

INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR
PEDAGÓGICO PÚBLICO CHIMBOTE



Propuesta de guía de actividades autónomas para
una Vida Saludable en estudiantes de cuarto grado
de secundaria, Nuevo Chimbote, 2020.

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE PROFESOR EN
LA CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA.

AUTORES:

Espinoza Flores, Cristhian Joseph
Méndez Contreras, Anamelba Gloria
Paredes Azaña, Luis franklin

ASESOR:

Mg. Lu Saavedra Jorge Martin

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Estrategias metodológicas

Nuevo Chimbote – Perú

2020

DEDICATORIA

A Dios, por haber permitido llegar hasta aquí hoy, por darme las fuerzas y salud para llevar a cabo mis metas y objetivos y regalarme una familia maravillosa. Con mucho cariño principalmente a mis padres, esposo e hijo, por ser mi motor apoyarme en cada paso, por sus consejos que me han brindado.

Anamelba

A mi padre, por darme su apoyo incondicional, por ser un ejemplo de lucha del cual aprendí tantas cosas. Y a mi esposa, por creer en mí y por brindarme la motivación para seguir y no rendirme.

Luis Franklin

A mi familia, por haber sido mi apoyo a lo largo de toda mi carrera profesional y a lo largo de mi vida. A todas las personas especiales que me acompañaron en esta etapa, aportando a mi formación tanto profesional y como ser humano.

Cristhian

AGRADECIMIENTO

A los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa N°88298 "Luis Alberto Sánchez" por su apoyo incondicional y colaboración que permitió el desarrollo de esta investigación.

A los directivos y docentes de la Institución educativa N° 88298 "Luis Alberto Sánchez", por abrirnos sus puertas y ser partícipes de este logro al brindar las facilidades para la ejecución de la investigación. Por su apoyo incondicional, durante todo este proceso, por estar con nosotros en todo momento gracias, a sus consejos y palabras de aliento.

A los docentes del IESPP Chimbote, quienes con la enseñanza de sus valiosos conocimientos hicieron que podamos crecer día a día como profesionales, gracias a cada una de ustedes por su paciencia, dedicación, apoyo incondicional y amistad.

Finalmente queremos expresar nuestros más grandes y sinceros agradecimientos al docente Hermenegildo Espinoza Quiñones en la realización de este trabajo, en cada paso dado durante la elaboración de la investigación y demostrar ser un excelente guía y un profesional de alto nivel.

Al asesor Jorge Martin Lu Saavedra principal colaborador durante todo este proceso, quien con su dirección, conocimiento, enseñanza y colaboración permitió el desarrollo de esta investigación.

Atentamente,

Los investigadores.

PRESENTACIÓN

Los estudiantes del IESPP Chimbote del programa de estudio Educación Física ponen a disposición el presente trabajo, titulado "Propuesta de Guía de Actividades Autónomas para una Vida Saludable en estudiantes de cuarto grado de secundaria, Nuevo Chimbote, 2020"; para obtener el título de profesor de Educación Física.

El presente estudio establecido, considero el propósito de diseñar una propuesta de guía de actividades autónomas para una Vida Saludable en estudiantes de cuarto grado de secundaria.

El subtítulo I, denominado como el planteamiento de estudio, incorpora la formulación del problema, los objetivos y justificación; en el subtítulo II, el marco teórico, se encuentran el marco referencial, marco teórico científico y marco conceptual sobre vida saludable y actividades autónomas; en el subtítulo III, se presenta la metodología, el tipo de investigación, el diseño, la población, la muestra, técnica e instrumentos, así como lo estadístico para el procedimientos de datos; en el subtítulo IV, se presenta los resultados a través de tablas y gráficos, seguido del subtítulo V denominado discusión de resultados; finalmente en el subtítulo VI, se indica las conclusiones y recomendaciones; para culminar se presenta las referencias bibliográficas y se termina con los anexos.

Se espera que la presente tesis cumpla con los aspectos solicitados y criterios establecidos.

Atentamente,

Los investigadores.

ÍNDICE TEMÁTICO

| | |
|----------------------------------|------|
| Dedicatoria..... | ii |
| Agradecimiento..... | iii |
| Presentación..... | iv |
| Índice temático..... | v |
| Índice de tablas y gráficos..... | vii |
| Resumen..... | viii |
| Abstract..... | ix |

I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

| | |
|--|----|
| 1.1. Descripción, delimitación y formulación del problema..... | 10 |
| 1.2. Objetivos de la investigación..... | 13 |
| 1.2.1. General..... | 13 |
| 1.2.2. Específicos..... | 13 |
| 1.3. Justificación del estudio..... | 13 |

II. MARCO TEÓRICO

| | |
|------------------------------------|----|
| 2.1. Marco referencial | 15 |
| 2.2. Marco teórico científico..... | 17 |
| 2.2.1. Vida Saludable..... | 17 |
| 2.2.2. Actividades autónomas..... | 19 |
| 2.3. Marco conceptual..... | 25 |

III. METODOLOGÍA

| | |
|---|----|
| 3.1. Tipo y diseño de investigación..... | 27 |
| 3.2. Variables de estudio..... | 28 |
| 3.3. Población, muestra y muestreo..... | 29 |
| 3.3.1. Población..... | 29 |
| 3.3.2. Muestra | 29 |
| 3.3.3. muestreo..... | 30 |
| 3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos..... | 30 |
| 3.5. Procedimientos para la validación y confiabilidad del instrumento..... | 30 |
| 3.6. Técnicas estadísticas para el procesamiento de datos | 31 |

IV. RESULTADOS OBTENIDOS.....

| | |
|--|----|
| 4.1. Resultados del objetivo diagnosticar..... | 33 |
| 4.2. Resultados del objetivo formular..... | 37 |
| 4.3. Resultados del objetivo validar..... | 42 |

| | |
|--|-----------|
| 4.4. Resultado del objetivo general..... | 44 |
| V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS..... | 46 |
| VI. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES..... | 50 |
| 6.1. Conclusiones..... | 50 |
| 6.2. Recomendaciones..... | 50 |
| VII. REFERENCIAS..... | 52 |

VII. ANEXOS

Anexo N° 01: Matriz de consistencia

Anexo N° 02: Instrumento de investigación

Anexo N° 03: Ficha técnica de instrumento

Anexo N° 04: Validación del instrumento

Anexo N° 05: Confiabilidad del instrumento

Anexo N° 06: Base de datos

Anexo N° 07: Guías de aprendizaje autónomo propuestas

Anexo N° 08: Fichas de Validación de las guías de aprendizaje autónomo.

ÍNDICE DE TABLAS Y GRÁFICOS

| | |
|---|----|
| Tabla N° 01 | |
| Frecuencia en la dimensión alimentación saludable. | 33 |
| Tabla 2 | |
| Frecuencia en la dimensión salud física y social. | 34 |
| Tabla 3 | |
| Frecuencia en la dimensión prácticas deportivas. | 35 |
| Tabla 4 | |
| Frecuencia en la dimensión Vida Saludable. | 36 |
| Tabla 5 | |
| Estrategias seleccionadas para la variable propositiva. | 37 |
| Tabla 6 | |
| Relacion entre la variable diagnostica y la variable propositiva. | 39 |
| Tabla 7 | |
| Organización de las guías que conforman las propuestas. | 41 |
| Tabla 8 | |
| Validación de guía de aprendizaje autónomo. | 42 |
| Tabla 9 | |
| Diseño de propuesta de actividades autónomas. | 44 |
| Gráfico 1 | |
| Frecuencia porcentual en la dimensión alimentación saludable. | 33 |
| Gráfico 2 | |
| Frecuencia porcentual en la dimensión salud física y social. | 34 |
| Gráfico 3 | |
| Frecuencia porcentual en la dimensión prácticas deportivas. | 35 |
| Gráfico 4 | |
| Frecuencia porcentual en la dimensión Vida Saludable. | 36 |

RESUMEN

El informe de investigación tuvo como objetivo diseñar una Propuesta de Guía de Actividades Autónomas para una Vida Saludable en estudiantes del cuarto grado de secundaria, Nuevo Chimbote -2020.

El estudio de tipo descriptivo simple con el diseño de investigación descriptivo - propositivo, en una población 58 estudiantes de la I.E. 88298 "Luis Alberto Sánchez" con una muestra de 30 estudiantes, siendo la técnica Encuesta donde el instrumento aplicado fue Cuestionario el mismo que fue sometido a validación de expertos y confiabilidad mediante el Alfa de Crombach siendo su valor 0.670 que indica una confiabilidad Alta.

Los resultados indican que la dimensión alimentación saludable, la dimensión salud física y social, la dimensión práctica deportivas al igual que la variable diagnóstica presenta un nivel regular, en conclusión se evidencio en la muestra los resultados en un nivel regular; por lo cual, se concluyó la implementación de una propuesta que incluye 11 guías de trabajo autónomo las que fueron sometidas a proceso de validación que constituyen un gran aporte para mejorar los estados actuales y alcanzar una vida saludable en los estudiantes.

Palabras claves: vida saludable, alimentación saludable, salud física, mental y social, prácticas deportivas.

ABSTRAC

The objective of the research report was to design a Proposal for a Guide for Autonomous Activities for a Healthy Life in fourth grade high school students, Nuevo Chimbote -2020.

The simple descriptive study with the descriptive-purposeful research design, in a population of 58 students of the I.E. 88298 "Luis Alberto Sánchez" with a sample of 30 students, being the Survey technique where the applied instrument was Questionnaire the same one that was subjected to expert validation and reliability through the Crombach Alpha, its value being 0.670 which indicates a High reliability.

The results indicate that the healthy eating dimension, the physical and social health dimension, the sports practice dimension as well as the diagnostic variable present a regular level, in conclusión the results were evidenced in the sample at a regular level; Therefore, the implementation of a proposal that includes 11 autonomous work guides was concluded, which were subjected to a validation process that constitute a great contribution to improve current states and achieve a healthy life in students.

Keywords: healthy life, healthy eating, physical, mental and social health, sports practices.

I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción, delimitación y formulación del problema:

El término calidad de vida, en sentido general se entiende como el óptimo de bienestar entre las cinco dimensiones del ser humano: física, mental, emocional, social y espiritual; que caracteriza a ciertos grupos sociales, o comunidades, incluye la integración familiar, participación comunitaria activa y estilos adecuados de vida. Desde la perspectiva de las ciencias de la salud; el concepto de calidad de vida es utilizado como una medida del estado de la salud de las personas, en su interés por evaluar la calidad de los cambios como resultado de intervenciones médicas, lo menciona Arguello (2009).

Mendoza (2009) manifiesta desde el punto de vista de la psicología de la salud, la calidad de vida es entendida como en sus dos aspectos nucleares: el carácter subjetivo del concepto y su estructura multidimensional, siguiendo la conceptualización propuesta por la Organización Mundial de la Salud.

Se entiende por vida saludable a aquella forma de vida en la cual la persona mantiene un armónico equilibrio en su dieta alimentaria, actividad física, intelectual, recreación (sobre todo al aire libre) descanso, higiene y paz espiritual, lo manifiesta claramente Guerrero (2010).

Partiendo desde la idea primigenia que la vida saludable es considerar una forma de vida, buscando en todo momento el equilibrio en los aspectos del ser humano; se puede afirmar que los organismos internacionales como la Organización Mundial de la Salud (OMS), Organización de los Estados Americanos (OEA), Organización de las Naciones Unidas (ONU) entre otras se han decidido en fortalecer sus estamentos que tienen que ver directamente con el trato de impulsar mejoras de la calidad de vida de los individuos, porque por nuestro tiempo se observó que en las grandes metrópolis sus integrantes viven muy de prisa y se van agobiando con las acciones múltiples que tienen que enfrentar.

La OMS (2017), manifiesta que todas las actividades que tienen que ver con el descongestionamiento de las acciones laborales y estudiantiles, serán robustecidas para mejorar la calidad de vida.

A nivel mundial, enterados estamos que a través de las líneas de internet, diarios, y, revistas especializadas, la salud mental que conforma parte importante para tener una vida saludable está muy resquebrajada; son varias las variables intervinientes que declinan el proceso normal del desarrollo del ser humano, pero, se ven imposibilitados de seguir avanzando por aquellas razones preponderantes que limitan su progreso en equilibrio para ir en el camino de la evolución; esto trae consigo varios problemas que en la actualidad se aprecian; dentro de ellos tenemos por ejemplo: enfermedades cardiovasculares; son las que de manera silenciosa en el mundo es una de las principales causas de muertes, pérdida por las expectativas mejores de vida, solo se limitan a comer para vivir sin aspiraciones, y esto trae consigo enfermedades mentales y una baja autoestima y problemas de estrés.

Quirantes (2009) menciona, que para un estudiante se desarrolle de manera integral y no traiga problemas posteriores de personalidad, deberá estar dentro de los parámetros de una vida saludable, dados por el equilibrio emocional, social, comunicativo y expresivo. De la misma manera, amplia el mal comportamiento con hábitos negativos, la falta de cuidado del planeta, también trae consigo problemas pulmonares, múltiples problemas musculares y articulares; y, lo que es de verdad lamentable que las capacidades físicas se vayan degenerando o perdiendo, lo manifiesta Sanabria (2007).

Ello se apreció en las acciones de coordinación, equilibrio, agilidad y resistencia; cómo se puede apreciar si no se opta por buscar habituarse a una buena forma de vida saludable se corre el riesgo de engrosar las líneas de las personas con malos hábitos saludables, que sería muy perjudicial, mencionado como aporte por Grimaldo (2005).

En el Perú, el Ministerio de Educación es el organismo que se ha dedicado a impulsar desde las normatividades hasta las acciones básicas para que a partir desde las Instituciones Educativas de Educación Inicial hasta las de Educación Secundaria se cultiven hábitos de vida saludable; aunque parezca algo irrelevante, en las instituciones se ha podido poner un alto a la venta que mercadería y comestibles "chatarra" que perjudican a los niños en el buen desarrollo y crecimiento, al contrario traían consigo enfermedades y males continuos; como por ejemplo mal funcionamiento estomacal, aplicabilidad y puesta en marcha de malos hábitos; es por ello que el MED se vio en la obligación de emitir directrices hasta cierto punto muy drásticas.

En la Región Ancash, se apreció que por ser multiétnico, son las costumbres y los hábitos que predominan en las diferentes zonas y sectores en el desarrollo de las personas; nos arriesgaríamos a manifestar que en las zonas altas los hábitos saludables son mínimos al practicarlos, en algunas oportunidades por desconocimiento y otras porque simplemente las van dejando de lado; en zonas más cercanas en donde ya proliferan los avances tecnológicos y las líneas de internet, son estos espacios los que se ven abarrotados de personas, y, cuando se encuentran cumpliendo ese mal uso de su tiempo, incurrieron en los malos hábitos y declinando la vida saludable.

Considerando nuestra experiencia a partir de las diversas Prácticas y Prácticas Pre Profesionales, hemos podido apreciar que los estudiantes de los diversos niveles educativos, por muchas razones están "mal acostumbrados", no tienen hábitos sobre manejo de una vida saludable: en las horas de los recesos y recreos lo primero que hacen es perturbar su salud mental al sacar de sus mochilas sus audífonos, conectarlos a sus dispositivos electrónicos y escuchar música o en otros de los casos conectarse a los video juegos en línea a través del internet; adoptan posiciones no convencionales al sentarse o acostarse en las veredas o asientos de cemento de la institución, incluso realizaron juegos en las que se chocan con sus hombros o espaldas para demostrar que son los más fuertes o imitan a los luchadores de peleas greco romanas de la televisión americana; esto trae consigo lesiones o deficiencias físicas posteriores incluyendo dolores de: músculos, tendones y cartílagos; al

no ser de su agrado lo que lograron obtener al chocar sus cuerpos con potencia y agresividad se va a una faceta de pequeños conatos entre las personas que no están de acuerdo con lo permitido en los "juegos" improvisados.

