W. (2011). La Educación Física y el Juego . *Investigación Educativa*, 105-112.
- Tito, E. R. (2019). *Estilos de Vida de los Adolescentes que Acuden al Centro de Salud de Huancan, 2019*. Huancavelica: Universidad Nacional de Huancavelica.
- Valverde, L. V. (2020). *Juegos recreativos, participación y relaciones interpersonales en adolescentes de 12-14 años de la Escuela de Educación Básica “Miguel Riofrío” de la ciudad de Loja*. Loja: Universidad para la Fuerzas Armadas.
- Vasquez, J. M. (2016). *Programa de Juegos Recreativos para mejorar la socialización de los Niños y Niñas de 5 Años del Nivel Inicial de la I. E. N° 329, Sarabamba – Chota - 2014*. Cajamarca: Universidad Nacional de Cajamarca.
- Vázquez, C. S. (2012). *Programa de Juegos Recreativos para los Estudiantes del Octavo Año Educación General Básica de la Escuela Isaac María Peña de la Parroquia San José de Raranga Cantón SIGSIG*. Cuenca: Universidad de Cuenca.
- Velásquez, N. A., & Padilla, M. J. (2021). *Vida saludable*. México: Editorial Umbral S.A. de C.V.
- Velásquez, N. A., & Padilla, M. J. (2021). *Vida saludable 2*. México: Editorial Umbral.
- Villanueva, L. R. (2018). *Juegos Recreativos como Estrategia Pedagógica para Desarrollar Aprendizajes Significativos en los estudiantes de la IE. N° 123 Baños del Inca-Cajamarca*. Celendin: Universidad San Pedro.
- Villavicencio, M. d., Deza, I., & Dávila, R. d. (2020). Estilos de Vida y el Rendimiento Académico de los Estudiantes de una Facultad de Enfermería en Perú. *Revista Conrado*, , 112-119.

Anexos

Matriz de consistencia

Título de la Investigación:

Juegos recreativos y desarrollo de un estilo de vida saludable en estudiantes de la Institución Educativa América Huancavelica, 2022

Autores:

GÁLVEZ CHARAPAQUI, Betzy

VILCARANO CASTELLANOS, Nelson Flander

Problema General	Objetivo General	Hipótesis General	Variables/ Dimensiones
¿Los juegos recreativos influyen en la mejora de los estilos de vida saludable de los estudiantes de la institución educativa América – Huancavelica, 2022?	Determinar la influencia de los juegos recreativos en la mejora de los estilos de vida saludable de los estudiantes de la institución educativa América – Huancavelica, 2022.	La práctica de los juegos recreativos influye positivamente en la mejora de los estilos de vida saludable de los estudiantes de la institución educativa América – Huancavelica, 2022.	Variable Independiente: Juegos recreativos Dimensiones: Variable Dependiente Estilos de vida saludable Dimensiones: Actividad Física Alimentación Cuidado personal y ambiental Autorregulación
Problemas Específicos	Objetivos Específicos	Hipótesis Específicas	
¿Los juegos recreativos influyen en la mejora de la práctica de la actividad física de los estudiantes de la institución educativa América – Huancavelica, 2022?	Establecer la influencia de los juegos recreativos en la mejora la actividad física de los estudiantes de la institución educativa América – Huancavelica, 2022.	La práctica de los juegos recreativos influye positivamente en la actividad física de los estudiantes de la institución educativa América – Huancavelica, 2022.	
¿Los juegos recreativos influyen en la práctica alimenticia de los estudiantes de la institución educativa América – Huancavelica, 2022?	Establecer la influencia de los juegos recreativos en la práctica alimenticia de los estudiantes de la institución educativa América – Huancavelica, 2022.	La práctica de los juegos recreativos influye positivamente la práctica alimenticia de los estudiantes de la institución educativa América – Huancavelica, 2022.	
	Establecer la influencia de los juegos recreativos en el cuidado	La práctica de los juegos recreativos influye positivamente en el cuidado	

<p>¿Los juegos recreativos influyen el cuidado personal y ambiental de los estudiantes de la institución educativa América – Huancavelica, 2022?</p> <p>¿Los juegos recreativos influyen a la autorregulación de los estudiantes de la institución educativa América – Huancavelica, 2022?</p>	<p>personal y ambiental de los estudiantes de la institución educativa América – Huancavelica, 2022.</p> <p>Establecer la influencia de los juegos recreativos a la autorregulación de los estudiantes de la institución educativa América – Huancavelica, 2022.</p>	<p>personal y ambiental de los estudiantes de la institución educativa América – Huancavelica, 2022.</p> <p>La práctica de los juegos recreativos influye positivamente a la autorregulación de los estudiantes de la institución educativa América – Huancavelica, 2022.</p>		
Tipo y nivel de investigación	Población/Muestra/muestreo	Diseño de investigación	Técnicas e instrumentos de recojo de datos	Técnicas e instrumentos de procesamiento de datos
<p>Tipo de investigación: Aplicada</p> <p>Nivel de investigación: Explicativa</p>	<p>Población Estudiantes de la Institución Educativa América – Huancavelica.</p> <p>Muestra 33 estudiantes del 1er. Grado “A” y “B” de Educación Secundaria.</p> <p>Muestreo: No probabilístico.</p>	<p>Diseño: Pre experimental:</p> <p>M: $O_1 \longrightarrow X \longrightarrow O_2$</p> <p>Donde: M = Muestra de estudio O_1 = Pre test X = Aplicación de programa O_2 = Post test</p>	<p>Técnica: encuesta.</p> <p>Instrumentos: Prueba objetiva y lista de cotejos.</p>	<p>Software estadístico SPSS-V27</p> <p>Prueba paramétrica t de Student</p>

Base de datos en SPSS

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

Visible: 35 de 35 variables

	ID	APELLIDOSYNOMBRES	Edad	Sexo	Sección	EntradaActividad Física	Condición del progreso	SalidaActividad Física	Condición del progreso_A	Entrada actividad
1	1	APARCO CAHUANA ELVIA	12	Mujer	1° B	11	En proceso	19	Logro destacado	8
2	2	BOZA CASTILLO FRANKLIN	13	Hombre	1° A	8	En inicio	15	Logro esperado	8
3	3	CASQUI BENDEZU JHOSEP	12	Hombre	1° B	8	En inicio	17	Logro esperado	8
4	4	CLEMENTE HUARANCA LUCERO	12	Mujer	1° B	12	En proceso	15	Logro esperado	8
5	5	CONDOR QUISPE ANGELA XIMENA	12	Mujer	1° B	14	En proceso	19	Logro destacado	8
6	6	CONDORI DE LA CRUZ EMMILY ALONDRA	11	Mujer	1° B	13	En proceso	19	Logro destacado	9
7	7	CONISLLA MACHUCA RUTH NOEMI	12	Mujer	1° B	10	En inicio	18	Logro destacado	8
8	8	CUSI ZUÑIGA RAFAEL	12	Hombre	1° A	8	En inicio	16	Logro esperado	8
9	9	ESCOBAR CCORA ELMER	11	Hombre	1° B	6	En inicio	15	Logro esperado	8
10	10	ESCOBAR ENRIQUEZ LUIS DANIEL	13	Hombre	1° A	8	En inicio	15	Logro esperado	8
11	11	HUAMAN SANCHEZ JULIO	13	Hombre	1° B	8	En inicio	16	Logro esperado	6
12	12	HUAMANI CASTELLANOS JOSUE	13	Hombre	1° A	8	En inicio	16	Logro esperado	6
13	13	HUIZA ÑAHUILIPA ELMER	12	Hombre	1° A	9	En inicio	16	Logro esperado	6
14	14	LOPEZ MEZA ICENIA	13	Mujer	1° A	8	En inicio	16	Logro esperado	7
15	15	MANRIQUE GARCIA ANGELA	12	Mujer	1° B	9	En inicio	18	Logro destacado	8
16	16	MANRIQUE GARCIA SANDRA LUCERO	12	Mujer	1° B	9	En inicio	18	Logro destacado	7
17	17	ÑAHUI AYALA ESTRELLA	13	Mujer	1° A	7	En inicio	13	En proceso	7
18	18	PAUCAR YAURI CLISMAN	13	Hombre	1° A	8	En inicio	16	Logro esperado	8
19	19	PAYTAN FABIAN SHEYLA	12	Mujer	1° A	8	En inicio	14	En proceso	8
20	20	PERALTA CURIPACO LUZ VANESSA	11	Mujer	1° B	6	En inicio	15	Logro esperado	7
21	21	QUISPE ORDOÑEZ PAUL	13	Hombre	1° A	8	En inicio	16	Logro esperado	8