En algunos datos obtenidos en la Institución Educativa N° 88298 "Luis Alberto Sánchez", en un promedio de 40 padres de familia manifestaron que sus hijos en casa han mostrado moretones en espalda, piernas y flexo, ocasionados por los continuos juegos rudos que realizan sus menores en las horas de receso o recreo, resquebrajando su salud física; de la misma manera afirman que cuando se retiran a sus habitaciones al estar completamente dormidos ejecutan saltos acostados de acomodo tónico muscular; por los continuos momentos de uso de los artefactos que producen video juegos; finalmente afirmaban que no se quieren reunir con familiares y amigos porque prefieren estar conectados a sus artefactos electrónicos; lo cual causa un alejamiento de las habilidades sociales.

Esta propuesta contempla actividades que favorezcan a una vida saludable en estudiantes del nivel secundario, donde se evidenció en las prácticas profesionales que gran parte de ellos tenían una deficiente vida saludable porque no manejan las habilidades sociales básicas, tenían todo un vacío de conocimiento sobre los estilos y calidad de vida. A través de actividades autónomas, desarrollará actividades para tener una mejor vida saludable. Por lo expuesto se considera necesario contar con un conjunto de actividades que le permitan al estudiante de manera autónoma reducir las dificultades observadas por ello a través del presente trabajo de investigación se busca alcanzar una propuesta de actividades autónomas para reducir la dificultad actual del estudiante.

Es por ello que, frente a esta problemática el equipo de investigación se planteó acciones, resultados que nos proponemos se conducirá a través de guías y trabajos autónomos. Por lo cual se consideró el desarrollo del trabajo de investigación denominado "Guía de actividades autónomas para una vida saludable en estudiantes del cuarto grado de secundaria, Nuevo Chimbote – 2020". El cual dio respuesta a la siguiente interrogante:

¿Cómo diseñar una Propuesta de guía de actividades autónomas para una vida saludable en estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa N° 88298, Luis Alberto Sánchez, ¿Nuevo Chimbote -2020?

1.2. Objetivos de la investigación

1.2.1. General:

Diseñar una Propuesta de guía de actividades autónomas para una vida saludable en estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa N° 88298 Luis Alberto Sánchez, Nuevo Chimbote -2020.

1.2.2. Específicos:

- Diagnosticar el nivel de Vida Saludable en estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa N° 88298 Luis Alberto Sánchez, Nuevo Chimbote -2020.
- Formular una propuesta de actividades autónomas para los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa N° 88298 Luis Alberto Sánchez, Nuevo Chimbote - 2020
- Validar las propuestas de actividades autónomas para los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa N° 88298 Luis Alberto Sánchez, Nuevo Chimbote - 2020

1.3. Justificación del estudio:

La investigación como parte del aspecto teórico, considero análisis de bibliografía y páginas web que permiten profundizar en el conocimiento teórico referente a la vida saludable y sobre actividades autónomas que se puede emplear para reducir la dificultad diagnóstica del estudiante, en esta línea se revisaron aportes de la teoría de Triviño (2009), vida saludable a aquella forma de vida en la cual la persona mantiene un armónico equilibrio en su dieta alimentaria, actividad física, intelectual, recreación (sobre todo al aire libre) descanso, higiene y paz espiritual. Asimismo, a través de los resultados se pudo refrendar los estudios y conclusiones obtenidos por investigaciones anteriores; así como enriquecer los conocimientos teóricos de quienes nos vemos involucrados en la investigación.

Dentro del aspecto práctico que la propuesta que se alcanza busca reducir los hábitos negativos en los adolescentes del nivel secundario, como el consumo de drogas y alcohol, mejorar la salud. Ejercicios que forman parte de esta propuesta ayudara al trabajo de los docentes de tal manera que les permita a sus estudiantes ganar resistencia, confianza y aliviar el estrés diario, mejorando su salud y en su aprendizaje. Esta propuesta también se espera que provoque cambios de conducta en la sociedad mediante la práctica de ejercicios físicos. La actividad física está relacionada con la calidad de vida, que permite beneficiar el nivel físico, psicológico y social; muchos trabajos de investigación científica han demostrado que realizar ejercicios físicos frecuentes estimula cambios de vida saludables.

Nuestra investigación a través de la propuesta busca brindar acciones para mejorar la práctica pedagógica. La propuesta contempla actividades autónomas que se espera sean del interés del estudiante del nivel secundario a través de acciones y/o actividades. Este trabajo constituye una referencia para futuras investigaciones. Este trabajo de investigación contempla la formulación del diseño de una propuesta que permitirá a los docentes y estudiantes del nivel secundario contar con estrategias que respondan a su realidad actual, así como actividades autónomas que ayudará a brindar conocimientos sobre su importancia de mantener una vida saludable.

La investigación desde el campo metodológico constituye un aporte para futuras investigaciones a través de la elaboración de un instrumento validación y confiabilidad del mismo. Instrumento que será aplicado en otras realidades para posteriormente establecer la situación actual de los estudiantes. El tipo de estudio descriptivo propositivo partió del diagnóstico de la situación actual del estudiante que permitió generar una propuesta que contemplan un conjunto de estrategias que constituyen alternativas de solución para mejorar los estilos de vida saludable.

Desde el aspecto social, esta investigación pretende mejorar la calidad de vida, promoviendo los estilos de vida saludable (cuidar, promover, y mantener la salud), los hábitos de vida saludable inciden positivamente en el bienestar físico, mental y social de la persona que lo adquiere. Con ello, prevenir o retrasar la aparición de enfermedades que son prevenibles, identificando factores de riesgo como la obesidad, alcohol, inactividad física y dieta inadecuada, lograr prevenir en etapas tempranas contribuirá al bienestar del ser humano. Esta propuesta proporciona actividades autónomas de vida saludable para mejorar la vida de las personas para disminuir los comportamientos inadecuados de alimentación e inactividad física. A su vez dar a conocer una guía de actividades autónomas que ayuden a los estudiantes y público general a la importancia de tener una vida saludable.

Asimismo, la investigación desde el campo filosófico se consideró un aporte educativo que tiene como sustento la filosofía institucional del IESPP Chimbote, ya que cada una de las acciones realizadas como parte de su ejecución se orientaron a beneficiar a los estudiantes del cuarto grado de secundaria, de este modo contribuir con la transformación de la sociedad, a partir de la identificaciones de las necesidades en interés de los estudiantes, a la luz de la clave tarea de humanización; así también, la propuesta presentada constituye un aporte a labor educativa del docente de Educación secundaria, de esa manera se ve favorecida su vocación de servicio; finalmente, ante la realidad actual, actividades autónomas dentro del contexto familiar, constituye una forma de innovar la labor educativa donde se incluyen a padres, hermanos, de ese modo se responde a una necesidad actual donde la educación se desarrolla de manera remota, pues la educación tal como la concibe el equipo investigador debe estar con continua invocación.

II. MARCO TEÓRICO

2.1. Marco referencial:

En México, Córdova (2013) en su estudio "Estado nutricional del estilo de vida en estudiantes universitarios: un estudio descriptivo, transversal.", evaluaron 404 estudiantes, el estado nutricional fue determinado con el índice de masa corporal, IMC, y a través del cuestionario FANTASTIC valoraron el estilo de vida en 10 diferentes aspectos, y encontraron que 88,1% de los estudiantes tiene un estilo de vida saludable y 65% fue clasificado como normal de acuerdo al IMC. En conclusión, según los coeficientes de correlación lineal de Pearson ($p < 0,05$) ($r=0,141$) demostraron que sí existe una correlación significativa de 99% entre el estado de nutrición y estilo de vida. Sin embargo, esta correlación es débil porque al ser el estilo de vida un comportamiento en el que intervienen diferentes variables, se infiere que cada una de ellas aporta cierto nivel de importancia, pero no puede atribuírsele únicamente a una de ellas un impacto altamente significativo.

En San Salvador, Hurtado y Morales (2012) en su tesis de postgrado "Correlación entre estilos de vida y la salud de los médicos del hospital regional de Sonsonate", evaluaron 50 médicos y hallaron que los médicos en su gran mayoría tienen hábitos de salud pocos saludables, el 90% son sedentarios, el 80% poseen hábitos alimenticios poco saludables, consumiendo grandes cantidades de carbohidratos y comida rápida, en conclusión según los coeficientes de correlación lineal de Pearson ($p < 0,05$) ($r=0,141$) demostraron que sí existe una correlación significativa de 99% entre el estado de nutrición y estilo de vida. Sin embargo, esta correlación es débil porque al ser el estilo de vida un comportamiento en el que intervienen diferentes variables, se infiere que cada una de ellas aporta cierto nivel de importancia, pero no puede atribuírsele únicamente a una de ellas un impacto altamente significativo.

En Valladolid – España, Varela y Román (2012) en su investigación "Características nutricionales y estilo de vida en universitarios", evaluaron a 111 estudiantes y encontraron que un 6,4% de mujeres tenían un peso inferior al saludable (ningún hombre se encontraba en este grupo), mientras que un 27,8% hombres y un 6,5% mujeres estaban en rango de sobrepeso. Un 15,3% de casos presentó un perímetro de cintura excesivo. En conclusión, la masa grasa fue superior en las mujeres. Por otro lado, un 67% de universitarios declararon realizar ejercicio físico habitualmente, un 16,7% se declararon fumadores, y un 55,6% declararon consumo de alcohol de alta graduación.

En Cali-Colombia, Triviño (2009) en su investigación "Estudio del estilo de vida y su relación con factores de riesgo de síndrome metabólico en adultos de mediana edad", evaluaron 147 trabajadores, y encontraron un "buen" estilo de vida con 56,5% y 54,9%, seguido de "excelente" con 35,5% y 23,9% en hombres y mujeres, respectivamente, $p < 0,05$. En conclusión, al estratificar

por género hallaron correlación negativa a mayor calificación en el dominio de nutrición y menor IMC ($r=-0,39$, $p=0,01$) en el grupo de mujeres.

En Bogotá-Colombia, Sanabria (2007) en su estudio exploratorio "Estilos de vida saludable en profesionales de la salud colombianos", evaluaron a 606 médicos y enfermeras, y encontraron que una tercera parte presentaba sobrepeso u obesidad (23,3% y 29,4%) y que sólo el 11,5% de los médicos y el 6,73% de las enfermeras tenían hábitos totalmente saludables, y que sus estilos de vida presentan en general deficiencias, sobre todo en aspectos como la actividad física y el deporte, siendo menos saludable en las enfermeras que en los médicos. En conclusión, al igual que en otros estudios, esto evidencia que la sola información sobre la enfermedad no es suficiente para producir cambios de conducta que la prevengan.

En Perú, Orellana y Urrutia (2013) en su tesis de investigación "Evaluación del estado nutricional, el nivel de actividad física y la conducta sedentaria, en los estudiantes universitarios de la escuela de medicina de la universidad peruana ciencias", mediante una evaluación antropométrica de los estudiantes de medicina de la UPC, concluyeron que más del 50% presentan sobrepeso y obesidad, un considerable porcentaje de la población presenta bajos niveles de actividad física, el sexo femenino obtuvo mayor riesgo cardiovascular según el perímetro de cintura y el índice cintura cadera.

Asimismo, Cárdenas (2012) en su tesis "Estilos de vida e índice de masa corporal de los policías que laboran en la comisaría Alfonso Ugarte, Lima". En conclusión, la gran mayoría padece de obesidad grado I y mantienen un estilo de vida no saludable, prefieren consumir productos envasados y altos en calorías, presentan sedentarismo, no asisten a sus controles médicos, consumen alcohol y duermen menos de 6 horas al día.

En nuestro país, Ponte (2010) en su tesis "Estilo de vida de los estudiantes de enfermería, según año de estudio de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos", concluyo que los estudiantes de todos los años no realizan consultas médicas periódicas, no ven programas educativos sobre salud y no reconocen signos inusuales en su salud, además realizan poca actividad física. Los estudiantes de primero, segundo, cuarto y quinto año optan hacia lo saludable y consumen alimentos variados, con bajo contenido en grasas y azúcar, a diferencia de los estudiantes de tercer año quienes consumen alimentos hipercalóricos y no ingieren sus alimentos en horarios adecuados.

Nuevamente en Perú, Mendoza (2006) en su tesis "Estilos de vida de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos" concluyo que los estilos de vida de los estudiantes en su dimensión biológica son desfavorables, relacionado a una inadecuada alimentación, insuficiente descanso y falta de actividad física. En su dimensión social los estilos de vida son en su mayoría favorables, refiriéndose a la participación de los estudiantes en actividades recreativas en su tiempo libre y al no tener conductas adictivas relacionadas con el consumo de alcohol y tabaco.

En las bibliotecas de la Ciudad de Chimbote, Nuevo Chimbote, Coishco, Santa y Nepeña no se han encontrado estudios relacionados con las variables de estudio de nuestra Investigación, por lo que no se adjunta ninguna de ellas.

2.2. Marco teórico científico

2.2.1. Vida Saludable

Se entiende por vida saludable a aquella forma de vida en la cual la persona mantiene un armónico equilibrio en su dieta alimentaria, actividad física, intelectual, recreación (sobre todo al aire libre) descanso, higiene y paz espiritual, lo menciona en varios textos Triviño (2009).

Para llevar una vida saludable deben evitarse todo tipo de excesos: es tan malo comer mucho como comer demasiado poco; en este sentido deben escogerse los alimentos más nutritivos, en especial cereales, frutas y verduras, y beber abundante agua, manteniendo un peso corporal adecuado; recomendado por Ponte (2010).

2.2.1.1. Importancia de vida saludable

Llevar una vida saludable está estrechamente relacionado con una forma de vida que incluya la práctica habitual de actividad física acompañada de una alimentación saludable. Deporte y salud están muy ligados, lo manifiesta Ponte, (2010).

Una dieta equilibrada y el deporte son eficaces para ralentizar los problemas de salud cuando ambos forman parte habitual de tu rutina, correctamente lo sintetiza Hernández (2012). Se recomienda seguir una dieta equilibrada y variada para llevar una vida saludable, si bien no siempre es fácil. Algunos nutrientes como las proteínas, el calcio, la vitamina C y la vitamina D son claves para el mantenimiento de una buena salud muscular, ósea y articular, ello lo describe De la Torre (2007).

Aceptar la vida significa reconocer y asumir los cambios de nuestro cuerpo y las distintas perspectivas de ella. Conocer los aspectos que contribuyen a un buen estado de salud y estar abiertos a descubrir nuevos planteamientos y nuevos hábitos puede ayudarnos a sacar el máximo provecho de la vida; es considerado por Grimaldo (2005).

2.2.1.2. Las proteínas y su función en una vida saludable.

Después del agua, el organismo se compone principalmente de proteínas. De hecho, las proteínas son el componente principal de las células y son esenciales para la vida, es muy bien aclarado por Del Águila (2012).

Las proteínas son estructuras complejas: están formadas por diversas unidades más pequeñas denominadas aminoácidos, que están unidos entre sí mediante enlaces químicos que forman una cadena larga, es descrito por Fariñas (2012).

Y, en algunos de estos aminoácidos se denominan "esenciales", ya que siendo fundamentales para la vida el organismo humano no puede producirlos por sí mismo y deben ingerirse con la alimentación, lo afirma Hurtado (2012).

Nuestro organismo no es capaz de almacenar los aminoácidos del mismo modo que los hidratos de carbono y las grasas, por lo que necesitamos un aporte diario de éstos que conseguimos gracias a las proteínas presentes en nuestra alimentación, en sus estudios aclaratorios lo menciona Mendoza (2006).

2.2.1.3. Tipos de salud:

Además de los tipos de salud mencionados en las líneas anteriores, y que forman parte de la definición de la OMS, también existen otras clasificaciones de salud, esta clasificación es un largo estudio realizado por Orellana (2013); y los presenta detalladamente para que se pueda estudiar de manera didáctica, es la que a continuación apreciaremos:

a). Salud sexual

La salud sexual es un estado de salud física, mental y social que se relaciona con la sexualidad, es decir, con disfrutar de nuestro propio cuerpo y tener relaciones sexuales saludables, lo explicita Pérez (2008). Los problemas de salud sexual pueden ser variados. Para saber más, puede leer nuestro artículo: "Los 8 problemas sexuales más frecuentes y cómo tratarlos".

b) Salud alimentaria

Comer sano es una parte importante de nuestro organismo. La salud alimentaria está relacionada con los nutrientes que ingerimos y con las cantidades que comemos, así como en los horarios en los que lo hacemos, es una explicación corta, pero de mucho sentido tomada por Orellana (2013).

c) Alimentación saludable:

Para lograr una alimentación sana y balanceada los especialistas del sector salud recomienda incluir en la dieta todos los grupos de alimentos leche y sus derivados, carnes, huevo y pescado, leguminosas, frutas y verduras, cereales, así como también grasa y aceite, ello lo afirma Quirantes (2009). Hay ciertas ocasiones en las que es particular importante asegurarse de seguir una dieta saludable, por ejemplo, si desea bajar de peso o si este cuidado lo que come porque está embarazada. Sin embargo, es importante comer una dieta balanceada toda su vida, sin importar que edad tenga; nunca es mal momento para hacer cambios y, mejorar sus hábitos alimentarios. Entre los hábitos mencionados esta la higiene de las manos, una práctica a la que no siempre se le da la importancia que merece. Las manos son la parte del cuerpo que está en contacto de manera directa y continua con los microbios del medio que te rodea. Muchos de esos agentes son patógenos, que pueden causar enfermedades, si entran con los ojos, boca o nariz.

d) Salud ambiental

La salud ambiental es aquella que se vincula al ambiente en el que vive una persona. Es decir, que son los factores externos que afectan a una persona, aclaración brindada por Córdova (2013).

Por ejemplo, el entorno laboral puede causar estrés que, a su vez, puede causar problemas psicológicos como ansiedad, insomnio y depresión, pero también problemas físicos, como diarrea o estreñimiento. La contaminación acústica de un lugar también hace referencia a la salud ambiental, porque la exposición a un ruido dañino puede causar consecuencias de salud física a una persona, lo explica muy bien Mendoza (2006).

e) Salud pública

Es la salud colectiva y la influencia de las decisiones políticas a la hora de asegurar la salud de una población determinada. Está relacionada con la protección gestionada por los gobiernos, considerado por Becoña (2004).

f) Salud económica

Arrivillaga (2005) menciona que un tipo de salud fundamentado en gozar de buena estabilidad económica y en que el balance entre los ingresos y gastos, ya sea de una persona o de un proyecto financiero, no sea negativo; esto nos hace tomar las cosas con mucha calma, porque por nuestro tiempo se puede apreciar mucho de este caso descrito por Arrivillaga; lo cual es de consideración para mejorar en este aspecto.

g). La salud familiar

La familia es importante en el desarrollo de una persona y en su salud, pero hay familias que se consideran tóxicas por su influencia dañina a causa de sus patrones relacionales, mencionado por De la Torre (2007). Frente a lo manifestado por el autor el equipo de investigación está totalmente de acuerdo que la buena salud de la familia afecta positivamente a sus miembros, considerado por Guerrero (2010); frente a lo que manifestamos que estamos completamente de acuerdo con el autor.

h) Salud laboral

La salud laboral tiene que ver con la aplicación de medidas que permitan mantener un clima laboral positivo y que favorezcan el bienestar de los empleados, ello aprecia Sanabria, (2007).

2.2.2. Actividades físicas autónomas

La actividad física es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo, mencionado por Quirantes (2009), caminar, correr, bailar, nadar, practicar yoga y trabajar en la huerta o el jardín son unos pocos ejemplos de actividad física; que el equipo investigador difundirá para que sean practicadas asiduamente.

2.2.2.1. Beneficios de la actividad física

Ponte (2010) menciona que la actividad física reporta muchos beneficios a la salud; estos beneficios se presentan por igual en personas de ambos sexos, de cualquier edad y raza; frente a lo cual manifestamos abiertamente que estamos de acuerdo con lo manifestado por Ponte.

Por ejemplo, la actividad física le ayuda a mantenerse en un peso saludable y le facilita realizar sus tareas diarias, como subir escaleras e ir de compras; lo que demostrará que la práctica de la actividad física coadyuva para obtener una vida saludable que se ve reflejado en las múltiples acciones que realizamos diariamente que exigen desenvolvimientos físicos. Los adultos que se mantienen físicamente activos corren menos riesgo de sufrir depresión y disminución de la función cognitiva a medida que envejecen. (La función cognitiva abarca las destrezas de razonamiento, aprendizaje y discernimiento). Los niños y adolescentes que se mantienen físicamente activos pueden tener menos síntomas de depresión que sus compañeros. La actividad física también reduce el riesgo de sufrir muchas enfermedades, como la enfermedad coronaria, la diabetes y el cáncer, lo afirma Ratner (2012); debemos manifestar que no solo son las escritas con anterioridad, sino, que son muchas más. Muchos estudios han demostrado los beneficios claros que la actividad física reporta al corazón y los pulmones, como principales órganos que se benefician en la práctica de una buena actividad física programada con anticipación; considerando el proveer materiales, espacios, tiempos y energía para realizarlas de manera individual o en grupo de amistades de diversas edades.

2.2.2.2. La actividad física reduce los factores de riesgo de la enfermedad coronaria.

Cuando se realiza con regularidad, la actividad aeróbica moderada e intensa puede disminuir el riesgo de la enfermedad coronaria, lo menciona Guerrero (2010). La enfermedad coronaria consiste en el depósito de un material graso llamado placa en el interior de las arterias coronarias. Estas arterias llevan sangre rica en oxígeno al músculo cardíaco, ello es descrito por Hurtado (2012). La placa estrecha las arterias coronarias y reduce la circulación de la sangre al músculo cardíaco. Con el tiempo, una zona de la placa puede romperse y en su superficie puede formarse un coágulo de sangre, situaciones presentadas por Grimaldo (2005). Ciertas características, enfermedades o hábitos pueden aumentar el riesgo de sufrir la enfermedad coronaria. La actividad física puede contribuir a controlar algunos de estos factores de riesgo por varias razones:

- Puede bajar la presión arterial y las concentraciones de triglicéridos, que son un tipo de grasa de la sangre.
- Puede elevar las concentraciones de colesterol HDL o colesterol "bueno".
- Le ayuda al organismo a controlar las concentraciones de glucosa y de insulina de la sangre, con lo cual se reduce el riesgo de sufrir diabetes de tipo 2.
- Disminuye las concentraciones de proteína C reactiva en el organismo. Esta proteína es un indicador de la inflamación. Las concentraciones altas de la proteína C reactiva pueden indicar un mayor riesgo de sufrir la enfermedad coronaria.

- Ayuda a disminuir el sobrepeso y la obesidad cuando se combina con el consumo de una alimentación con menos calorías. La actividad física también le ayuda a la persona a mantenerse en un peso saludable con el paso del tiempo tras haber bajado de peso.
- Puede servir para dejar de fumar. El hábito de fumar es uno de los principales factores de riesgo de la enfermedad coronaria.

Las personas inactivas tienen más probabilidad de presentar enfermedad coronaria que las personas que hacen actividad física. Los estudios indican que la inactividad es uno de los principales factores de riesgo para la enfermedad coronaria, así como lo son la presión arterial alta, los niveles altos de colesterol en la sangre y fumar.

2.2.2.3. Importancia de la actividad física en la escuela.

A través de la Educación Física, los estudiantes expresan su espontaneidad, fomentan su creatividad y sobre todo permite que se conozcan, se respeten y se valoren a sí mismos y a los demás, descripción precisa realizada por Becoña (2004). Por ello, es indispensable la variedad y vivencia de las diferentes actividades en el juego, lúdica, recreación y deporte para implementarlas continuamente, sea en clase o mediante proyectos lúdico-pedagógicos. Por lo general, las instituciones educativas desconocen la importancia que la Educación Física representa para la Educación Primaria, porque ella, como otras disciplinas del conocimiento, a través del movimiento, contribuye también con el proceso de formación integral del ser humano para beneficio personal, social y conservación de su propia cultura. Si la Educación Física se estructura como proceso pedagógico y permanente, se pueden cimentar bases sólidas que le permitirán la integración y socialización, que garanticen continuidad para el desarrollo y especialización deportiva en su vida futura, con mucho criterio lo explicita Córdoba (2013).

2.2.2.4. Recomendaciones respecto a la actividad física.

El Departamento de Salud y Servicios Sociales de los Estados Unidos (HHS, por su sigla en inglés) ha publicado pautas respecto a la actividad física para todos los estadounidenses de 6 años en adelante. Las recomendaciones Physical Activity Guidelines for Americans (2008) explican que la actividad física que se realiza con regularidad mejora la salud. En ellas se aconseja a las personas que sean tan activas como puedan. Las pautas recomiendan el tipo y la cantidad de actividad física que deben realizar los niños, los adultos, los ancianos y otros grupos de personas. También aconsejan cómo integrar la actividad física en la vida diaria, lo describe Ponte (2010).

a). Pautas para los niños y adolescentes.

Las pautas aconsejan lo siguiente:

- Los niños y jóvenes deben realizar 60 minutos o más de actividad física todos los días. Las actividades deben ser variadas y adecuadas a la edad y al desarrollo físico de cada uno. Los niños son activos por naturaleza, especialmente cuando participan en juegos espontáneos (por

ejemplo, en el recreo). Cualquier tipo de actividad cuenta para completar los 60 minutos o más que se recomiendan.

- La mayor parte de la actividad física debe ser aeróbica y de intensidad moderada, por ejemplo, caminar, correr, saltar, jugar en el patio de juegos, jugar basquetbol y montar en bicicleta.
- Por lo menos 3 días a la semana se deben realizar actividades aeróbicas intensas, como correr, dar saltos en tijera y nadar rápidamente.
- Por lo menos 3 días a la semana se deben realizar actividades de fortalecimiento muscular, como jugar en los aparatos de un parque de recreo infantil, jugar al tira y afloja, hacer flexiones de brazos en el suelo (lagartijas) y flexiones de brazos con barra.
- Por lo menos 3 días a la semana se deben realizar actividades para fortalecer los huesos, como saltar, brincar, dar saltos en tijera, jugar voleibol y trabajar con bandas de resistencia.
- Algunos expertos también aconsejan que los niños y adolescentes disminuyan el tiempo que pasan frente a una pantalla porque les limita el tiempo que dedican a la actividad física. Estas personas recomiendan que los niños de 2 años en adelante no pasen más de 2 horas diarias frente al televisor o a la computadora, sin incluir el tiempo que dediquen a las tareas escolares, Ponte (2010).

b) Pautas para los adultos.

Las pautas aconsejan lo siguiente:

- Algo de actividad física es mejor que nada. Los adultos que realicen poca actividad física deben aumentarla gradualmente. Se obtienen beneficios de salud con cantidades tan modestas como 60 minutos de actividad aeróbica moderada por semana.
- Para obtener mayores beneficios de salud se recomienda realizar por lo menos 150 minutos (2 horas y media) de actividad aeróbica moderada o 75 minutos (1 hora y cuarto) de actividad aeróbica intensa por semana. Otra alternativa consiste en combinar las dos. Por regla general se considera que 2 minutos de actividad moderada equivalen a 1 minuto de actividad intensa.
- Si desea obtener aún más beneficios de salud, realice 300 minutos (5 horas) de actividad moderada o 150 minutos (2 horas y media) de actividad intensa a la semana (o una combinación de ambas). Cuanta más actividad física realice, más se beneficiará.
- Cuando realice una actividad aeróbica, hágalo durante por lo menos 10 minutos seguidos. Distribuya la actividad física en el transcurso de la semana. Las actividades de fortalecimiento muscular de intensidad moderada o alta deben realizarse 2 o más días por semana. Estas actividades deben ejercitar todos los grupos musculares importantes (piernas, caderas, espalda, abdomen, hombros y brazos). Entre estas actividades se cuentan el levantamiento de pesas, los ejercicios con bandas de resistencia, las sentadillas, las flexiones de brazos en el suelo (lagartijas), el yoga y las labores pesadas de jardinería, (Grimaldo, 2005).

2.2.2.5. Tipos de actividad física:

a) Actividades aeróbicas

Este tipo de actividades ejercitan en especial el sistema cardiovascular, en este caso se emplean mayormente los músculos más grandes del cuerpo; el objetivo principal de las personas que practican alguna actividad física aeróbica consiste en mejorar la resistencia física al ejercicio, es por esto que es importante un control regular del estado del corazón y de la respiración; expresado por Godínez (2002).

Quirantes (2009) manifiesta que el entrenamiento de este tipo debe ser progresivo y no apunta tanto a la intensidad de los movimientos, sino que al tiempo de exposición al ejercicio propiamente dicho.

b) Actividades físicas que apuntan a fortalecer los huesos

En este tipo de actividades se encuentran incluidos el conjunto de ejercicios físicos que contribuyen a mejorar la calidad ósea y el funcionamiento articular. De forma conjunta se trabajan músculos y huesos, generalmente del sistema muscular, según Devís (2000).

c) Actividades físicas para la flexibilidad

Para el trabajo de flexibilidad se recomienda realizar ejercicios genéricos para luego pasar actividades físicas deportivas.

La flexibilidad trabajada de manera correcta disminuye riesgo de lesiones, aumenta la amplitud de recorrido articular, alivia los dolores musculares y el estrés diario. Además, trabaja la velocidad y fuerza que promueve la relajación equilibrando el tono muscular para evitar la escoliosis, la lordosis, los dolores cervicales entre otros, lo afirma Irala (2018).

d) Actividades físicas de coordinación

Un movimiento es coordinado cuando se ejecuta a los criterios de precisión, eficacia, economía y armonía, lo manifiesta Castañer y Camerino (1991). Es aquella capacidad del cuerpo para aunar el trabajo de diversos músculos con la intención de cumplir con una actividad física aeróbica.

e) Actividades físicas intensas

Este tipo de actividades a diferencia de aquellas que apuntan a la resistencia en un tiempo prolongado, poseen como objetivo principal mejorar la capacidad de respuesta del cuerpo en un periodo de tiempo corto. Usualmente técnicas de este tipo son utilizadas como complemento a algún deporte, dado que contribuye a mejorar la capacidad de reacción del cuerpo ante la necesidad de una respuesta rápida, explicitado por Triviño (2009).

f) Actividades físicas suaves y moderadas

Arguello (2009) menciona que este tipo de actividades físicas se realizan con el objetivo de no perder movilidad o trabajar para mejorar en la misma, es común que se utilicen en personas con algún problema motriz o bien para aquellos que no pueden realizar movimientos bruscos. Es muy utilizada en el ámbito de la fisioterapia.

g) Actividades físicas anaeróbicas

Este tipo de actividades físicas contribuyen al desarrollo muscular; lo menciona Becoña (2004); lo afirma porque aquí se emplean técnicas de movimientos cortos y algo estáticos para mejorar la masa muscular. A diferencia de los movimientos aeróbicos estos no mejoran la resistencia física, dado que no trabajan en conjunto con la respiración. No son recomendados para personas con afecciones en los huesos.

2.2.2.6. Riesgos de la actividad física.

En general, los beneficios de la actividad física superan con creces los riesgos a que se exponen el corazón y los pulmones; lo afirma De la Torre (2007) frente a un grupo selecto de especialistas que realizaban estudios a deportistas en edad escolar básica.

En raras ocasiones se presentan problemas del corazón a consecuencia de la actividad física. Entre estos problemas se cuentan las arritmias, el paro cardíaco súbito y el ataque cardíaco. Ocurren generalmente en personas que ya tienen enfermedades del corazón.