Organización de variables en SPSS

	Nombre	Tipo	Anchura	Decimales	Etiqueta	Valores	Perdidos	Columnas	Alineación	Medida	Rol
1	ID	Numérico	3	0		Ninguno	Ninguno	12	Centro	Escala	Entrada
2	APELLIDOSYNOMBRES	Cadena	33	0	APELLIDOS Y ...	Ninguno	Ninguno	33	Izquierda	Nominal	Entrada
3	Edad	Numérico	3	0		Ninguno	Ninguno	12	Centro	Escala	Entrada
4	Sexo	Numérico	2	0	Sexo	{1, Hombre}...	Ninguno	12	Centro	Nominal	Entrada
5	Sección	Cadena	5	0		Ninguno	Ninguno	5	Centro	Nominal	Entrada
6	EntradaActividadFísica	Numérico	3	0	Prueba de entr...	Ninguno	Ninguno	12	Centro	Nominal	Entrada
7	Condicióndelogro	Numérico	2	0	Condición de lo...	{1, En inicio...	Ninguno	12	Centro	Nominal	Entrada
8	SalidaActividadFísica	Numérico	3	0	Prueba de Sali...	Ninguno	Ninguno	12	Centro	Escala	Entrada
9	Condicióndelogro_A	Numérico	2	0	Condición de lo...	{1, En inicio...	Ninguno	12	Centro	Nominal	Entrada
10	EntradaAlimentación	Numérico	2	0	Prueba de entr...	Ninguno	Ninguno	12	Centro	Escala	Entrada
11	Condicióndelogro_B	Numérico	2	0	Condición de lo...	{1, En inicio...	Ninguno	12	Centro	Nominal	Entrada
12	SalidaAlimentación	Numérico	3	0	Prueba de salid...	Ninguno	Ninguno	12	Centro	Escala	Entrada
13	Condicióndelogro_C	Numérico	2	0	Condición de lo...	{1, En inicio...	Ninguno	12	Centro	Nominal	Entrada
14	EntradaCuidadoPersonalyAm...	Numérico	3	0	Prueba de ent...	Ninguno	Ninguno	12	Centro	Escala	Entrada
15	Condicióndelogro_D	Numérico	2	0	Condición de lo...	{1, En inicio...	Ninguno	12	Centro	Nominal	Entrada
16	SalidaCuidadoPersonalyAmbi...	Numérico	3	0	Prueba de salid...	Ninguno	Ninguno	12	Centro	Escala	Entrada
17	Condicióndelogro_E	Numérico	2	0	Condición de lo...	{1, En inicio...	Ninguno	12	Centro	Nominal	Entrada
18	EntradaAutorregulación	Numérico	3	0	Prueba de entr...	Ninguno	Ninguno	12	Centro	Escala	Entrada
19	Condicióndelogro_F	Numérico	2	0	Condición de lo...	{1, En inicio...	Ninguno	12	Centro	Nominal	Entrada
20	SalidaAutorregulación	Numérico	2	0	Prueba de salid...	Ninguno	Ninguno	12	Centro	Escala	Entrada
21	Condicióndelogro_G	Numérico	2	0	Condición de lo...	{1, En inicio...	Ninguno	12	Centro	Nominal	Entrada
22	EntradaEstilosdevidasaludable	Numérico	5	2	Prueba de entr...	Ninguno	Ninguno	12	Centro	Escala	Entrada
23	Condicióndelogro_H	Numérico	2	0	Condición de lo...	{1, En inicio...	Ninguno	12	Centro	Nominal	Entrada
24	SalidaEstilosdevidasaludable	Numérico	5	2	Prueba de salid...	Ninguno	Ninguno	12	Centro	Escala	Entrada

Resultados del análisis de datos en SPSS

Archivo Editar Ver Datos Transformar Insertar Formato Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

Resultado

- Tablas cruzadas
 - Título
 - Notas
 - Tabla cruzada f
 - Gráfico de barr
- Tablas cruzadas
 - Título
 - Notas
 - Prueba de entr
 - Prueba de entr
 - Prueba de ent
 - Prueba de ent
- Tablas cruzadas
 - Título
 - Notas
- Tablas cruzadas
 - Notas
- Tablas cruzadas
 - Título
 - Notas
 - Tabla cruzada f
 - Gráfico de barr
- Tablas cruzadas
 - Título
 - Notas
 - Tabla cruzada f
 - Gráfico de barr
- Tablas cruzadas
 - Título
 - Notas
- Tablas cruzadas
 - Notas
- Tablas cruzadas
 - Tabla cruzada f

```

/VARIABLES=EntradaAlimentación SalidaAlimentación
/ES_DISPLAY(TRUE)
/CRITERIA=CI(.95).
  
```

Prueba T

Estadísticas para una muestra

	N	Media	Desviación estándar	Media de error estándar
Prueba de entrada/Alimentación	33	7,39	,827	,144
Prueba de salida/Alimentación	33	15,42	1,347	,234

Prueba para una muestra

Valor de prueba = 2

	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	95% de intervalo de confianza de la diferencia	
					Inferior	Superior
Prueba de entrada/Alimentación	37,474	32	<.001	5,394	5,10	5,69
Prueba de salida/Alimentación	57,251	32	<.001	13,424	12,95	13,90

Tamaños de efecto de una muestra

	Standardizer ^a	Estimación de puntos	Intervalo de confianza al 95%		
			Inferior	Superior	
Prueba de entrada/Alimentación	d de Cohen	,827	6,523	4,893	8,146
	corrección de Hodges	,847	6,269	4,778	7,952

Registro fotográfico



Estudiantes investigadores, realizando coordinación y explicación a los estudiantes de la muestra de estudios las actividades programadas previo al inicio del desarrollo de las sesiones de aprendizaje.



Estudiantes investigadores, iniciando al desarrollo de la propuesta de intervención mediante la dirección de sesiones de aprendizaje, con participación de los estudiantes que formaron parte de la muestra de estudios.



Estudiantes del Primer Grado "A" y "B", integrantes de la muestra de estudios, participando en el desarrollo de una sesión de aprendizaje bajo la dirección de los integrantes del trabajo de investigación.



Estudiantes integrantes del trabajo de investigación dirigiendo una sesión de juegos recreativos en los estudiantes del Primer Grado "A" y "B", integrantes de la muestra de estudios.

**INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PÚBLICO
“EDUCACIÓN FÍSICA” – HUANCVELICA**
(Creado por D.S. N° 032-84-ED)



Trabajo de Investigación Aplicada: Diseño Pre experimental

Juegos Recreativos y Desarrollo de Estilos de Vida Saludable en Estudiantes de la Institución Educativa América Huancavelica, 2022

Línea de investigación:

Actividad física, Condición física y salud

Plan de Intervención

Presentada por:

GÁLVEZ CHARAPAQUI, Betzy

VILCARANO CASTELLANOS, Nelson Flander

Asesora:

Mg. ALMONACID ALVITRES, ZENaida OCTAVIA

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

HUANCVELICA – PERÚ

2022

Presentación

La presente propuesta de intervención que tiene por título **Juegos recreativos y desarrollo de estilos de vida saludable en estudiantes de la Institución Educativa América Huancavelica, 2022** se realiza con la finalidad de llevar a la práctica nuestro proyecto, para lograr con nuestros objetivos ya planteado. De la misma forma contiene; propuesta de intervención, programación, cronograma de actividades de aprendizaje, horario de actividades, estrategias de intervención y la evaluación.

Tabla de contenido

Presentación.....	2
Tabla de contenido.....	3
I. Datos Generales:.....	4
II. Fundamentación.....	4
III. Objetivos.....	5
3.1. Objetivo General.....	5
3.2. Objetivos Específicos.....	5
IV. Propuesta de Intervención	5
V. Programación y cronograma de actividades de aprendizaje.....	7
VI. Horario de actividades.....	10
VII. Estrategias de intervención	10
7.1. Modalidad.....	10
7.2. Metodología	10
VIII. Medios y materiales.....	10
IX. Evaluación	10
Referencias bibliográficas	12
Integrantes De Trabajo.....	12

I. Datos Generales:

1.1. Título de Trabajo de Investigación

Juegos recreativos y desarrollo de estilos de vida saludable en estudiantes de la Institución Educativa América Huancavelica, 2022

1.2. Institución Educativa de Aplicación

América

1.3. Muestra de Estudios

1er grado

1.4. Duración de la Intervención

Inicio: 5/09/2022 Culminación: 5/12/2022

1.5. Lugar de ejecución

Campo deportiva de la Institución Educativa América

1.6. Investigador/es

GÁLVEZ CHARAPAQUI, Betzy
VILCARANO CASTELLANOS, Nelson Flander

1.7. Docente orientador

Prof. MARTINEZ HUAMANI Victoriano

1.8. Director de la Institución Educativa

Prof. TOSCANO QUISPE Ángel Rubén

II. Fundamentación

Se ha visto la necesidad de elaborar este proyecto de juegos recreativos en la mejora de estilos de vida saludable con la finalidad de busca ejecutar y satisfacer una necesidad primordial en el desarrollo integral del estudiante; a través de una participación voluntaria, motivadora y la interacción entre estudiante-docente y contenido; que permitan superar los aprendizajes con una base firme hacia un futuro de competitividades.

Este programa tiene una variedad de juegos recreativos, por lo que será muy útil para aquellos que desean realizar juegos con grupos de personas, son de fácil aplicación. Además, con este programa aspiro que pueda ser de utilidad como material de apoyo para los estudiantes y profesionales de cultura física quienes desean ampliar más sus conocimientos en actividades de recreación, los métodos son muy sencillos y prácticos a la hora de la práctica recreativa.

III. Objetivos

3.1. Objetivo General

Determinar la influencia de los juegos recreativos en la mejora de estilo de vida saludable de los estudiantes de la institución educativa América – Huancavelica, 2022.

3.2. Objetivos Específicos

- Establecer la influencia de los juegos recreativos en la mejora la actividad física de los estudiantes de la institución educativa América – Huancavelica, 2022.
- Establecer la influencia de los juegos recreativos en la práctica alimenticia de los estudiantes de la institución educativa América – Huancavelica, 2022.
- Establecer la influencia de los juegos recreativos en el cuidado personal y ambiental de los estudiantes de la institución educativa América – Huancavelica, 2022.
- Establecer la influencia de los juegos recreativos a la autorregulación de los estudiantes de la institución educativa América – Huancavelica, 2022.

IV. Propuesta de Intervención

Unidades Didácticas	Actividades	N° de Sesión	Indicadores
Unidad 1	– Carrera con tres patas – La carrera de la oruga	1	– Conoce, realiza y valora diversas actividades físicas
	– La carretilla – Salto con pelota	2	
	– Los misiles – pies en acción	3	
	– Ula ula – Salto en aros	4	
	– Juegos de persecución – Tira y afloja	5	
	– Bailar	6	
	– La Rayuela – Poli y Ladrón	7	
Unidad 2	– La letra de la semana	8	– Reconoce su estado nutricional y los requerimientos energéticos de la actividad física – Planifica y evalúa su alimentación cotidiana
	– Personaje de verduras – Adivina qué	9	
	– Rimas – Ahora me toca probar a mi	10	
	– Somos los cocineros – Rola la rola	11	
	– El desafío	12	
	– Mi plato	13	

Unidad 3	– El jardinero – Carrera de reciclaje	14	<ul style="list-style-type: none"> – Práctica acciones para su cuidado personal y del medio ambiente – Práctica acciones de cuidado del medio ambiente
	– Excursión – Manos resplandecientes	15	
	– Juego de las coincidencias	16	
	– La mímica – El habito	17	
	– Los gérmenes – Manos que brillan	18	
	– Recycle City – Clim'Way	19	
Unidad 4	– Los títeres – sardinas	20	<ul style="list-style-type: none"> – Percibe su cuerpo – Maneja sus emociones – Autogestiona retos y metas personales
	– Conociendo mi cuerpo – La estrella	21	
	– Stop o truti fruti – La cuerda	22	
	– Diccionario de emociones – Bingo de emociones	23	
	– Diario de emociones – Cubito de hielo	24	
	– Soy tu – Escucha lo que te rodea	25	
	– Las canicas	26	

VI. Horario de actividades

Días	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Mañana		8:45 am – 9:30 am			
Tarde				4:00 pm – 4:45 pm	

VII. Estrategias de intervención

7.1. Modalidad

La modalidad será presencial

7.2. Metodología

Se empleará la estrategia didáctica enseñanza y aprendizaje basada en el juego.

VIII. Medios y materiales

Se elaboran o adquieren por parte de los investigadores de acuerdo a los juegos recreativos de cada actividad de aprendizaje.

- Soga
- Conos
- Pelotas
- Aros
- Cajas bacías
- Plumones
- Tizas
- Papel
- Lápiz
- Lapiceros
- Sillas
- Canicas
- Globos
- Pañuelos
- Palos
- Vasos
- Bolsas
- Etc.

IX. Evaluación

Unidades	Indicadores	Ítems	Valoración				Escala de Medición
			Inicio	Proceso	Logro esperado	Logro destacado	
Unidad 1 Actividad Física	Conoce, realiza y valora diversas actividades físicas	1. Conoce la importancia y beneficios saludables de la práctica de la actividad física, los ejercicios físicos, los juegos y los deportes formativos.					
		2. Valora los beneficios de la práctica de la actividad física en su estado de salud física, emocional y social.					
		3. Promueve en sus compañeros de aula la realización de actividades físicas, lúdicas y deportivas.					
		4. Práctica actividades físicas de la vida cotidiana: caminar y pasear a ritmo ligero, subir y bajar escaleras, colaborar en tareas de la casa, desplazarse en bicicleta, patín, etc.					