El riesgo de presentar problemas del corazón a consecuencia de la actividad física es mayor entre los adolescentes y los adultos jóvenes que tienen problemas cardíacos congénitos. El término "congénito" se refiere a un problema del corazón que ha estado presente desde el nacimiento, manifestado por De la Torre (2007). Entre los problemas cardíacos congénitos se cuentan la miocardiopatía hipertrófica, los defectos cardíacos congénitos y la miocarditis. Las personas que sufren estas enfermedades deben preguntarle a su médico qué tipos de actividad física pueden realizar sin peligro. Entre las personas de edad madura y avanzada, el riesgo de presentar problemas del corazón debido a la actividad física tiene que ver con la enfermedad coronaria. Las personas que sufren enfermedad coronaria tienen más probabilidades de tener un ataque cardíaco cuando están realizando ejercicios intensos que cuando no lo están haciendo; mencionado por Guerrero (2010). Grimaldo (2005) expresa que el riesgo de presentar problemas del corazón debido a la actividad física tiene que ver con el estado físico de cada persona y con la intensidad de la actividad que esté realizando. Por ejemplo, una persona que no está en buen estado físico corre más riesgo de sufrir un ataque cardíaco durante una actividad intensa que una persona que está en buena forma.

Si usted tiene un problema del corazón o una enfermedad crónica, como enfermedad coronaria, diabetes o presión arterial alta, pregúntele al médico qué tipos de actividad física puede realizar sin peligro. También debe preguntarle al médico qué tipos de actividad física puede realizar si tiene síntomas como dolor en el pecho o mareo.

Pregúntele de qué formas puede integrar la actividad física lentamente y sin peligro dentro de sus costumbres diarias. (Si desea más información, consulte el apartado "Cómo iniciar y mantener un programa de actividad física").

2.3. Marco conceptual

2.3.1. Salud física:

La salud física consiste en el bienestar del cuerpo y el óptimo funcionamiento del organismo de los individuos, es decir, es una condición general de las personas que se encuentran en buen estado físico, mental, emocional y que no padecen ningún tipo de enfermedad, mencionado por Triviño, (2009); frente a lo manifestado el equipo investigador expresa que estamos completamente de acuerdo con lo que describe el autor.

2.3.2. Salud mental

La salud mental, que también suele llamarse salud emocional, es un concepto complejo, que no solamente hace referencia a si una persona padece o no un trastorno psicológico, mencionado por Sanabria, (2007).

2.3.3. Salud social

Los seres humanos somos seres sociales, y gran parte de nuestro bienestar viene determinado por las condiciones que nos rodean, es decir, nuestro entorno. De hecho, incluso nuestra propia identidad se construye y desarrolla en interacción con otros, todo ello lo describe con mucha decisión Jenkins, (2005).

2.3.4. Prácticas deportivas.

Según Castejón, (2001) aporta una nueva definición del deporte bastante amplia en la que tiene cabida cualquier disciplina deportiva: "actividad física donde la persona elabora y manifiesta un conjunto de movimientos o un control voluntario de los movimientos, aprovechando sus características individuales y en cooperación de manera que pueda competir consigo mismo, con el medio o contra otros tratando de superar sus propios límites, asumiendo que existen unas normas que deben respetarse en todo momento y en determinadas circunstancias, puede valerse de algún tipo de material para practicarlo".

2.3.5. Ejercicio físico

Las recomendaciones generales determinan unos 30 minutos diarios de actividad física, siendo suficiente caminar a paso rápido durante este tiempo. Ello permite quemar las calorías sobrantes y fortalecer músculos y huesos, pero también ayuda a controlar la tensión arterial, el colesterol y los niveles de glucosa en sangre, además de contribuir a la eliminación del estrés y ayudar a dormir mejor, adquirir un estado de relajación y evitar cambios de humor, mejorar la autoestima y el estado

de satisfacción personal también puede ser un buen medio para desarrollar una saludable actividad social cuando el ejercicio se hace en compañías.

2.3.6. Actividad física

Cárdenas (2012) expresa que la actividad física es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo; caminar, correr, bailar, nadar, practicar yoga y trabajar en la huerta o el jardín son unos pocos ejemplos de actividad física.

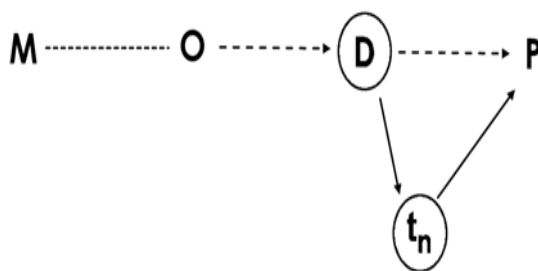
III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de investigación

La presente estudio de investigación se enmarcó dentro del tipo descriptiva – Propositiva; que según, Tamayo (2012) “la investigación descriptiva comprende la descripción, análisis e interpretación, de la naturaleza actual, y la composición o procesos de los fenómenos, trabaja sobre realidades de hecho, y su característica fundamental es la de presentarnos una interpretación correcta” (p. 52).; en cuanto a la segunda, es llamada también investigación propositiva y tiene como objetivo diagnosticar, resolver problemas y encontrar respuestas; de este modo fomentar y propiciar la investigación científica como elemento para la formación integral de los profesionales (Giler, 2014).

En tal sentido, la presente investigación estuvo orientada para diseñar una propuesta de guía de actividades autónomas para identificar dentro de las dimensiones: el nivel de alimentación saludable, salud física, mental y social, finalmente su práctica deportiva en estudiantes del 4to grado de educación secundaria del distrito de Nuevo Chimbote en el año 2020.

En cuanto al diseño de investigación, se asume que “El diseño señala al investigador lo que debe hacer para alcanzar sus objetivos de estudio” (Hernández, Fernández y Baptista, 2014, p. 106), por referencia a lo mencionado los involucrados en la investigación decidimos considerar al diseño descriptivo simple con propuesta, por ajustarse a los requerimientos del estudio; el mismo que gráficamente se representa de la siguiente manera:



Dónde:

M = Estudiantes de cuarto grado de secundaria.

O = Vida saludable

D = Diagnóstico y evaluación.

Tn = Análisis de teorías, experiencias, entrevistas.

P = Solución o propuesta al problema “Guía de Actividades Autónomas”.

3.2. Variables de estudio: Operacionalización

| Variables | Definición operacional | Dimensiones | indicadores | Ítems | Valoración |
|---|--|------------------------------|---|------------------------------|---|
| Variable diagnóstica VIDA SALUDABLE | La variable diagnóstica, vida saludable fue evaluada mediante un cuestionario que considera las 3 dimensiones, 6 indicadores y 18 ítems que serán evaluados de acuerdo a los niveles destacados, regulares, insuficientes. | Alimentación Saludable. | -Alimentación Sana. | 1, 2, 3 | DESTACADA 37 -54 REGULAR 19 - 36 INSUFICIENTE 0 - 18 |
| | | | -Dieta Saludable. | 4, 5 | |
| | | | -Salud y bienestar. | 6, 7 | |
| | | Salud física, Mental Social. | -Efectos del ejercicio sobre el funcionamiento psicológico. | 8, 9, 10, 11, | |
| | | | Prácticas deportivas | -Conocimiento del Beneficio. | |
| -Factores de riesgo | 16, 17, 18. | | | | |

3.3. Población, muestra y muestreo

3.3.1. Población

Se entiende por población al conjunto total de individuos, objetos o medidas que poseen algunas características comunes observables en un lugar y en un momento determinado. Se hace referencia habitualmente al conjunto de seres humanos que hacen vida en un determinado espacio geográfico o territorio, lo menciona Hernández (2013).

| CICLO | GRADO | SECCIÓN | MUJERES | VARONES |
|-------|--------|---------|---------|---------|
| VII | CUARTO | A | 14 | 15 |
| | | B | 25 | 14 |
| TOTAL | | | 29 | 29 |
| TOTAL | | 58 | | |

FUENTE: Nomina de matrícula 2020 de la I.E. N° 88298 "Luis Alberto Sánchez"

3.3.2. Muestra

Las muestras se enfocan en la selección de los participantes del estudio. Esta se saca en concordancia con el problema y el diseño de la tesis. Para seleccionar la muestra debemos empezar por definir la unidad de análisis, que no esta otra cosa, sino dónde y con quién se realizará la recolección de los datos. También es una parte o subconjunto de elementos que se seleccionan previamente de una población para realizar un estudio.

| CICLO | GRADO | SECCIÓN | MUJERES | VARONES |
|-------|--------|---------|---------|---------|
| VII | CUARTO | A | 4 | 11 |
| | | B | 11 | 4 |
| TOTAL | | | 15 | 15 |
| TOTAL | | 30 | | |

La muestra comprende 30 estudiantes de cuarto grado de secundaria

3.3.3. Muestreo

EL muestreo que se eligió fue no probabilístico por conveniencia se seleccionaron 30 estudiantes, pero dada la condición actual de aislamiento social y dificultades de conectividad por motivo de la pandemia covid 19 que en nuestra ciudad está afectando mucho e impide la comunicación con los estudiantes, el grupo investigador pudo acceder solamente a 22 estudiantes de la muestra prevista de las cuales figura en los resultados y en la base de datos.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Según Pardinás (1982), las técnicas como herramientas procedimentales y estratégicas, suponen un previo conocimiento en cuanto a su utilidad y aplicación, de tal manera que seleccionarlas y elegir las resulte una tarea fácil para el investigador. Se aplicó como técnica la Observación, que, según Arias (1997) consiste en visualizar o captar mediante la vista, en forma sistemática hechos, fenómenos o situaciones que se produzcan en la naturaleza o en la sociedad, en función de los objetivos de investigación preestablecidos.

Los instrumentos de investigación son definidos por Sánchez et al. (2009) como las herramientas específicas que se emplean en el proceso de recogida de datos. En el caso de la investigación se empleó al cuestionario como el instrumento que permitió obtener la información necesaria para identificar las dimensiones de los estudiantes del 4to grado de educación secundaria que realizan actividades autónomas para obtener una vida saludable, en estudiantes del distrito de Nuevo Chimbote en el año 2020.

3.5. Procedimientos para la validación y confiabilidad de instrumentos

Validación

Según Robles y Rojas (2015) hacen referencia a la relevancia de fungir como tal; indican que esa labor es fundamental para "eliminar aspectos irrelevantes, incorporar los que son imprescindibles y/o modificar aquellos que lo requieran". En el proceso de validez de contenido se ponen en juego una serie de opiniones argumentadas por parte de los expertos y, aunque no se encuentren acuerdos unánimes, se pueden identificar las debilidades y fortalezas del instrumento. Ello permitió considerar un análisis profundo por parte del equipo investigador que nos abrió el camino para la toma de decisiones respecto a qué modificar, integrar o eliminar. El instrumento fue sometido a juicio de expertos; método que según lo indican Cocega (2009) plantea que es el modo de apreciar medir u observar la confiabilidad del instrumento de reconciliación de datos, de captar desde puntos de vistas diferentes, ayudando a superar la subjetividad y dando al investigador un rigor y una seguridad en sus conclusiones. Para la validación se empleó los siguientes procedimientos:

1. Selección de los expertos: en investigación y en la temática de investigación de vida saludable para desarrollar actividades autónomas.

2. Entrega de la carpeta de evaluación a cada experto: cuadro de Operacionalización de las variables, instrumento y ficha de opinión de los expertos.
3. Mejora de los instrumentos en función a las opiniones y sugerencias de los expertos.

Por ese motivo se escogió a los expertos con la finalidad de obtener elementos validados respecto a la experiencia de validar el contenido de instrumentos, recogimos las opiniones de docentes capacitados y con mucha experiencia, participando en esta tarea los docentes expertos con una trayectoria en su especialidad en Educación Física.

- Luis Enrique Ticeran Fuentes Rivera
- Walder Herrera Ramos
- Miguel De La Cruz Becerra

Confiabilidad

La confiabilidad de un instrumento de medición se refiere al grado de precisión o exactitud de la medida, en el sentido de que si aplicamos repetidamente el instrumento al mismo sujeto u objeto produce iguales resultados.

Según Cocega (2009) consiste en aplicar una pequeña muestra, cuyos resultados se usan para calcular la confiabilidad inicial y, de ser posible, la validez del instrumento; posterior a ello, los resultados fueron sometidos al método Alfa de Crombach, citado por Hernández et. al. (2006); este método requiere una orientación de una sola administración del instrumento de medición y produce valores que oscilan entre 0 a 1.

Para tener la confiabilidad del instrumento se aplicó una prueba piloto a 10 estudiantes del cuarto grado de educación secundaria de la institución educativa N° 88298 "Luis Alberto Sánchez" nuevo Chimbote. Siendo el instrumento aplicado fue Cuestionario el mismo que fue sometido a validación de expertos y confiabilidad mediante el Alfa de Crombach siendo su valor 0.670 que indica una confiabilidad Alta

3.6. Técnicas estadísticas para el procesamiento de datos

El método estadístico consiste en una serie de procedimientos para el manejo de los datos cualitativos y cuantitativos de la investigación.

La Tabla de Frecuencia: Es un conjunto de puntuaciones ordenadas en sus respectivas categorías, según Hernández, Fernández y Baptista (2006).

Los Gráficos Estadísticos: son los que los usamos una vez construida la tabla de frecuencias, se representó mediante distintos gráficos el estudio realizado, los gráficos muestran los valores de la variable vida saludable según el porcentaje obtenido en la aplicación del instrumento. Los gráficos

que presentamos son aquellos diagramas de barras que nos permiten ver la amplitud de cada sector que debe ser proporcional a la frecuencia del valor correspondiente.

IV. RESULTADOS OBTENIDOS

4.1 Resultados del objetivo específico: Diagnosticar el nivel de Vida Saludable en estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa N° 88298 Luis Alberto Sánchez, Nuevo Chimbote -2020.

Tabla 1

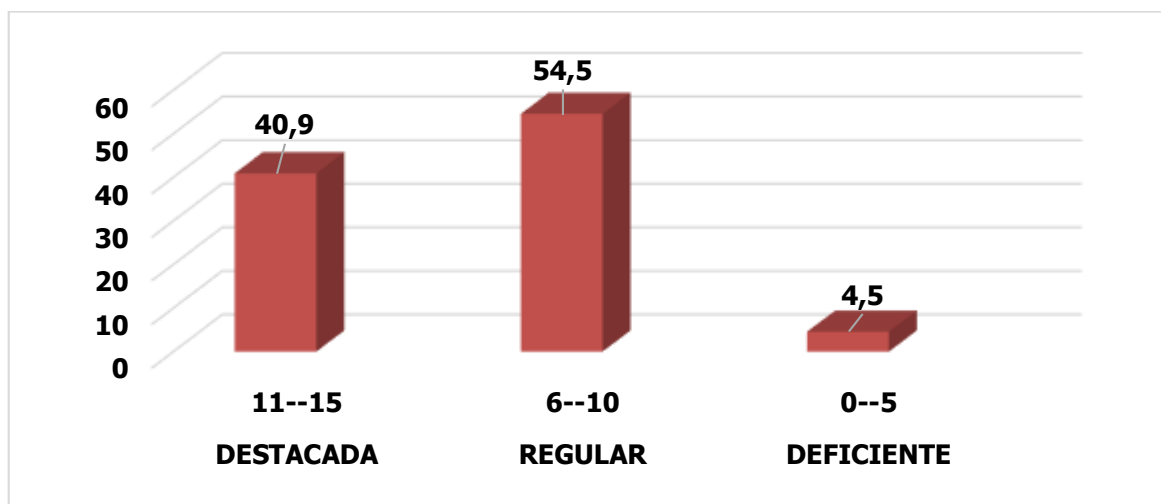
Frecuencia en la dimensión alimentación saludable

| NIVEL | | ALIMENTACIÓN SALUDABLE | |
|--------------|--------|------------------------|--------------|
| | | FI | % |
| DESTACADA | 11--15 | 9 | 40.9 |
| REGULAR | 6--10 | 12 | 54.5 |
| DEFICIENTE | 0--5 | 1 | 4.5 |
| TOTAL | | 22 | 100.0 |

Fuente base de datos del instrumento aplicado

Gráfico 1

Frecuencia porcentual en la dimensión alimentación saludable



Fuente: tabla 1

Descripción:

De acuerdo con la tabla y gráfico 1, sobre resultados para la dimensión Alimentación Saludable los datos observados indican que el nivel destacado presenta 40.9%, el nivel regular tiene 54.5% y el nivel insuficiente un 4.5%; con lo cual se deduce que Alimentación Saludable en los estudiantes de cuarto grado de secundaria, evaluados en la institución educativa N° 88298 Luis Alberto Sánchez muestran un nivel regular en una cantidad superior a la mitad de los sujetos evaluados.

Tabla 2

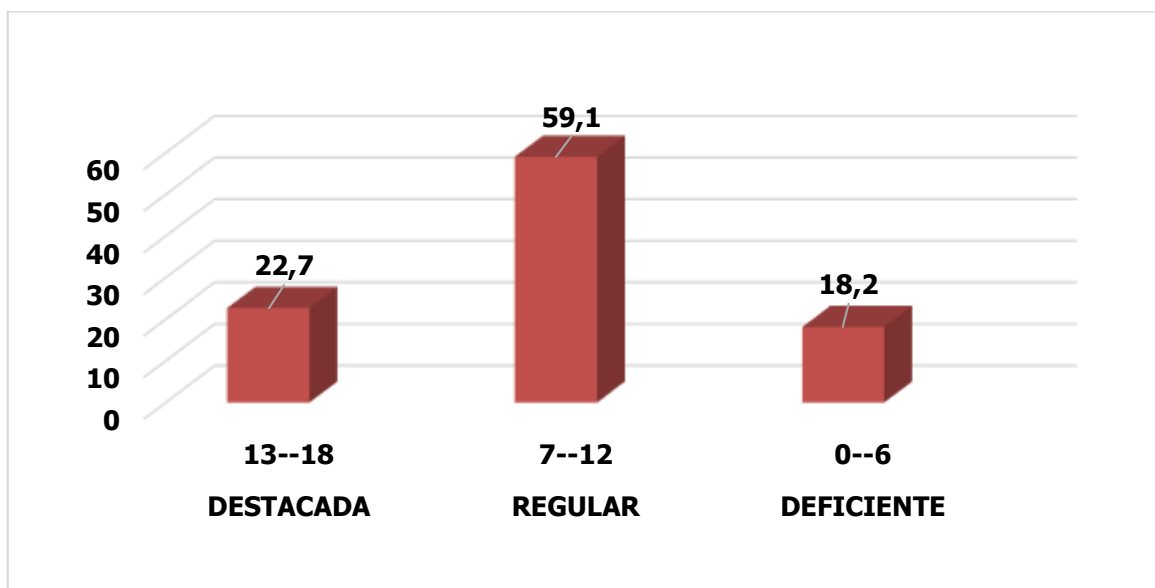
Frecuencia en la dimensión salud física y social

| NIVEL | | SALUD MENTAL FÍSICA Y SOCIAL | |
|--------------|--------|------------------------------|--------------|
| | | FI | % |
| DESTACADA | 13--18 | 5 | 22.7 |
| REGULAR | 7--12 | 13 | 59.1 |
| DEFICIENTE | 0--6 | 4 | 18.2 |
| TOTAL | | 22 | 100.0 |

Fuente base de datos del instrumento aplicado

Gráfico 2

Frecuencia porcentual en la dimensión salud física y social



Fuente: tabla 2

Descripción:

De acuerdo con la tabla y gráfico 2, sobre resultados para la dimensión Salud Física y Social los datos observados indican que el nivel destacado presenta 22.7%, el nivel regular tiene 59.1% y el nivel insuficiente un 18.2%; con lo cual se deduce que salud física y social en los estudiantes de cuarto grado de secundaria, evaluados en la institución educativa N° 88298 Luis Alberto Sánchez muestran un nivel regular en una cantidad superior a la mitad de los sujetos evaluados.

Tabla 3

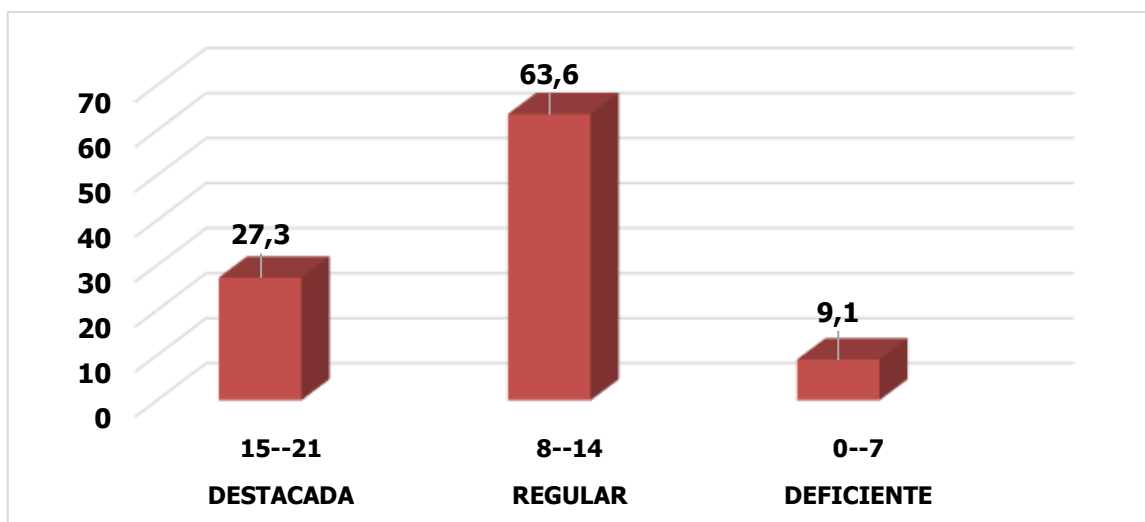
Frecuencia en la dimensión prácticas deportivas

| NIVEL | PRÁCTICAS DEPORTIVAS | | |
|--------------|----------------------|----|-------|
| | FI | % | |
| DESTACADA | 15--21 | 6 | 27.3 |
| REGULAR | 8--14 | 14 | 63.6 |
| DEFICIENTE | 0--7 | 2 | 9.1 |
| TOTAL | | 22 | 100.0 |

Fuente base de datos del instrumento aplicado

Gráfico 3

Frecuencia porcentual en la dimensión prácticas deportivas



Fuente: tabla 3

Descripción:

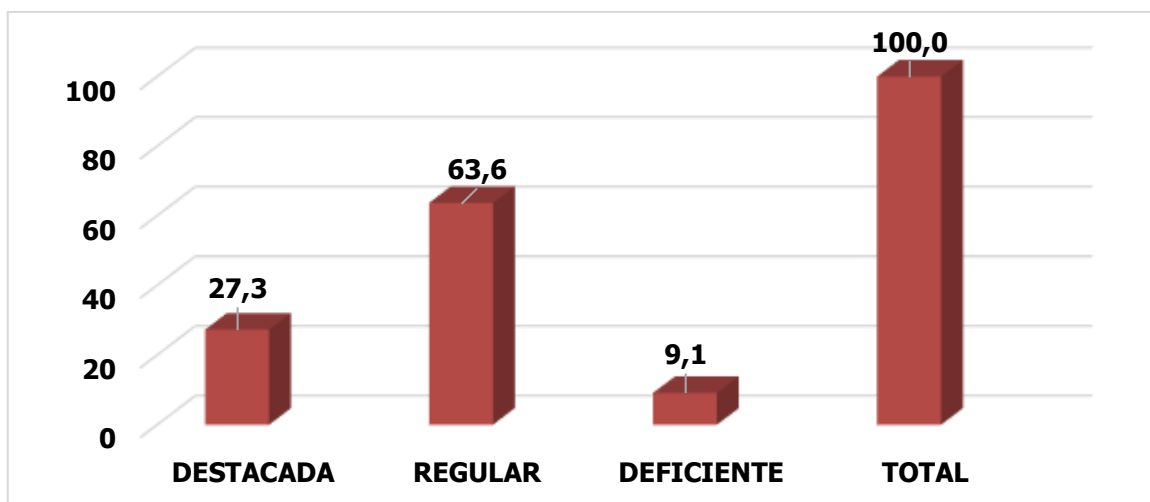
De acuerdo con la tabla y gráfico 3, sobre resultados para la dimensión Prácticas Deportivas los datos observados indican que el nivel destacado presenta 27,3%, el nivel regular tiene 63.6% y el nivel insuficiente un 9.1%; con lo cual se deduce que prácticas deportivas en los estudiantes de cuarto grado de secundaria, evaluados en la institución educativa N° 88298 Luis Alberto Sánchez muestran un nivel regular en una cantidad superior a la mitad de los sujetos evaluados.

Tabla 4
Frecuencia en la variable Vida Saludable

| NIVEL | | VIDA SALUDABLE | |
|--------------|--------|----------------|-------|
| | | FI | % |
| DESTACADA | 37--54 | 6 | 27.3 |
| REGULAR | 19--36 | 14 | 63.6 |
| DEFICIENTE | 0--18 | 2 | 9.1 |
| TOTAL | | 22 | 100.0 |

Fuente base de datos del instrumento aplicado

Gráfico 4
Frecuencia porcentual en la variable Vida Saludable.



Fuente: tabla 4

Descripción:

De acuerdo con la tabla y gráfico 4, sobre resultados para la variable Vida Saludable los datos observados indican que el nivel destacado presenta 27,3%, el nivel regular tiene 63.6% y el nivel insuficiente un 9.1%; con lo cual se deduce que Vida Saludable en los estudiantes de cuarto grado de secundaria, evaluados en la institución educativa N°88298 Luis Alberto Sánchez muestran un nivel regular en una cantidad superior a la mitad de los sujetos evaluado.

4.2 Resultados del objetivo específico: Formular una propuesta de actividades autónomas para los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa N°88298 Luis Alberto Sánchez, Nuevo Chimbote -2020.

Tabla 5
Estrategias seleccionadas para la variable propositiva

| N° | Denominación | Recursos y materiales |
|----|--|---|
| 01 | Licuado de plátano con avena | <ul style="list-style-type: none"> - Materiales: leche, avena, plátano y chocolate - Participante: solo uno - Lugar: cocina |
| 02 | Ensalada de fruta | <ul style="list-style-type: none"> - Materiales: manzana, plátano, Sandia, uva, peras, kiwi, yogurt - Participante: solo uno - Lugar: cocina |
| 03 | Ensalada con palta, tomate, lechuga y huevo | <ul style="list-style-type: none"> - Materiales: palta, tomate, lechuga, huevo, aceite de oliva y sal - Participante: solo uno - Lugar: cocina |
| 04 | Conozcamos medidas de higiene al preparar los alimentos. | <ul style="list-style-type: none"> - Materiales: utensilios de cocina - Participante: solo uno - Lugar: cocina |
| 05 | Desarrollo de ejercicios físicos | <ul style="list-style-type: none"> - Materiales: colchoneta o petate - Participante: solo uno - Lugar: espacio libre en casa |
| 06 | Estiramientos | <ul style="list-style-type: none"> - Materiales: petate - Participante: solo uno - Lugar: espacio libre en casa |
| 07 | Juego: Baile de la escoba | <ul style="list-style-type: none"> - Materiales: música y escoba - Participante: 7 |

| | | |
|----|---|--|
| | | - Lugar: espacio libre en casa |
| 08 | Juegos: - La hormiga y el león - soy un globo | - Materiales: ninguno - Participante: 4 - Lugar: espacio libre en casa |
| 09 | Ejecutamos estiramientos | - Materiales: petate - Participante: solo uno - Lugar: espacio libre en casa |
| 10 | Tips para una alimentación saludable | - Materiales: guía - Participante: solo uno - Lugar: cocina |
| 11 | Ejecutamos ejercicios físicos | - Materiales: petate - Participante: solo uno - Lugar: espacio libre en casa |

Descripción:

Con relación a los datos presentados en la tabla 5, se muestra la denominación de las 11 actividades que forman parte de la variable propositiva, es decir actividades y ejercicios que sugiere sean empleados en respuesta a las dificultades detectadas en el desarrollo de las actividades autónomas de una vida saludable, en cada uno de los casos se señalan los materiales necesarios y el escenario sugerido sugeridos para su ejecución y número de participantes.

Tabla 6

Relación entre la variable diagnóstica y la variable propositiva

| N° | VARIABLE DIAGNOSTICA | | VARIABLE PROPOSITIVA |
|----|---|---|---|
| | Temática | Ítems que se aborda | Estrategias |
| 01 | Desayuno nutritivo | 1. Practico hábitos saludables para prevenir enfermedades. | <ul style="list-style-type: none"> • Video tutorial: • Guía de autoaprendizaje: • Licuado de plátano con avena |
| 02 | Ensaladas de frutas y verduras de valor nutricional | 2. Ingiero frutas como parte de mi alimentación. | <ul style="list-style-type: none"> • Video tutorial. • Guía de autoaprendizaje. • Ensalada de fruta |
| | | 3. Consumo verduras y hortalizas para tener vida saludable | <ul style="list-style-type: none"> • Video tutorial. • Guía de autoaprendizaje • Preparación de una ensalada para bajar peso: <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada con palta, tomate, lechuga y huevo |
| 03 | Hábitos e Higiene al preparar los alimentos | 4. Considero, la necesidad de llevar a cabo una dieta equilibrada, conociendo cada uno de los grupos nutrientes | <ul style="list-style-type: none"> • Video tutorial. • Guía de aprendizaje • Medidas de higiene al preparar los alimentos |
| | | 5. Identifico hábitos saludables para prevenir enfermedades y evidenciar una conducta responsable | |
| 04 | Flexiones y estiramientos | 6. Desarrollo actividades físicas cotidianas para mejorar mi salud. | <ul style="list-style-type: none"> • Video tutorial • Guía de aprendizaje • Ejercicios físicos |
| | | 7. Incluyo actividades físicas en mis rutinas diarias para favorecer mi bienestar personal | |
| 05 | Estiramientos De los músculos | 8. Desarrollo estiramientos físicos porque ayudan activar el organismo y mejorar la flexibilidad y la movilidad de las articulaciones | <ul style="list-style-type: none"> • Video tutorial: • Guía aprendizaje • Estiramientos |
| 06 | Baile | 9. Realizo esfuerzos intensos como correr, saltar y levantar objetos pesados al participar en deportes agotadores | <p>Video tutorial</p> <p>Guía de aprendizaje</p> <p>Baile de la escoba</p> |

| | | | |
|----|---|---|---|
| | | 10. Realizo movimientos corporales con los que expreso mis ideas, estados de ánimo, emociones positivas y confianza | |
| | | 11. Realizo actividad física porque reduce el estrés y la ansiedad (mal humor Nerviosismo. Etc.), e incrementa la autoestima. | |
| 07 | Juegos de relajación | 12. Estoy consciente de los beneficios de la práctica deportiva en mi cuerpo porque favorece el funcionamiento intelectual. | <ul style="list-style-type: none"> • Video tutorial: • Juegos: <ul style="list-style-type: none"> - La hormiga y el león - Soy un globo |
| | | 13. Participo en la práctica de deportes porque me facilita una vida relajada y con menos estrés. | |
| 08 | Rutina de ejercicios de estiramiento | 14. Realizo deporte para tener una vida más saludable y fomenta mi responsabilidad. | <ul style="list-style-type: none"> • Video tutorial: • Guía aprendizaje • Estiramientos |
| | | 15. Fortalezco mis músculos porque contribuye a disminuir la fatiga ante esfuerzos físicos. | |
| 09 | Tips para prevenir la mala alimentación | 16. Conozco sobre las consecuencias que me puede traer una alimentación inadecuada como sobrepeso y obesidad. | <ul style="list-style-type: none"> • Video tutorial: • Guía de aprendizaje autónomo: <ul style="list-style-type: none"> - Tips para una adecuada alimentación |
| | | 17. Asumo que la inactividad física es uno de los principales factores de riesgo de padecer enfermedades como la obesidad, diabetes, etc. | |
| 10 | Circuito de ejercicios | 18. Realizo diversas actividades físicas que me ayudan a fortalecer mis huesos. | <ul style="list-style-type: none"> • Video tutorial: • Guías de aprendizaje autónomo: <ul style="list-style-type: none"> - Ejercicios físicos |

Descripción:

En referencia a los datos presentados en la tabla 6, estos muestran la relación que existe en la propuesta de actividades autónomas (variable propositiva), con los ítems que se emplearon para diagnosticar una vida saludable (variable diagnóstica) en los estudiantes del cuarto grado de

secundaria, que precisan las temáticas que formaran parte de la propuesta de las guías de trabajo autónomo elaboradas en el desarrollo de la investigación.