		5. Ejecuta de manera autónoma ejercicios y movimientos específicos para la activación y relajación explicando su utilidad e identificando la intensidad del esfuerzo antes, durante y después de la práctica de actividad física.					
		6. Participa activamente en las actividades físicas, lúdicas y deportivas en las clases de educación física.					
Unidad 2 Alimentación	Reconoce su estado nutricional y los requerimientos energéticos de la actividad física	7. Calcula su índice de masa corporal (IMC), para estimar su estado de peso corporal y estado nutricional.					
		8. Conoce los requerimientos energéticos que exige la práctica de las actividades físicas planificadas y de la vida diaria					
		9. Conoce el valor nutritivo de los alimentos de su entorno y promueve en sus compañeros su consumo adecuado para mejorar su rendimiento físico y mental.					
	Planifica y evalúa su alimentación cotidiana	10. Planifica rutinas de dietas poniendo en práctica sus conocimientos sobre alimentación y actividad física					
		11. Práctica hábitos saludables de alimentación horarios adecuados, una buena hidratación, y la ingesta de alimentos en porciones correctas					
		12. Evalúa sus necesidades calóricas diarias, los alimentos que consume, las características de la actividad física que practica.					
Unidad 3 Cuidado personal y ambiental	Práctica acciones para su cuidado personal y del medio ambiente	13. Práctica la higiene personal y ambiental tomando conciencia sobre sus beneficios en la vida cotidiana dentro y fuera de la institución educativa.					
		14. Reconoce y reflexiona sobre sus hábitos de consumo y actitudes hacia el cuidado y protección del medio ambiente escolar					
	Práctica acciones de cuidado del medio ambiente	15. Promueve la práctica de actividades lúdicas y recreativas en el medio ambiente proponiendo acciones para su cuidado y preservación					
		16. Participa responsablemente en la prevención y solución de problemas ambientales como el uso adecuado del agua, el manejo de los residuos sólidos durante la práctica de la educación física.					
Unidad 4 Autorregulación	Percibe su cuerpo	17. Conoce las partes de su propio cuerpo y el de los demás, estableciendo diferencias y semejanzas					
		18. Reconoce y nombra posibles riesgos en el cuidado del cuerpo: el sedentarismo, mala alimentación, falta de actividad física, etc.					
	Maneja sus emociones	19. Controla sus emociones expresando sentimientos positivos al enfrentar a situaciones inapropiadas o adversas.					
		20. Muestra confianza en sí mismo, para lograr sus metas o lo que desea por sus propios medios.					

	Autogestiona retos y metas personales	21. Auto reflexiona sobre los retos que se le presenta y los aprovecha como una oportunidad para mejorar.					
		22. Establece metas personales hacia la cual orienta su interés, recursos y acciones para lograrlo.					

Referencias bibliográficas

Garcia, E. (2003). *Juegos recreativos par niños y adolescentes*. &3mas.

Olaya, J. (2020). *Juegos recreativos*.

Pascual, D. (2018). *El libro de juegos de diario*. España.

Saulo, J. (2019). *Juegos recreativos par la optimizacion del equilibrio*. Mar y Trinchera.

Integrantes de Trabajo

GALVEZ CHARAPAQUI BETZY
INVESTIGADOR

Mg. ALMONACID ALVITRES, ZENAIDA OCTAVIA
ASESORA

VILCARANO CASTELLANOS NELSON FLANDER
INVESTIGADOR

Anexo 5

Matriz de validación del instrumento

Información sobre el instrumento	Nombre de instrumento	Escala de valoración para observar estilos de vida saludable de los estudiantes de la institución educativa América – Huancavelica, 2022.							
	Objetivo General	Determinar la influencia de los juegos recreativos en la mejora de los estilos de vida saludable de los estudiantes de la institución educativa América – Huancavelica, 2022.							
	Dirigido a	Muestra estudiantes del 2do. Grado de Educación Secundaria.							
	Autor/es	GÁLVEZ CHARAPAQUI, Betzy, VILCARANO CASTELLANOS, Nelson Flander							
Variable:									
Dimensiones	Indicadores	Ítems	Criterios de evaluación						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	Conoce, realiza y valora diversas actividades físicas	1. Conoce la importancia y beneficios saludables de la práctica de la actividad física, los ejercicios físicos, los juegos y los deportes formativos.	/		/		/		
		2. Valora los beneficios de la práctica de la actividad física en su estado de salud física, emocional y social.	/		/		/		
		3. Promueve en sus compañeros de aula la realización de actividades físicas, lúdicas y deportivas.	/		/		/		
		4. Práctica actividades físicas de la vida cotidiana: caminar y pasear a ritmo ligero, subir y bajar escaleras, colaborar en tareas de la casa, desplazarse en bicicleta, patín, etc.	/		/		/		
		5. Ejecuta de manera autónoma ejercicios y movimientos específicos para la activación y relajación explicando su utilidad e identificando la intensidad del esfuerzo antes, durante y después de la práctica de actividad física.	/		/		/		
		6. Participa activamente en las actividades físicas, lúdicas y deportivas en las clases de educación física.	/		/		/		
Alimentación	Reconoce su estado nutricional y los	7. Calcula su índice de masa corporal (IMC), para estimar su estado de peso corporal y estado nutricional.	/		/		/		

	requerimientos energéticos de la actividad física	8. Conoce los requerimientos energéticos que exige la práctica de las actividades físicas planificadas y de la vida diaria	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		9. Conoce el valor nutritivo de los alimentos de su entorno y promueve en sus compañeros su consumo adecuado para mejorar su rendimiento físico y mental.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Planifica y evalúa su alimentación cotidiana	10. Planifica rutinas de dietas poniendo en práctica sus conocimientos sobre alimentación y actividad física	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		11. Práctica hábitos saludables de alimentación horarios adecuados, una buena hidratación, y la ingesta de alimentos en porciones correctas	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		12. Evalúa sus necesidades calóricas diarias, los alimentos que consume, las características de la actividad física que practica.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Cuidado personal y ambiental	Práctica acciones para su cuidado personal y del medio ambiente	13. Práctica la higiene personal y ambiental tomando conciencia sobre sus beneficios en la vida cotidiana dentro y fuera de la institución educativa.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		14. Reconoce y reflexiona sobre sus hábitos de consumo y actitudes hacia el cuidado y protección del medio ambiente escolar	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Práctica acciones de cuidado del medio ambiente	15. Promueve la práctica de actividades lúdicas y recreativas en el medio ambiente proponiendo acciones para su cuidado y preservación	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		16. Participa responsablemente en la prevención y solución de problemas ambientales como el uso adecuado del agua, el manejo de los residuos sólidos durante la práctica de la educación física.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Autorregulación	Percibe su cuerpo	17. Conoce las partes de su propio cuerpo y el de los demás, estableciendo diferencias y semejanzas	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		18. Reconoce y nombra posibles riesgos en el cuidado del cuerpo: el sedentarismo, mala alimentación, falta de actividad física, etc.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Maneja sus emociones	19. Controla sus emociones expresando sentimientos positivos al enfrentar a situaciones inapropiadas o adversas.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		20. Muestra confianza en sí mismo, para lograr sus metas o lo que desea por sus propios medios.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Autogestiona retos y metas personales	21. Auto reflexiona sobre los retos que se le presenta y los aprovecha como una oportunidad para mejorar.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		22. Establece metas personales hacia la cual orienta su interés, recursos y acciones para lograrlo.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

RESULTADOS:

Aspectos generales	Si	No	Observaciones
--------------------	----	----	---------------

El instrumento contiene instrucciones claras y precisas para responder el 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		DNI
	Título profesional/especialidad	LIC. EN EDUCACIÓN / CC. HH. SS Y FILOSOFÍA		
	Grado Académico	MAESTRO EN EDUCACION	Mención	GESTION Y DOCENCIA UNIVERSITARIA
	Teléfono	997614653	e-mail	Osbeta1@hotmail.com

Lugar y fecha	Huancavelica, 07 de Septiembre de 2023
Firma:	  Mg. Oswaldo Benites Tacanga C.M. 1023720222 DIRECTOR

INIC

16

Instrumento de recojo de datos

ESCALA DE VALORACIÓN PARA LA OBSERVACIÓN LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

Instrucciones:

La presente Escala de Valoración, se ha elaborado con el objetivo de realizar la observación y evaluación de los estilos de vida saludable de los estudiantes de la institución educativa América - Huancavelica, 2022. de los estudiantes del 1er. Grado de Educación Secundaria de la Institución América de Ascensión Huancavelica, en cuatro dimensiones (actividad física, alimentación, cuidado personal y ambiental y autorregulación). Los datos obtenidos y resultados de su evaluación del mismo, serán utilizados única y exclusivamente de manera confidencial para la obtención de los resultados del trabajo de investigación: Juegos recreativos en el desarrollo de un estilo de vida saludable en estudiantes de la Institución Educativa América Huancavelica, 2022.

Datos generales:

Apellidos y nombres: MAURRIGUE CARCA Sandra Lucero

Edad: 12 Sexo: Masculino (1). Femenino (2). Grado y sección: 1ro "B"

Fecha: 5 de septiembre 2022

Dimensiones	Ítems	Valoración				Observación
		1	2	3	4	
Actividad Física 09	1. Conoce la importancia y beneficios saludables de la práctica de la actividad física, los ejercicios físicos, los juegos y los deportes formativos.	1	X	3	4	11
	2. Valora los beneficios de la práctica de la actividad física en su estado de salud física, emocional y social.	1	X	3	4	
	3. Promueve en sus compañeros de aula la realización de actividades físicas, lúdicas y deportivas.	1	X	3	4	
	4. Práctica actividades físicas de la vida cotidiana: caminar y pasear a ritmo ligero, subir y bajar escaleras, colaborar en tareas de la casa, desplazarse en bicicleta, patín, etc.	1	X	3	4	
	5. Ejecuta de manera autónoma ejercicios y movimientos específicos para la activación y relajación explicando su utilidad e identificando la intensidad del esfuerzo antes, durante y después de la práctica de actividad física.	X	2	3	4	
	6. Participa activamente en las actividades físicas, lúdicas y deportivas en las clases de educación física.	1	X	3	4	
Alimentación 07	7. Calcula su índice de masa corporal (IMC), para estimar su estado de peso corporal y estado nutricional.	X	2	3	4	8
	8. Conoce los requerimientos energéticos que exige la práctica de las actividades físicas planificadas y de la vida diaria	X	2	3	4	
	9. Conoce el valor nutritivo de los alimentos de su entorno y promueve en sus compañeros su consumo adecuado para mejorar su rendimiento físico y mental.	1	X	3	4	
	10. Planifica rutinas de dietas poniendo en práctica sus conocimientos sobre alimentación y actividad física	1	X	3	4	
	11. Práctica hábitos saludables de alimentación horarios adecuados, una buena hidratación, y la ingesta de alimentos en porciones correctas	X	2	3	4	

	12. Evalúa sus necesidades calóricas diarias, los alimentos que consume, las características de la actividad física que practica.	<input checked="" type="checkbox"/>	2	3	4	
Cuidado personal y ambiental 10	13. Práctica la higiene personal y ambiental tomando conciencia sobre sus beneficios en la vida cotidiana dentro y fuera de la institución educativa.	1	<input checked="" type="checkbox"/>	3	4	8
	14. Reconoce y reflexiona sobre sus hábitos de consumo y actitudes hacia el cuidado y protección del medio ambiente escolar	1	<input checked="" type="checkbox"/>	3	4	
	15. Promueve la práctica de actividades lúdicas y recreativas en el medio ambiente proponiendo acciones para su cuidado y preservación	1	<input checked="" type="checkbox"/>	3	4	
	16. Participa responsablemente en la prevención y solución de problemas ambientales como el uso adecuado del agua, el manejo de los residuos sólidos durante la práctica de la educación física.	1	<input checked="" type="checkbox"/>	3	4	
Autorregulación 08	17. Conoce las partes de su propio cuerpo y el de los demás, estableciendo diferencias y semejanzas	1	<input checked="" type="checkbox"/>	3	4	9
	18. Reconoce y nombra posibles riesgos en el cuidado del cuerpo: el sedentarismo, mala alimentación, falta de actividad física, etc.	<input checked="" type="checkbox"/>	2	3	4	
	19. Controla sus emociones expresando sentimientos positivos al enfrentar a situaciones inapropiadas o adversas.	1	<input checked="" type="checkbox"/>	3	4	
	20. Muestra confianza en sí mismo, para lograr sus metas o lo que desea por sus propios medios.	<input checked="" type="checkbox"/>	2	3	4	
	21. Auto reflexiona sobre los retos que se le presenta y los aprovecha como una oportunidad para mejorar.	<input checked="" type="checkbox"/>	2	3	4	
	22. Establece metas personales hacia la cual orienta su interés, recursos y acciones para lograrlo.	1	<input checked="" type="checkbox"/>	3	4	