Tabla 7

Organización de las guías que conforman las propuestas

| N° | Título | propósito |
|-----------|--|---|
| 01 | Preparar licuado de plátano con avena | Orientar al preparado de un desayuno nutritivo que contribuya con el desarrollo de una alimentación sana, practicando hábitos saludables |
| 02 | Preparar ensalada de fruta | Guiar el preparado de una en ensalada de fruta conociendo el valor nutricional de las frutas. |
| 03 | Ensalada con palta, tomate, lechuga y huevo | Orientar el preparado de una ensalada para bajar de peso conociendo su valor nutricional de los ingredientes. |
| 04 | Conozcamos medidas de higiene al preparar los alimentos. | Practicando Hábitos de Higiene al preparar los alimentos para prevenir enfermedades y así evidenciar una conducta responsable. |
| 05 | Ejercicios físicos | Desarrollar actividades físicas cotidianas para mejorar mi salud e Incluyo flexiones y estiramientos en mis rutinas diarias para favorecer mi bienestar personal. |
| 06 | Estiramientos | Desarrollar estiramientos físicos para ayudar activar el organismo y mejorar la flexibilidad y la movilidad de las articulaciones |
| 07 | Juego: Baile de la escoba | Reducir el estrés y la ansiedad para mejorar en los movimientos corporales |
| 08 | Juegos: - La hormiga y el león - soy un globo | Desarrollar juegos de relajación para tener una vida más relajada y con menos estrés |
| 09 | Estiramiento | Fomentar la responsabilidad y contribuir en disminuir la fatiga ante los esfuerzos físicos ejecutando correctamente una rutina de estiramientos |
| 10 | Tips para una alimentación saludable | Aprender Tips para tener una vida saludable y prevenir la mala alimentación para no padecer enfermedades como: la obesidad y la diabetes |
| 11 | Ejercicios físicos | Desarrollar un circuito de ejercicio para ayudar a fortalecer los huesos para tener una vida saludable. |

Descripción:

Con relación a la información presentada en la tabla 7, se puede evidenciar el listado de las 11 guías de trabajo autónomo que constituyen una propuesta que a través del presente estudio se alcanza y

sugiere para reducir la dificultad identificada hábitos saludables, precisando en cada una de ellas el propósito que se persigue o desea alcanzar.

4.3 Resultados del objetivo específico: Validar las propuestas de actividades autónomas para los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa N°88298 Luis Alberto Sánchez, Nuevo Chimbote -2020.

Tabla 8
Validación del guía de aprendizaje autónomo

| Nº | Criterio | Adecuado | Medianamente adecuado | Inadecuado |
|-----|--|----------|-----------------------|------------|
| 1. | Se identifica la denominación de la guía y el número respectivo. | 100% | | |
| 2. | Establece los datos generales de la guía. | 80% | 20% | |
| 3. | Presenta una denominación acorde a su propósito y contenido. | 100% | | |
| 4. | El propósito se encuentra claramente establecido. | 90% | 10% | |
| 5. | Presenta el listo de materiales o recursos para el desarrollo de la guía. | 100% | | |
| 6. | Los materiales o recursos se representan gráficamente. | 100% | | |
| 7. | Se presentan actividades de calentamiento o de activación. | 100% | | |
| 8. | Las actividades de calentamiento o de activación se describen con claridad. | 90% | 10% | |
| 9. | Las actividades de calentamiento o de activación muestran una representación gráfica | 100% | | |
| 10. | El desarrollo de las acciones tiene una secuencia lógica. | 90% | 10% | |
| 11. | El desarrollo de las acciones se acompaña de imágenes. | 100% | | |
| 12. | La guía presenta un espacio para la reflexión del estudiante | 100% | | |
| 13. | La redacción de las interrogantes de reflexión evidencia coherencia con la edad de los estudiantes | 90% | 10% | |
| 14. | La guía presenta orientaciones finales | 100% | | |
| 15. | El tipo y tamaño de letra de la guía permite la lectura de la guía. | 100% | | |

| | | | | |
|-----|---|------|-----|--|
| 16. | Se hace un buen uso de la ortografía en la redacción de la guía. | 90% | 10% | |
| 17. | El color del texto es pertinente con el fondo de la hoja. | 100% | | |
| 18. | Las imágenes se muestran con claridad. | 100% | | |
| 19. | Se ha hecho una correcta distribución de textos e imágenes. | 90% | 10% | |
| 20. | En general la guía presenta un formato acorde a la edad de los estudiantes. | 100% | | |

Descripción

En la tabla 8 se observa los resultados de la validación de las guías de aprendizaje autónomo.

- Con relación al criterio 1, el 100% de los validadores indicaron que estaba adecuado.
- Respecto al criterio 2, el 80% de los validadores indica que es adecuado, el restante sugirió que debería ir el ciclo a cambio del grado lo cual fue mejorado.
- según el criterio 3, el 100% de los validadores indicaron que estaba adecuado.
- Con respecto al criterio 4, el 90% de los validadores indican que esta adecuado, el restante no indico sugerencias.
- Según el criterio 5, el 100% de los validadores indicaron que estaba adecuado.
- Se puede deducir en el criterio 6, el 100% de los validadores indicaron que estaba de acuerdo.
- Referente al criterio 6, el 100% de los validadores indicaron que estaba adecuado.
- En el criterio 7, se presenta que el 100% de los validadores indicaron que estaba adecuado.
- Respecto al criterio 8, el 90% de los validadores indicaron que estaba adecuado, el restante sugirió que debería decir Cuello medio giro de la cabeza a la derecha e izquierda lo cual fue mejorado.
- Con relación al criterio 9, el 100% de los validadores indicaron que esta adecuado
- Respecto al criterio 10, el 90% de los validadores indicaron que estaba adecuado, el restante sugirió si la guía es de secundaria no debería de ir imágenes de caricaturas sino de personas reales, lo cual fue mejorado.
- Con relación al criterio 11, el 100% de los validadores indicaron que estaba adecuado.
- En referencia al criterio 12, el 100% de los validadores indicaron que estaba adecuado.
- Según el criterio 13, el 90% de los validadores indicaron que estaba adecuado, el restante no indico sugerencias.

- En cuanto al criterio 14, el 100% de los validadores indicaron que estaba adecuado.
- Sobre el criterio 15, el 100% de los validadores indicaron que estaba adecuado.
- En cuanto al criterio 16, el 90% de los validadores indicaron que estaba adecuado, el restante no indico sugerencias.
- Respecto al criterio 17, el 100% de los validadores indicaron que estaba adecuado.
- Con relación al criterio 18, el 100% de los validadores indicaron que estaba adecuado.
- En referencia al criterio 19, el 90% de los validadores indicaron que estaba de acuerdo, el restante sugirió que algunas palabras no llevan tilde, lo cual fue mejorado.
- Referente al criterio 20, el 100% de los validadores indicaron que estaba adecuado.

4.4 Resultados del objetivo general: Diseñar una Propuesta de guía de actividades autónomas para una vida saludable en estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa N°88298 Luis Alberto Sánchez, Nuevo Chimbote -2020.

Tabla 9
Diseño de propuesta de actividades autónomas

| Variable diagnóstica | | | Variable propositiva | |
|-------------------------------|---------|------------|---|------------------------------|
| Dimensión/ Variable | Nivel | Porcentaje | Propuesta | Documento |
| Alimentación saludable | Regular | 54.5% | Actividades autónomas para una vida saludable | 11 guías de trabajo autónomo |
| Salud física, mental y social | Regular | 59.1% | | |
| Prácticas deportivas | Regular | 63.6% | | |
| VARIABLE Vida Saludable | Regular | 63.6% | | |

Descripción:

De acuerdo con los datos presentados en la tabla 11 se puede indicar que:

- La dimensión alimentación saludable se ubicó en el nivel regular con un porcentaje de 54.5%.

- La dimensión salud física, mental y social se ubicó en el nivel regular con un porcentaje de 59.1%.
- La dimensión práctica deportivas se ubicó en el nivel regular con un porcentaje de 63.6%.
- La variable vida saludable se ubicó en el nivel regular con un porcentaje de 63.5%.

Frente a la realidad evidenciada, el equipo investigador, según señala la tabla, planteo como propuesta el desarrollo de actividades autónomas para una vida saludable, las cuales se presentaron a través de 11 guías de trabajo autónomo las que fueron sometidas a validación mediante consulta a expertos obteniendo una valoración alta mente favorable.

V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Con relación al objetivo específico orientado a diagnosticar el nivel de vida saludable en estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa N°88298 Luis Alberto Sánchez. De acuerdo los resultados para la dimensión Alimentación Saludable el nivel destacado presenta 40.9% y el nivel regular tiene 54.5% con lo cual se deduce que muestra un nivel regular; mientras que, la dimensión Salud Física y Social en el nivel destacado presenta 22.7% y el nivel regular tiene 59.1%, con lo cual se deduce que muestra un nivel regular, por su parte la dimensión Prácticas Deportivas en el nivel destacado presenta 27,3% y el nivel regular tiene 63.6%; con lo cual se deduce que muestran un nivel regular. Finalmente, la variable Vida Saludable en el nivel destacado presenta 27,3% y el nivel regular tiene 63.6%; con lo cual se deduce que muestra un nivel regular.

Sobre lo mencionado un estudio realizado por Córdova (2013) refiere que existe una correlación significativa entre el estado de nutrición y estilo de vida, por lo cual se puede indicar que para una vida saludable hay que tener adecuadas prácticas deportivas y buena alimentación, que de acuerdo a nuestros resultados no sucede en la muestra; la referida afirmación es corroborada por Hurtado y morales (2012) quienes confirman la correlación significativa entre el estado de nutrición y estilo de vida, por lo cual el equipo de investigación, asumió la necesidad de una propuesta para disminuir la dificultad observada en la muestra; Así mismo, dentro del marco teórico de la tesis ubicamos a Quirantes (2009) quien recomienda que para lograr una alimentación sana y balanceada los especialistas del sector salud recomienda incluir en la dieta todos los grupos de alimentos leche y sus derivados, carnes, huevo y pescado, leguminosas, frutas y verduras, cereales, así como también grasa y aceite; así también, el autor Ponte (2010), indica que para llevar una vida saludable la práctica habitual de actividad física acompañada de una alimentación saludable, deporte y salud están muy ligados, todas estas afirmaciones, no hacen más que respaldar nuestra decisión; al respecto, desde la experiencia adquirida en el desarrollo de actividades físicas, podemos decir que actualmente en las instituciones educativas no existe actividades que promuevan la alimentación saludable y prácticas físicas para el desarrollo de una vida saludable en los estudiantes; por lo cual, a partir de la propuesta que forma parte del estudio, se plantaron estrategias que permitan el desarrollo de una vida saludable la misma que favorece rutinas de ejercicios, juegos de relajación, ensalada de fruta y desayuno nutritivos para mejorar la salud.

En cuanto al objetivo, dirigido a formular una propuesta de actividades autónomas para los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa N°88298 Luis Alberto Sánchez, de acuerdo con los datos presentados en los resultados obtenidos se cuenta con 11 actividades que forman parte de la variable propositiva, es decir actividades autónomas que sugiere sean empleados en respuesta a las dificultades detectadas en el desarrollo de las actividades de una vida saludable, cada una de ellas precisa los recursos necesarios y el escenario sugerido para su ejecución; así como el número de participantes; a la vez, se muestra la relación que existe en la propuesta de actividades

autónomas (variable propositiva) con los ítems que se emplearon para diagnosticar una vida saludable (variable diagnóstica) en los estudiantes, así mismo de las guías que constituyen la propuesta precisan en cada una de ellas el propósito que persigue o desea alcanzar.

Estos datos se relacionan con los de Mendoza (2006), en su estudio sobre estilos de vida de los estudiantes, donde indica la necesidad de favorecer la dimensión biológica pues presenta un estado desfavorable, relacionado a una inadecuada alimentación, insuficiente descanso y falta de actividad física. Otro estudio considerado, es el realizado por Sanabria (2007), que al igual que en otros estudios, evidencia que la sola información sobre actividades autónomas no es suficiente para producir cambios de conducta que la prevengan; al respecto, en el marco teórico de la tesis encontramos a Ponte (2010), quien menciona que la actividad física reporta muchos beneficios a la salud. En cuanto a lo mencionado, a partir de nuestra experiencia como practicantes de la Educación Física, consideramos en grupo que se debe plantearse propuestas frente a las diversas dificultades que se puedan detectar en los estudiantes y así alcanzar los propósitos establecidos en los desempeños y estándares de aprendizaje, por lo cual el equipo planteó el desarrollo de actividades autónomas, como propuesta innovadora, que no solo responda a la necesidad detectada; sino también, a la situación actual de aislamiento social que vivencia nuestro país. También, se puede indicar que la propuesta planteada permite el desarrollo integral del ser humano; ya que, si las actividades autónomas lo consideramos como parte de la vida diaria, va constituir una herramienta fundamental para desarrollar el aprendizaje significativo de los estudiantes por ello es importante tomarlo en cuenta en las diferentes actividades propuestas en las guías anexadas en el presente informe.

En torno al objetivo orientado a validar la propuesta de actividades autónomas para los estudiantes del cuarto grado de secundaria, mediante expertos y profesionales relacionados al tema, como resultados obtenidos del proceso de validación de las guías de aprendizaje autónomo, en los criterios 1, 3, 5, 6, 7, 9, 11, 12, 14, 15, 17, 18 y 20 el total de los validadores indicaron que la formulación y presentación de la guía era la adecuada, respecto al criterio 2, se recogieron sugerencias relacionadas al grado y ciclo, lo cual fue mejorado; en referencia al criterio 4, 8, 10, 13, 16 y 19 los expertos presentaron sugerencias relacionadas a la redacción de las afirmaciones gramaticales y ortográficas, el cambio de caricaturas por personas reales; todas guías fueron mejoradas de acuerdo a las propuestas de los expertos; sobre lo mencionado, Ponte (2010), en su estudio indica que los estudiantes todos los años deberían de realizar consultas médicas periódicas, que les permitan recoger las apreciaciones y evaluaciones de su estado de salud por parte de los expertos; vale decir que las sugerencias que reciban cuenten con la valía respectiva al igual que las guías que forman parte de la propuesta del presente estudio; asimismo, el investigador sugiere, complementar sus actividades físicas viendo programas educativos sobre salud, además de realizar actividades físicas permanentemente.