GÁLVEZ CHARAPAQUI, BETZY
Investigadora


VILCARANO CASTELLANOS, NELSON FLANDER
Investigador


Mg. ZENAIDA OCTAVIA ALMONACID ALVITRES
Asesora

LISTA DE ESTUDIANTES DEL PRIMER GRADO DE LA I.E. AMERICA HVCA

LISTA DE RECOJO DE DATOS											
ITEM	GRADO	SECCIÓN	ESTUDIANTES								
			APELLIDO PATERNO	APELLIDO MATERNO	NOMBRES	SEXO	FECHA DE NACIMIENTO	EDAD	PROCEDENCIA		
									DISTRITO	PROVINCIA	REGION
1	PRIMERO	A	CUSI	ZUÑIGA	RAFAEL	Hombre	23/12/2009	12	ASCENSION	HVCA	HVCA
2	PRIMERO	A	ESCOBAR	ENRIQUEZ	LUIS DANIEL	Hombre	01/06/2009	12	ASCENSION	HVCA	HVCA
3	PRIMERO	A	HUAMANI	CASTELLANOS	JOSUE GUSTAVO	Hombre	14/05/2009	12	ASCENSION	HVCA	HVCA
4	PRIMERO	A	HUIZA	ÑAHUINRIPA	ELMER	Hombre	6/02/2010	13	ASCENSION	HVCA	HVCA
5	PRIMERO	A	LOPEZ	MEZA	KENIA	Mujer	08/11/2009	12	ASCENSION	HVCA	HVCA
6	PRIMERO	A	ÑAHUI	AYALA	ESTRELLA ALICIA	Mujer	31/08/2009	12	ASCENSION	HVCA	HVCA
7	PRIMERO	A	PAITAN	FABIAN	SHEYLA	Mujer	4/03/2010	11	ASCENSION	HVCA	HVCA
8	PRIMERO	A	PAUCAR	YAURI	CLISMAN MAYER	Hombre	05/09/2009	12	ASCENSION	HVCA	HVCA
9	PRIMERO	A	QUISPE	TAIPE	UBALDINA	Mujer	12/06/2009	12	ASCENSION	HVCA	HVCA
10	PRIMERO	A	QUISPE	ORDOÑEZ	PAUL ANDERSON	Hombre	29/11/2009	12	ASCENSION	HVCA	HVCA
11	PRIMERO	A	REGINALDO	POMA	ELIZABETH	Mujer	10/07/2009	12	ASCENSION	HVCA	HVCA
12	PRIMERO	A	SAENZ	BENITO	LIZETH ZAIDA	Mujer	01/05/2009	12	ASCENSION	HVCA	HVCA
13	PRIMERO	A	SALAZAR	SOLIER	SOFIA	Mujer	10/04/2009	12	ASCENSION	HVCA	HVCA
14	PRIMERO	A	SEDANO	ESCOBAR	EDUARDO	Hombre	21/08/2009	12	ASCENSION	HVCA	HVCA
15	PRIMERO	A	SOTO	HUANCA	GABRIEL FRANCISCO	Hombre	04/08/2009	12	ASCENSION	HVCA	HVCA
16	PRIMERO	A	TAYPE	ESCOBAR	EDISON	Hombre	08/02/2010	11	ASCENSION	HVCA	HVCA
17	PRIMERO	B	APARCO	CAHUANA	ELVIA	Mujer	20/05/2009	12	ASCENSION	HVCA	HVCA
18	PRIMERO	B	CASQUI	BENDEZU	JHOSEP	Hombre	8/08/2009	12	ASCENSION	HVCA	HVCA
19	PRIMERO	B	CLEMENTE	HUARANCA	LUCERO JUDIT	Mujer	14/05/2009	12	ASCENSION	HVCA	HVCA
20	PRIMERO	B	CONDOR	QUISPE	ANGELA XIMENA	Mujer	22/07/2009	12	ASCENSION	HVCA	HVCA
21	PRIMERO	B	CONDORI	DE LA CRUZ	EMMILY ALONDRA	Mujer	27/01/2010	11	ASCENSION	HVCA	HVCA
22	PRIMERO	B	CONISLLA	MACHUCA	RUTH NOEMI	Mujer	31/05/2009	12	ASCENSION	HVCA	HVCA

23	PRIMERO	B	ESCOBAR	CCORA	ELMER	Hombre	15/02/2010	11	ASCENSION	HVCA	HVCA
24	PRIMERO	B	HUAMAN	APONTE	IRMA ANALY	Mujer	13/10/2008	13	ASCENSION	HVCA	HVCA
25	PRIMERO	B	HUAMAN	SANCHEZ	JULIO	Hombre	23/06/2009	12	ASCENSION	HVCA	HVCA
26	PRIMERO	B	MANRRIQUE	GARCIA	ANGELA MARYCIELO	Mujer	03/07/2009	12	ASCENSION	HVCA	HVCA
27	PRIMERO	B	MANRRIQUE	GARCIA	SANDRA LUCERO	Mujer	03/07/2009	12	ASCENSION	HVCA	HVCA
28	PRIMERO	B	PERALTA	CURIPACO	LUZ VANESSA	Mujer	25/03/2010	11	ASCENSION	HVCA	HVCA
29	PRIMERO	B	REYNA	CHUPAYO	BRUS	Hombre	30/05/2009	12	ASCENSION	HVCA	HVCA
30	PRIMERO	B	ROSALES	CARASCO	RENZO OMAR	Hombre	2/06/2008	13	ASCENSION	HVCA	HVCA
31	PRIMERO	B	SEDANO	TAIPE	FANY LUZ	Mujer	08/07/2009	12	ASCENSION	HVCA	HVCA
32	PRIMERO	B	SOLDEVILLA	PAUCAR	BRIAMS ESMID	Hombre	1/06/2009	12	ASCENSION	HVCA	HVCA
33	PRIMERO	B	VILLAZANA	ESPINOZA	JOEL FERNANDO	Hombre	21/08/2009	12	ASCENSION	HVCA	HVCA



Prof. Victoriano Martinez Huamani
C.M. 1023259725

Firma

Profesor Orientador de la IE.




Angel R. Toscano Quispe
C.M. 1023210961
DIRECTOR

VB. Director/a



ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE

Unidad II	La práctica alimenticia de los estudiantes.
Sesión 8	– La letra de la semana
Propósito	Identificar que alimentos producen en su zona
Materiales	Conos y platillos
Duración	45 minutos
Fecha	Huancavelica, jueves, 29 de setiembre de 2022

Inicio	Actividades	Duración	10
Organización de grupo Motivación	<ul style="list-style-type: none"> – Selecciona y acondiciona el espacio que te permitirá el desarrollo de la sesión, velando por la seguridad de tus estudiantes. – Prepara los materiales que vas a utilizar para desarrollar – Establece las normas de convivencia. – Motivación 		
Desarrollo	Actividades	Duración	25
Organización de grupo Juego en pequeño grupo Variantes Vuelta al juego	<p style="text-align: center;">Juego N° 1: La letra de la semana</p> <p>Los estudiantes forman dos grupos y nombran verduras de la zona con la letra de los días de la semana. Empezando con L de lunes y así sucesivamente. El que no menciona al a cuenta de tres pierde. Y su grupo pueden cantar, bailar, contar, contar chistes. etc.</p> <p>Variante: esta vez nombran los nombres de frutas de la zona Segunda variante: nombre de platos típicos de la zona</p> <p style="text-align: center;">Al final hacemos una reflexión</p>		
Finalización	Actividades	Duración	10
<ul style="list-style-type: none"> • REFLEXION • EVALUACION • Valoración de los aprendizajes • Reflexionar sobre el proceso de aprendizaje. 	Autoevaluación Higiene personal		


 GALVEZ CHARAPAQUI BETZY
 INVESTIGADOR


 VILCARANO CASTELLANOS NELSON FLANDER
 INVESTIGADOR


 PROF. VICTORIANO MARTINEZ HUAMANI
 POFESOR ORIENTADOR II.EE.



 PROF. ANGEL RUBEN TOSCANO QUISPE
 DIRECTOR DE II.EE



REGISTRO DE ASISTENCIA, MONITOREO Y ACOMPAÑAMIENTO PEDAGÓGICO DE LA PRÁCTICA PRE PROFESIONAL E INVESTIGACIÓN

Ejecución de actividades		Visita de: Monitoreo/ acompañamiento pedagógico	
Practica pre profesional () investigación (X) Otros (). Especificar: <i>Proyecto de Investigación</i>		Practica pre profesional () investigación () Otros (). Especificar:.....	
Título: Juegos recreativos y desarrollo de estilos de vida saludable en estudiantes de la Institución Educativa América Huancavelica, 2022		Título: Juegos recreativos y desarrollo de estilos de vida saludable en estudiantes de la Institución Educativa América Huancavelica, 2022	
Fecha	<i>29-09-2022</i>	Fecha	
Instit. Educativa	<i>AMERICA</i>	Instit. Educativa	
Hora de ingreso	<i>4:00 pm</i>	Hora de ingreso	
Investigadores/ estudiantes	<i>Bety Gajuez Charapogui Nelson Vilcasano Castañero</i>	Jurado/Docente	
Firma de entrada	<i>[Signatures]</i>	Firma de ingreso	
V°B° Institución Educativa	<i>[Stamp: Prof. Victoriano Martínez Huamantla C.M. 1023259725]</i>	V°B° Institución Educativa	
Actividades realizadas		Actividades realizadas	
<i>La Jeta de la semana</i>			
Observaciones		Observaciones	
Hora salida	<i>4:45 pm</i>	Hora de salida	
Firma de salida	<i>[Signatures]</i>	Firma de salida	
V°B° Institución Educativa	<i>[Stamp: Prof. Victoriano Martínez Huamantla C.M. 1023259725]</i>	V°B° Institución Educativa	



ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE

Unidad I	Practicamos juegos para mejorar la actividad física y lograr nuestros objetivos.
Sesión 2	<ul style="list-style-type: none"> - La carretilla - Salto con pelota
Propósito	Desarrolla habilidades de coordinación, flexibilidad e equilibrio corporal
Materiales	Cono, pelota y tiza
Duración	45 minutos
Fecha	Huancavelica, jueves, 08 de setiembre de 2022

Inicio	Actividades	Duración	10
Organización de grupo Motivación	<ul style="list-style-type: none"> - Selecciona y acondiciona el espacio que te permitirá el desarrollo de la sesión, velando por la seguridad de tus estudiantes. - Prepara los materiales que vas a utilizar para desarrollar - Establece las normas de convivencia. - Motivación 		
Desarrollo	Actividades	Duración	25
Organización de grupo Juego en pequeño grupo Variantes Vuelta al juego	<p style="text-align: center;">Juego N° 1: La carretilla</p> <p>Formar equipos de dos el compañero se tendrá que poner en forma de carretilla y el otro tendrá que agarrar de los pies y el compañero avanzará con las manos en el piso hasta llegar a la meta. Variante: haciendo cambio cada una vuelta</p> <p style="text-align: center;">Juego N° 2: Salto con pelota</p> <p>Formar equipos de cuatro se utilizará pelotas el estudiante tendrá que poner la pelota en el medio de las piernas y tendrá que ir saltando por la línea que se marcará. Variante: se realiza el mismo juego esta vez con pal manos en la nuca</p>		
Finalización	Actividades	Duración	10
<ul style="list-style-type: none"> • REFLEXION • EVALUACION • Valoración de los aprendizajes • Reflexionar sobre el proceso de aprendizaje. 	Autoevaluación Higiene personal		

 GALVEZ CHARAPAQUI BETZY
 INVESTIGADOR

 VILCARANO CASTELLANOS NELSON FLANDER
 INVESTIGADOR

 PROF. VICTORIANO MARTINEZ HUAMANI
 PROFESOR ORIENTADOR I.I.E.E.
 C.M. 1023259725

 PROF. ANGEL RUBEN TOSCANO QUISPE
 DIRECTOR DE II.EE.





REGISTRO DE ASISTENCIA, MONITOREO Y ACOMPAÑAMIENTO PEDAGÓGICO DE LA PRÁCTICA PRE PROFESIONAL E INVESTIGACIÓN

Ejecución de actividades		Visita de: Monitoreo/ acompañamiento pedagógico	
Practica pre profesional () investigación <input checked="" type="checkbox"/>		Practica pre profesional () investigación ()	
Otros (). Especificar: <i>proyecto de investigación</i>		Otros (). Especificar:.....	
Título: Juegos recreativos y desarrollo de estilos de vida saludable en estudiantes de la Institución Educativa América Huancavelica, 2022		Título: Juegos recreativos y desarrollo de estilos de vida saludable en estudiantes de la Institución Educativa América Huancavelica, 2022	
Fecha	<i>08-09-2022</i>	Fecha	
Instit. Educativa	<i>AMELICA</i>	Instit. Educativa	
Hora de ingreso	<i>4:00 PM</i>	Hora de ingreso	
Investigadores/ estudiantes	<i>Betsy Galvez Chaciparqui Nelson Urtecarano Castellano</i>	Jurado/Docente	
Firma de entrada	<i>[Firmas]</i>	Firma de ingreso	
V°B° Institución Educativa	<i>[Firma] Prof. Victoriano Martínez Huamant C.M. 1023269723</i>	V°B° Institución Educativa	
Actividades realizadas		Actividades realizadas	
<i>los juegos</i>			
<i>- la canotilla</i>			
<i>- Salto con pelota</i>			
.....		
.....		
.....		
Observaciones		Observaciones	
.....		
.....		
.....		
.....		
Hora salida	<i>4:45 PM</i>	Hora de salida	
Firma de salida	<i>[Firmas]</i>	Firma de salida	
V°B° Institución Educativa	<i>[Firma] Prof. Victoriano Martínez Huamant C.M. 1023269723</i>	V°B° Institución Educativa	



ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE

Unidad III	El cuidado personal y ambiental de los estudiantes
Sesión 14	<ul style="list-style-type: none"> - El jardinero - Carrera de reciclaje
Propósito	Desarrollar la autoconfianza, y autoestima. Estimular la orientación espacial. Poner desafíos mayores, como evitar la contaminación y así inculcar a su familia a no arrojar basura en cualquier lugar.
Materiales	Frutas, tacho y bolsa de basura
Duración	45 minutos
Fecha	Huancavelica, jueves, 20 de octubre de 2022

Inicio	Actividades	Duración	10
Organización de grupo Motivación	<ul style="list-style-type: none"> - Selecciona y acondiciona el espacio que te permitirá el desarrollo de la sesión, velando por la seguridad de tus estudiantes. - Prepara los materiales que vas a utilizar para desarrollar - Establece las normas de convivencia. - Motivación 		
Desarrollo	Actividades	Duración	25
Organización de grupo Juego en pequeño grupo Variantes Vuelta al juego	<p style="text-align: center;">Juego N° 1: El jardinero</p> <p>Los/as jugadores/as se sitúan en dos filas frente a frente a dos metros de distancia aproximadamente, representando a los árboles de una avenida. La primera persona que hace de jardinero/a tiene que situarse en un extremo de la avenida (pasillo) con los ojos vendados, debiendo ir en busca de una fruta (u otro objeto) que se encuentra en el otro extremo de la avenida. Este trayecto debe hacerse sin tocar los árboles. El que logra encontrar la fruta se come y perdedor realiza un ejercicio. Sucesivamente van saliendo nuevos/as jardineros/as, hasta pasar todo el grupo.</p> <p style="text-align: center;">Juego N° 2: Carrera de reciclaje</p> <p>Se agrupan en dos grupos varones y mujeres. Con una bolsa en la mano vamos recoger desperdicios por toda la institución y el que llena primero al tacho de basura es el ganador y es premiado.</p>		
Finalización	Actividades	Duración	10
<ul style="list-style-type: none"> • REFLEXION • EVALUACION • Valoración de los aprendizajes • Reflexionar sobre el proceso de aprendizaje. 	<p>Autoevaluación</p> <p>Higiene personal</p>		


GALVEZ CHARAPAQUI BETZY

INVESTIGADOR


VILCARANO CASTELLANOS NELSON FLANDER

INVESTIGADOR


PROF. VICTORIANO MARTINEZ HUAMANI

POFESOR ORIENTADOR II.EE.




PROF. ANGEL RUBEN TOSCANO QUISPE

DIRECTOR DE II.EE



REGISTRO DE ASISTENCIA, MONITOREO Y ACOMPAÑAMIENTO PEDAGÓGICO DE LA PRÁCTICA PRE PROFESIONAL E INVESTIGACIÓN

Ejecución de actividades		Visita de: Monitoreo/ acompañamiento pedagógico	
Practica pre profesional () investigación <input checked="" type="checkbox"/> Otros (). Especificar: <i>Proyecto de investigación</i>		Practica pre profesional () investigación () Otros (). Especificar:.....	
Título: Juegos recreativos y desarrollo de estilos de vida saludable en estudiantes de la Institución Educativa América Huancavelica, 2022		Título: Juegos recreativos y desarrollo de estilos de vida saludable en estudiantes de la Institución Educativa América Huancavelica, 2022	
Fecha	<i>20-10-2022</i>	Fecha	
Instit. Educativa	<i>AMERICA</i>	Instit. Educativa	
Hora de ingreso	<i>4:00 Pm</i>	Hora de ingreso	
Investigadores/estudiantes	<i>Betsy Galvez charaqui Nelson Vilcaiano Castellanos</i>	Jurado/Docente	
Firma de entrada	<i>[Firmas]</i>	Firma de ingreso	
V°B° Institución Educativa	 Prof. Victoriano Martínez Huamani C.M. 1023259725	V°B° Institución Educativa	
Actividades realizadas		Actividades realizadas	
<i>- El Jardineria</i> <i>- Carrera de reciclaje</i>			
Observaciones		Observaciones	
Hora salida	<i>4:45.</i>	Hora de salida	
Firma de salida	<i>[Firmas]</i>	Firma de salida	
V°B° Institución Educativa	 Prof. Victoriano Martínez Huamani C.M. 1023259725	V°B° Institución Educativa	



PERÚ

Ministerio
de Educación



Resolución Directoral

N° 053 – 2022-DG-IESPPEFH/DREH

Huancavelica, 17 de octubre de 2022

VISTO:

El Informe N° 020-2022-AI/IESPPEFH-DREH del 10 de octubre del 2022 presentado por el Coordinador del Área de Investigación e Innovación Dr. Luis Alberto Torres Inga, mediante el cual manifiesta que los miembros jurados evaluadores consideran APTO, el Proyecto de Investigación Educativa de GALVEZ CHARAPAQUI, Betzy – VILCARANO CASTELLANOS, Nelson Flander; 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:

Art. 01.- APROBAR la ejecución del Trabajo de Investigación Educativa Titulado: "Juegos Recreativos y Desarrollo de Estilos de Vida Saludable en Estudiantes de la Institución Educativa América Huancavelica., 2022" GALVEZ CHARAPAQUI, Betzy – VILCARANO CASTELLANOS, Nelson Flander; y

Art. 02.- RATIFICAR como miembros docentes jurados: Mg. ESCOBAR SANCHEZ, Arturo en su calidad de presidente, Mg. MENDOZA FLORES, César (secretario) y Prof. ROJAS CHOQUE, Javier (Vocal), a fin de proseguir con el seguimiento, acompañamiento y monitoreo del TIE.

REGÍSTRESE, COMUNÍQUESE, CÚMPLASE Y ARCHÍVESE,



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



"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"

Huancavelica, 26 de agosto del 2022

Carta N° 005-2022-AI/IESPPEFH-DREH.

Señor:

Prof. Ángel Rubén TOSCANO QUISPE.
Director de la Institución Educativa "AMERICA" Huancavelica.

Asunto: Carta de Presentación a los estudiantes **VILCARANO CASTELLANOS Nelson y GALVEZ CHARAPAQUI Betzy.**

De nuestra consideración:

Es grato dirigirme a usted, para presentar a **VILCARANO CASTELLANOS Nelson**, identificado con DNI N° 43817517 y **GALVEZ CHARAPAQUI Betzy** identificada con DNI N° 71382397; estudiantes del **Programa de Estudios de Educación Física**, quienes, vienen desarrollando la **Práctica Profesional** bajo convenio en su representada; del mismo modo, se encuentra desarrollando el Trabajo de Investigación Educativa (Tesis), del cual se le hará llegar oportunamente:

Juegos recreativos en el desarrollo de una vida saludable en estudiantes de la institución educativa América Huancavelica, 2022

Por lo mencionado, solicito a su digna persona facilitar el acceso a nuestros estudiantes a vuestra Institución, a fin de que pueda desplegar con eficacia, eficiencia y efectividad el mencionado TIE, en el marco de la **R.V. N° 097-2022-MINEDU (Disposiciones de las Condiciones Básicas de Calidad con fines de Licenciamiento)**, del cual, al finalizar este proceso, se le hará llegar un ejemplar de la TESIS en base al **Reglamento de Titulación-2022 (RDI N° 0017-2022-DIESPPEFH-DREH)** y **Lineamientos de Investigación-2022 (RDI N° 037-2022-DIESPPEFH-DREH)**.

Agradeciéndole de antemano por su atención de este hito histórico, le saludamos fraternalmente a nombre de esta Casa Superior de Estudios, Cuna del Deporte Huancavelicano.



[Handwritten signature]
Dr. *[Handwritten name]* Torres Inga
ÁREA INVESTIGACIÓN



[Handwritten signature]
Prof. Arturo Escobar Sa...
DIRECTOR GENERAL (e) ...
C.M. 1023201030



C.c. Unidad Académica.
C.c. Archivo.
AES/lati.

EL QUE SUSCRIBE DIRECTOR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "AMERICA" DEL DISTRITO DE ASCENSION, COMPRENSIÓN DE LA UNIDAD DE GESTION EDUCATIVA LOCAL DE HUANCAVELICA, EXPIDE LA PRESENTE:

CONSTANCIA

Los estudiantes, **NELSON FLANDER VILCARANO CASTELLANOS** y **BETZY GALVEZ CHARAPAQUI**, estudiantes del X Ciclo 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: Juegos recreativos y desarrollo de estilos de vida saludable en estudiantes de la Institución Educativa América Huancavelica 2022**, así como la aplicación de los instrumentos de recojo de datos, en los estudiantes del Primer Grado muestra de estudios de la investigación, en coordinación y monitoreo de la Área de Educación Física de esta Institución Educativa, durante el período 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, 19 de diciembre del 2022.




Angel R. Toscano Quispe
C.M. 1023210961
DIRECTOR

EL QUE SUSCRIBE DIRECTOR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "AMÉRICA" DEL DISTRITO DE ASCENSIÓN, COMPRENSIÓN DE LA UNIDAD DE GESTIÓN EDUCATIVA LOCAL DE HUANCAVELICA, EXPIDE LA PRESENTE:

CONSTANCIA DE PROMOCIÓN

DEPORTIVA

Los estudiantes, **NELSON FLANDER VILCARANO CASTELLANOS** con DNI N° 43817517 y **BETZY GALVEZ CHARAAPAQUI** con DNI N° 71382297 estudiantes del X Ciclo del Instituto de Educación Superior Pedagógico Público de Educación Física de Huancavelica, han realizado la Taller de **Promoción Deportiva: Formación deportiva de futbol categoría mujeres sub 17 en estudiantes de la Institución Educativa América Huancavelica 2022**, en nuestra Institución Educativa, bajo la Supervisión del docente Victoriano Martínez Huamani, durante los meses de agosto a noviembre del año 2022, participando activamente en la conducción del proceso enseñanza y aprendizaje del área de Educación Física, con los estudiantes de la Institución educativa "América" del Distrito de Ascensión, demostrando eficiencia, iniciativa, puntualidad, responsabilidad y empatía.

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

Huancavelica, 19 de diciembre del 2022.




Annel R. Toedano Quispe
C.M. 1823210061
DIRECTOR