Sobre lo dicho en el párrafo anterior, Cárdenas (2012), en su tesis demostró que la gran mayoría de los estudiantes en la educación secundaria padece de obesidad grado I y mantienen un estilo de vida no saludable, prefieren consumir productos envasados y altos en calorías, presentan sedentarismo, no asisten a sus controles médicos, consumen alcohol y duermen menos de 6 horas al día; una serie actividades que contradice los estilos de vida saludable, siendo esta afirmación soporte para la propuesta formulada en el presente estudio; por su parte, Becoña (2004), en el marco teórico de la tesis, resalta el aporte de la Educación Física, para la formación de estilos de vida saludable donde los estudiantes expresan su espontaneidad, fomentan su creatividad y sobre todo permite que se conozcan, se respeten y se valoren a sí mismos y a los demás. Al respecto, hay que considerar lo señalado por Arguello (2009), quien menciona que las actividades físicas se realizan con el objetivo de no perder movilidad o trabajar para mejorar en la misma, es común que promuevan en personas con algún problema motriz o bien para aquellos que no pueden realizar movimientos bruscos. Sobre lo mencionado asumimos desde nuestra experiencia, que la propuesta planteada para reducir la problemática presentada debe ser validada mediante consulta de expertos, así mismo contar con un aval en donde nos va permitir determinar si son adecuadas o no para así poder mejorarlas y aplicarlas con los estudiantes considerando la situación actual de aislamiento social producto de la pandemia; por lo tanto, se infiere que la propuesta actividades autónomas es de suma importancia para que constituya una alternativa en el desarrollo de una vida saludable, sus dimensiones alimentación saludable, salud física mental y social y prácticas deportivas, estas actividades son importantes en el crecimiento de la persona y en las demás etapas sucesivas de la vida.

En referencia al objetivo general orientado a diseñar una propuesta de guía de actividades autónomas para una vida saludable en estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa N°88298 Luis Alberto Sánchez, según los resultados presentados se indica que la dimensión alimentación saludable se ubicó en el nivel regular con un porcentaje de 54.5% la dimensión salud física, mental y social se ubicó en el nivel regular con un porcentaje de 59.1% por otro lado la dimensión práctica deportivas se ubicó en el nivel regular con un porcentaje de 63.6% y la variable vida saludable se ubicó en el nivel regular con un porcentaje de 63.5%. Frente a la realidad evidenciada, el equipo de investigadores, plantearon como propuesta el desarrollo de actividades autónomas para una vida saludable, las cuales se presentan a través de 11 guías de trabajo autónomo las que fueron sometidas a validación mediante consulta a expertos obteniendo una valoración alta mente favorable. De acuerdo con lo señalado Orellana y Urrutia (2013), en su tesis indican que en la actualidad más de la mitad de los estudiantes en las escuelas presentan sobrepeso y obesidad, un considerable porcentaje de la población presenta bajos niveles de actividad física, situación que respalda el propósito del presente estudio de diseñar una propuesta para mejorar la vida saludable.

Así también, Triviño y Cols (2009) en su tesis nos dice que encontraron un buen estilo de vida en hombres y mujeres, respectivamente, cuando se practica o desarrollo actividades físicas y se tienen una buena alimentación, acciones que forman parte de nuestra propuesta; asimismo, dentro del marco teórico de la tesis Triviño (2009) menciona que vida saludable hace referencia a aquella forma de vida en la cual la persona mantiene un armónico equilibrio en su dieta alimentaria, actividad física, intelectual, recreación (sobre todo al aire libre) descanso, higiene y paz espiritual, como la que se busca promover desde las guía de aprendizaje autónomo elaboradas por los investigadores en el presente estudio; así también se debe considerar los señalado por Ponte (2010), quien menciona que para llevar una vida saludable se debe considerar la forma de vida que incluya la práctica habitual de actividad física acompañada de una alimentación saludable, deporte y salud; como lo señalan los diversos autores se coincide con nuestra apreciación sobre la aplicación de actividades autónomas como actividad física de manera activa, participativa y didáctica, permitiendo lograr el desarrollo de una vida saludable en estudiantes de cuarto grado; de igual modo, se considera de suma importancia el desarrollo de estas actividades autónomas, porque, constituyen una herramienta fundamental en nuestro quehacer educativo desde el punto de vista didáctico y metodológico, se debe recalcar que las actividades autónomas en diferentes investigaciones analizadas han demostrado que influyen en el desarrollo de las habilidades de los estudiantes por eso se toma en consideración su aporte al quehacer educativo.

VI. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1 Conclusiones

El diseño de la propuesta de guía de actividades autónomas para una vida saludable en estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa N°88298 Luis Alberto Sánchez. Partió de un diagnóstico real sobre la vida saludable en la muestra ubicando sus resultados en el nivel regular; por lo cual, se concluyó que la implementación de la propuesta que incluye 11 guías de trabajo autónomo las que fueron sometidas a proceso de validación constituyen un gran aporte para mejorar los estados actuales y alcanzar una vida saludable en los estudiantes.

- El diagnóstico del nivel de vida saludable en estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa N° 88298 permite mencionar que la dimensión alimentación saludable, la dimensión salud física y social, la dimensión práctica deportivas al igual que la variable vida saludable muestran un nivel regular, estableciéndose cómo diagnóstico la necesidad de mejorar la realidad observada.
- En respuesta a las dificultades detectadas en el desarrollo de las actividades de una vida saludable, de acuerdo a los resultados del diagnóstico, se formuló las guías de aprendizaje autónomo, que constituyen la propuesta del presente estudio para reducir la dificultad identificada en una vida saludable, precisando en cada una de ella el propósito que persigue o desea alcanzar
- Para validar la propuesta de actividades autónomas para los estudiantes del cuarto grado de secundaria, se ejecutó mediante expertos y profesionales relacionados al tema, teniendo como resultados la aprobación de la totalidad de los expertos consultados, y se resalta el aporte de cada uno de ellos.

6.2 Recomendaciones

En base a los resultados y conclusiones de la presente investigación se recomienda.

A los directivos de la institución educativa N° 88298 "Luis Alberto Sánchez":

- Promuevan, una alimentación saludable en conjunto con los docentes, con los servicios de salud y la comunidad, para mejorar la alimentación de los estudiantes.
- Establezcan normas para fomentar prácticas alimentarias saludables mediante la disponibilidad asegurada de alimentos saludables, nutritivos, inocuos y asequibles en Instituciones Educativas (KIOSKOS)

- Impulsar la promoción de estilos de vida saludables para docentes a través de estrategias eficaces de promoción de la salud y prevención de enfermedades.
- Implementar en la institución educativa espacios saludables para fomentar la práctica de estilos de vida saludables en los estudiantes

A los docentes de educación física de la Institución Educativa N° 88298 "Luis Alberto Sánchez":

- Implementar actividades nutricionales para orientar los estilos saludables en sus estudiantes, promoviendo a la sensibilización de los consumidores respecto de una dieta saludable
- Impartan conocimientos sobre nutrición y prácticas alimentarias saludables a niños, adolescentes y adultos; para identificar los alimentos que son dañinos para la salud.
- Desarrollar programas escolares para que alienten a los padres y estudiantes a adoptar y mantener una dieta saludable para una adecuada alimentación

A los padres de familia de los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa N° 88298 "Luis Alberto Sánchez":

- Involucrar al estudiante en la preparación de los alimentos para fomentar las aptitudes de una alimentación saludable estableciendo horarios para las comidas y refrigerio.
- Darle un buen ejemplo siguiendo una dieta nutritiva para evitar enfermedades como la obesidad y el sobre peso.
- Enseñales a los niños a comer habitualmente a unas horas estipuladas y a no comer fuera del horario establecido para evitar comidas chatarra.

A futuros investigadores:

- El consumo de frutas y verduras entre la población, suponen un seguro para la salud, ya que aportan una gran cantidad de beneficios, entre ellos el aporte necesario de vitaminas, minerales y fibra para que el cuerpo se encuentre sano.
- Mejorar su estado nutricional y prácticas de estilos de vida saludables, para prevenir complicaciones futuras.
- Promocionar sobre estilos de vida saludables en sus estudiantes y ser un verdadero ejemplo para ellos.
- Realizar investigación cualitativa para explorar las barreras en la práctica de estilos de vida saludables, y conocer la conducta en estilos de vida saludables de los estudiantes.

BIBLIOGRAFÍA

- Arguello M, Bautista Y, Carvajal J, De Castro K, Díaz D, Escobar M, et al. (2009); *1, (2) Estilos de vida en estudiantes del área de la salud de Bucaramanga. Revista de Psicología, Universidad de Antioquía.*
- Arrivillaga M y Salazar IC. (2005) *Creencias relacionadas con el estilo de vida de jóvenes latinoamericanos. Psicología Conductual. 13: 19-36.*
- Becoña Iglesias E, Vásquez F. (2004) *Promoción de los estilos de vida saludables. ALAPSA ;(5): 15-25.*
- Cárdenas S. (2012). *Estilos de vida e índice de masa corporal de los policías que laboran en la comisaría Alfonso Ugarte.*
- Carrasco, S. (2005). *Metodología de la investigación científica. Pautas metodológicas para diseñar y elaborar el proyecto de investigación. Universidad San Marcos.*
- Castejón, (2001). *Concepto, características, orientaciones de deporte actual http://www.ef.deportes.com/ revista digital.*
- Córdova, A (2002). *Medidas de posición – Estadística descriptiva. 2da edición. ESIC. Pag. 131*
- Córdoba D, Carmona M, Terán OE, Márquez O. (2013). *Estado nutricional del estilo de vida en estudiantes universitarios: un estudio descriptivo, transversal. Medwave*
- De la Torre S y Tejada J. (2007) *Estilos de Vida y Aprendizaje. Revista Iberoamericana de Educación. 44: 101-131. 25) Guerrero LR, et al. La construcción humana del estilo de vida y su influencia en la salud, en una comunidad de los andes venezolanos. Educere.*
- Fariñas-Rodríguez L, Vázquez-Sánchez V, Martínez-Fuentes A, Carmenate-Moreno MM, Marrodán MD. *Evaluación del estado nutricional de escolares cubanos y españoles: índice de masa corporal frente a porcentaje de grasa. Nutr. Clín. Diet. Hosp. 2012; 32(2):58-64.*
- Giler, J. (2014) *Investigación diagnóstica o propositiva. <https://es.scribd.com/doc/256338347>.*
- Grimaldo MP. (2005) *Estilos de Vida Saludables en un grupo de estudiantes la universidad particular de la ciudad de Lima. LIBERABIT. 11: 75- 82.*
- Godínez S. (2002). *La grasa visceral y su importancia en obesidad Revista de Endocrinología y Nutrición Vol. 10, PP. 121-127.*
- Guerrero LR, León (2010) AR. *Estilo de vida y salud. Educere. 14: 13-19. http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=35616720002.*
- Hernández R, Fernández-Collado C, Baptista P. (2006) *Metodología de la Investigación. 4a ed. México D.F: McGraw-Hill Interamericana. p. 521-747.*

- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2010). *Metodología de la investigación. (5a ed.)* México: Mc Graw - Hill S.A.
- Hurtado LA y Morales CA. (2012) *Correlación entre estilos de vida y la salud de los médicos del hospital regional de Sonsonate. Facultad de Medicina. Universidad de El Salvador. Tesis de Posgrado.*
- Mendoza M. (2006) *Estilos de vida de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Tesis para optar Título Profesional. Facultad de Medicina Humana UNMSM.*
- Oberg EB, Frank E. (2009) *Physicians' health practices strongly influence patient health practices. JR Coll Physicians Edinb. December; 39(4): 290– 291.*
- OMS. (2017) *El Estado Físico: Uso e interpretación de la antropometría. Serie de informes técnicos 854.*
- OPS Jenkins CD. (2005) *Mejoremos la Salud a todas las Edades: Un manual para el cambio de comportamiento. Publicación Científica y Técnica No. 590. 72*
- Orellana K y Urrutia L. (2013) *Evaluación del estado nutricional, nivel de actividad física y conducta sedentaria en los estudiantes universitarios de la Escuela de Medicina de la Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas.*
- Pérez E. Sandoval M, Schneider. (2008) *Epidemiología del sobre peso y la obesidad en niños y adolescentes. Revista de posgrado de la vía catedra de la medicina; N° 179.*
- Ponte M. (2010) *Estilo de vida de los estudiantes de enfermería, según año de estudio de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Tesis para optar Título Profesional. Facultad de Medicina Humana UNMSM.*
- Quirantes AJ, (2009). *Estilo de vida, desarrollo científico-técnico y obesidad. Revista Cubana de Salud Pública. 35(3). 69 1.*
- Ratner R, Hernández P, Martel J, Atalah E. (2012) *Calidad de la alimentación y estado nutricional en estudiantes universitarios de 11 regiones de Chile. Rev. Med. 140: 1571-1579.*
- Rodríguez A, Novalbos JP, Martínez JM, Escobar L. (2009) *Factores del estilo de vida asociados al sobrepeso y la Obesidad en adultos españoles. Nutr Hosp. 24:144-151.*
- Sanabria PA., (2007). *Estilos de vida saludable en profesionales de la salud. Revista Med.; 15 (2): 207-217.*
- Triviño PL, Uribe YL (2009) *estudio del estilo de vida y su relacion con factores de riesgo de síndrome metabólico en adultos de mediana edad. Acta Med Colomb.*
- Varela T, Román L, Jauregui O. (2012). *Características nutricionales y estilo de vida en universitarios. Nutr hosp. 2011; 26(4):814-818. Tesis de pos grado.*

ANEXOS

Anexo N° 01: Matriz de consistencia

MATRIZ DE CONSISTENCIA DE LA INVESTIGACIÓN

TÍTULO: Propuesta de guía de actividades autónomas Para una Vida Saludable en estudiantes de cuarto grado de secundaria, Nuevo Chimbote, 2020.

| FORMULACION DEL PROBLEMA | OBJETIVOS | VARIABLE | DIMENSIONES | INDICADORES | MARCO TEORICO | METODOLOGIA |
|---|--|----------------|--|---|---|--|
| <p>GENERAL: ¿Cómo diseñar una Propuesta de guía de actividades autónomas para una vida Saludable en estudiantes del cuarto grado de secundaria, Nuevo Chimbote -2020?</p> | <p>GENERAL Diseñar una Propuesta de guía de actividades autónomas para una vida saludable en estudiantes del cuarto grado de secundaria, Nuevo Chimbote -2020.</p> <p>ESPECIFICO Diagnosticar el nivel de Vida Saludable en estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa N°88298 Luis Alberto Sánchez, Nuevo Chimbote -2020.</p> <p>Formular una propuesta de actividades autonomas para los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa N°88298 Luis Alberto Sánchez, Nuevo Chimbote -2020.</p> <p>Validar las propuestas de actividades autonomas para los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa N°88298 Luis Alberto Sánchez, Nuevo Chimbote -2020.</p> | Vida Saludable | <p>•Alimentación Saludable.</p> <p>•Salud física, Mental Social.</p> <p>•Prácticas deportivas.</p> | <p>•Alimentación Sana</p> <p>•Dieta Saludable</p> <p>•Salud y bienestar</p> <p>•Efectos del ejercicio sobre el funcionamiento psicológico</p> <p>•Conocimiento del Beneficio</p> <p>•Factores de riesgo</p> | <p>1.Marco referencia</p> <p>1.1. Internacional.</p> <p>1.2. Nacional.</p> <p>1.3. Locales.</p> <p>2.Marco Teórico científico</p> <p>2.1. variable dependiente Vida Saludable</p> <p>2.2. Variable independiente Actividad autonomas.</p> <p>3.Marco Teórico Conceptual</p> <p>. Vida saludable.</p> <p>. Las proteínas y su función en la vida saludable.</p> <p>. Tipos de salud.</p> <p>Actividad física</p> <p>. Beneficios de la actividad física.</p> <p>. Las actividades físicas de las enfermedades coronarias.</p> <p>. Importancia de la actividad física en la escuela.</p> <p>. Recomendaciones respecto a la actividad física.</p> <p>. Tipos de actividades físicas.</p> <p>. Riesgos de la actividad física.</p> <p>Salud física, mental y social.</p> <p>. Salud física.</p> <p>. Salud mental.</p> <p>. Salud física.</p> | <p>Tipo de estudio Descriptivo propositivo</p> <p>Diseño de investigación descriptivo simple con propuesta</p> <p>M O -- P M=muestra O= Observ. A la muestra P= Propuesta de guía de actividades autónomas Para una Vida Saludable</p> <p>Población I.E. "LUIS ALBERTO SANCHEZ"</p> <p>Muestra: Estudiantes "A", "B" Y "C" 4 grado secundaria. (20 estudiantes)</p> <p>TÉCNICA ENCUESTA</p> <p>INSTRUMENTO CUESTIONARIO</p> |

Anexo N° 02: Instrumento



INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR
PEDAGÓGICO PÚBLICO CHIMBOTE

CUESTIONARIO

Edad: Fecha:

Institución:

Fecha de aplicación:

| |
|--------------------------|
| código de instrumento |
| |

OBJETIVO:

Estimar el nivel de desarrollo actividades de vida saludable

INDICACIONES:

Estimado (a) estudiante, el presente instrumento busca evaluar la frecuencia con la cual desarrolla actividades de vida saludable; por lo cual pedimos que leas cada uno de los ítems que se te plantea y con la mayor sinceridad marques la alternativa de valoración que consideres refleja tu realidad personal. Te hacemos presente que el uso de la información es únicamente de carácter investigativo.

| ITEMS | VALORACIÓN | | | |
|---|------------|--------------|---------|-------|
| | Siempre | Casi siempre | A veces | Nunca |
| | 3 | 2 | 1 | 0 |
| DIMENSIÓN: ALIMENTACIÓN SALUDABLE | | | | |
| 1. Practico hábitos saludables para prevenir enfermedades. | | | | |
| 2. Ingiero frutas como parte de mi alimentación | | | | |
| 3. Consumo verduras y hortalizas para tener una vida saludable. | | | | |
| 4. Considero, la necesidad de llevar a cabo una dieta equilibrada, conociendo cada uno de los grupos nutrientes | | | | |
| 5. Identifico hábitos saludables para prevenir enfermedades y evidenciar una conducta responsable | | | | |
| DIMENSIÓN: SALUD FÍSICA MENTAL, SOCIAL | | | | |
| 6. Desarrollo actividades físicas cotidianas para mejorar mi salud. | | | | |
| 7. Incluyo actividades físicas en mis rutinas diarias para favorecer mi bienestar personal. | | | | |

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| 8. Desarrollo estiramientos físicos porque ayudan activar el organismo y mejorar la flexibilidad y la movilidad de las articulaciones | | | | |
| 9. Realizo esfuerzos intensos como correr, saltar y levantar objetos pesados al participar en deportes agotadores | | | | |
| 10. Realizo movimientos corporales con los que expreso mis ideas, estados de ánimo, emociones positivas y confianza. | | | | |
| 11. Realizo actividad física porque reduce el estrés y la ansiedad (mal humor Nerviosismo. Etc.), e incrementa la autoestima | | | | |
| DIMENSIÓN: PRÁCTICAS DEPORTIVAS | | | | |
| 12. Estoy consciente de los beneficios de la práctica deportiva en mi cuerpo porque favorece el funcionamiento intelectual | | | | |
| 13. Participo en la práctica de deportes porque me facilita una vida relajada y con menos estrés. | | | | |
| 14. Realizo deporte para tener una vida más saludable y fomenta mi responsabilidad | | | | |
| 15. Fortalezco mis músculos porque contribuye a disminuir la fatiga ante esfuerzos físicos | | | | |
| 16. Conozco sobre las consecuencias que me puede traer una alimentación inadecuada como sobrepeso y obesidad. | | | | |
| 17. Asumo que la inactividad física es uno de los principales factores de riesgo de padecer enfermedades como la obesidad, diabetes, etc. | | | | |
| 18. Realizo diversas actividades físicas que me ayudan a fortalecer mis huesos | | | | |

MUCHAS GRACIAS POR TU COLABORACIÓN

Anexo N° 03: Ficha técnica de instrumento

FICHA TÉCNICA DEL INSTRUMENTO

1. NOMBRE : CUESTIONARIO
2. AUTORES :
 - Anamelba Gloria Méndez Contreras
 - Cristhian Espinoza Flores
 - Franklin Paredes Azaña
3. AÑO : 2020
4. ADMINISTRACIÓN : Individual
5. DURACIÓN : 30 minutos
6. NIVEL DE APLICACIÓN : Estudiantes del cuarto grado de educación secundaria de la Institución Educativa N° 88298 Luis Alberto Sánchez
7. FINALIDAD:

El instrumento permitirá evaluar el nivel de desarrollo de actividades de vida saludable de los estudiantes
8. MUESTRA : 30 estudiantes
9. VALIDACIÓN Y CONFIABILIDAD:

Para la validación se consideró el método de consulta a expertos, a través del cual se dará el visto bueno para su aplicación, se espera que la valoración del instrumento sea en la escala "Alto". Con referencia a la confiabilidad del instrumento su determinación se dará mediante la aplicación de una prueba piloto a 10 estudiantes de cuarto grado de educación secundaria; los resultados hallados se sometieron a los procedimientos del método Alfa de Crombach, citado por Hernández et al. (2010); el cálculo de confiabilidad que obtuvo el instrumento CUESTIONARIO, se ubicó en el nivel "ALTA" con un puntaje de 0,67.
10. DESCRIPCIÓN DEL INSTRUMENTO:

El instrumento es un cuestionario que consta de 18 ítems alineados a 3 dimensiones pre establecidas, como son alimentación saludable (5 ítems), salud física mental y social (6 ítems), prácticas deportivas (7 ítems); ítems que serán evaluados por los propios estudiantes considerando como escala de valoración: Siempre (3), casi siempre (2), A veces (1) y nunca (0).

11. MATERIALES QUE SE REQUIERE PARA SU APLICACIÓN:

- Hojas impresas con el instrumento.
- Lápiz o lapicero.
- Borrador o corrector.

Para su procesamiento los puntajes obtenidos a nivel de dimensiones y a nivel de variable se tomaron en cuenta los siguientes baremos.

| NIVEL | alimentación saludable 5 ítems | salud física Mental y social 6 ítems | Practicas Deportivas 7 ítems | Variable Vida saludable Participación de los estudiantes 18 ítems |
|--------------|--|---|--|---|
| DESTACADA | 11 - 15 | 13 - 18 | 15 - 21 | 37 - 54 |
| REGULAR | 6 - 10 | 7 - 12 | 8 - 14 | 19 -36 |
| INSUFICIENTE | 0 - 5 | 0 - 6 | 0 - 7 | 0 - 18 |



INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR
PEDAGÓGICO PÚBLICO CHIMBOTE

Anexo N° 04: Validación del instrumento

MATRIZ DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

NOMBRE DEL INSTRUMENTO:

"FICHA DE CUESTIONARIO"

OBJETIVO: Evaluar el nivel de actividades de vida saludable con la participación de los estudiantes

DIRIGIDO A: Estudiantes del cuarto grado de educación secundaria

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EVALUADOR: DE LA CRUZ BECERRA, Miguel Oswaldo

GRADO ACADÉMICO DEL EVALUADOR: Maestro

VALORACIÓN: (Sólo como sugerencia, no sería mejor trabajar con alto, medio y bajo)

| | | | | |
|----------|------|-------|------|----------|
| Muy Alto | Alto | Medio | Bajo | Muy Bajo |
|----------|------|-------|------|----------|

FIRMA DEL EVALUADOR



INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR
PEDAGÓGICO PÚBLICO CHIMBOTE

MATRIZ DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

NOMBRE DEL INSTRUMENTO:

“FICHA DE CUESTIONARIO”

OBJETIVO: Evaluar el nivel de actividades de vida saludable con la participación de los estudiantes

DIRIGIDO A: Estudiantes del cuarto grado de educación secundaria

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EVALUADOR: Julio Walder Herrera Ramos

GRADO ACADÉMICO DEL EVALUADOR: Profesor de Educación Física

VALORACIÓN:

| | | | | |
|----------|------|---|------|----------|
| Muy Alto | Alto | Medio <input checked="" type="checkbox"/> | Bajo | Muy Bajo |
|----------|------|---|------|----------|

FIRMA DEL EVALUADOR



INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR
PEDAGÓGICO PÚBLICO CHIMBOTE

MATRIZ DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

NOMBRE DEL INSTRUMENTO:

“FICHA DE CUESTIONARIO”

OBJETIVO: Evaluar el nivel de actividades de vida saludable con la participación de los estudiantes

DIRIGIDO A: Estudiantes del cuarto grado de educación secundaria

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EVALUADOR: _TICERAN

FUENTES RIVERA Luis Enrique

GRADO ACADÉMICO DEL EVALUADOR: Licenciado en educación.

VALORACIÓN:

| | | | | |
|----------|------|-------|------|----------|
| Muy Alto | Alto | Medio | Bajo | Muy Bajo |
|----------|------|-------|------|----------|

TICERAN FUENTES RIVERA Luis Enrique

FIRMA DEL EVALUADOR

Anexo N° 05: Confiabilidad del instrumento

CALCULO DE LA CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO MEDIANTE METODO DE ALFA DE CROMBACH

| Sujetos | Preguntas | | | | | | | | | | | | | | | | | | TOTAL |
|----------|-----------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | |
| 1 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 28 |
| 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 25 |
| 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 27 |
| 4 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 27 |
| 5 | 2 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 27 |
| 6 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 28 |
| 7 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 28 |
| 8 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 22 |
| 9 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 32 |
| 10 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 20 |
| VARIANZA | 0.6 | 0.4 | 0.2 | 0.4 | 0.2 | 0.3 | 0.3 | 0.0 | 0.4 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.3 | 0.2 | 0.1 | 0.1 | 0.0 | 0.2 | 10.2 |
| TOTAL | 3.8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

CALCULO DEL COEFICIENTE DE CONFIABILIDAD:

$$\alpha = \frac{K}{K-1} \left(1 - \frac{\sum S^2 \text{Items}}{\sum S^2 T} \right)$$

$$\alpha = \frac{18}{17} \left[1 - \frac{3.8}{10.2} \right]$$

$$\alpha = 1.0588235 \left[1 - 0.367188 \right]$$

$$\alpha = 1.0588235 \left[0.6328125 \right]$$

$$\alpha = 0.67003676$$

Anexo N° 06: Base de datos

BASE DE DATOS DE VIDA SALUDABLE (V.DIAGNOSTICA)

| Sujetos | Preguntas | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | VARIABLE TOTAL | |
|---------|------------------------|---|---|---|---|----|------------------------------|---|---|---|----|----|----------------------|----|----|----|----|----|----|----|-------------------|----|
| | Alimentacion Saludable | | | | | | Salud Mental, Física, Social | | | | | | Practicas deportivas | | | | | | | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | ST | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | ST | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | | ST |
| 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 3 | 3 | 3 | 0 | 3 | 3 | 15 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 21 | 51 |
| 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 10 | 1 | 2 | 1 | 3 | 3 | 2 | 12 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 13 | 35 |
| 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 13 | 3 | 3 | 2 | 3 | 1 | 3 | 15 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 18 | 46 |
| 4 | 3 | 3 | 1 | 2 | 3 | 12 | 3 | 3 | 2 | 3 | 1 | 3 | 15 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 18 | 45 |
| 5 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 9 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 1 | 9 | 1 | 1 | 3 | 1 | 3 | 2 | 1 | 12 | 30 |
| 6 | 3 | 1 | 3 | 1 | 2 | 10 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 9 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 10 | 29 |
| 7 | 1 | 1 | 1 | 0 | 3 | 6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | 1 | 12 | 20 |
| 8 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 14 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 12 | 1 | 3 | 3 | 2 | 3 | 1 | 1 | 14 | 40 |
| 9 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 12 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 14 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 19 | 45 |
| 10 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 13 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 7 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 14 | 34 |
| 11 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 10 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 9 | 2 | 2 | 1 | 1 | 3 | 3 | 2 | 14 | 33 |
| 12 | 1 | 3 | 1 | 2 | 2 | 9 | 1 | 3 | 1 | 1 | 3 | 2 | 11 | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 12 | 32 |
| 13 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 10 | 1 | 2 | 1 | 3 | 3 | 2 | 12 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 13 | 35 |
| 14 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 9 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 8 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 12 | 29 |
| 15 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 8 | 2 | 2 | 3 | 0 | 1 | 3 | 11 | 3 | 2 | 3 | 1 | 2 | 1 | 0 | 12 | 31 |
| 16 | 1 | 3 | 2 | 2 | 1 | 9 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 5 | 0 | 3 | 1 | 0 | 3 | 3 | 0 | 10 | 24 |
| 17 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 13 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 15 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 18 | 46 |
| 18 | 3 | 1 | 2 | 2 | 3 | 11 | 3 | 3 | 1 | 1 | 0 | 1 | 9 | 2 | 3 | 1 | 1 | 3 | 3 | 1 | 14 | 34 |
| 19 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 3 | 0 | 5 | 13 |
| 20 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 2 | 0 | 6 | 15 |
| 21 | 2 | 1 | 1 | 0 | 1 | 5 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 10 | 2 | 2 | 3 | 1 | 3 | 3 | 2 | 16 | 31 |
| 22 | 2 | 2 | 2 | 0 | 1 | 7 | 3 | 2 | 2 | 0 | 2 | 2 | 11 | 2 | 1 | 2 | 0 | 3 | 3 | 2 | 13 | 31 |

Anexo N° 07: Guías de aprendizaje autónomo propuestas



GUIA DE APRENDIZAJE AUTONOMO N° 1



1. DATOS GENERALES:

- 1.1. Institución Educativa : N° 88298 "LUIS ALBERTO SANCHEZ"
- 1.2. Nivel educativo : secundaria
- 1.3. Grado : 4° "A"
- 1.4. Responsables : Anamelba Gloria Mendez Contreras
Franklin Paredes Azaña
Cristian Espinoza Flores
- 1.5. Tiempo : 30 minutos

2. DENOMINACIÓN DE LA ACTIVIDAD: **PREPARACIÓN LICUADO DE PLATANO CON AVENA**

3. RECURSOS PARA LA ACTIVIDAD:

3.1 materiales:

- ❖ LECHE
- ❖ AVENA
- ❖ PLATANO
- ❖ CHOCOLATE



3.2 ambientes sugeridos:

COCINA



4. DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

- 4.1. **Propósito:** orientar a la preparación de un desayuno nutritivo que contribuya con el desarrollo de una alimentación sana, practicando hábitos saludables.
- 4.2. Acciones de calentamiento

Ejercicios de relajación

1. Respiramos profundamente con las piernas estiradas
2. Flexionamos las piernas, primero extendemos una después la otra, y la dejamos reposar
3. Estira y mueve los dedos de los pies y de las manos gira las muñecas y tobillos
4. Estiramos todo cuerpo como si quisiera crecer



4.3 Desarrollo de las acciones:

Ingredientes

- 2 raciones
- 2 plátanos
- 3 cucharadas soperas avena
- 2 cucharadas soperas chocolate en polvo
- 1/2 litro leche de alpiste
- 1 raja canela (opcional)

Pasos

1. Poner los plátanos en la licuadora, agregar la avena, el chocolate y la canela



2. Agregar el 1/2 litro de leche, leche vegetal (leche de alpiste) pero pueden usar leche de vaca, almendras, coco, arroz o soya. Se licúa por 5 minutos.



3. ¡Y listo para disfrutarlo en la mañana ¡Perfecto para acompañarlo con galletas o pan

4.4 Reflexión del estudiante.

¿qué has logrado aprender o mejorar?

¿cómo pudiste lograrlo?

¿qué aspectos tienes aun que mejorar?

¿pudiste identificar el valor nutritivo en el desayuno?

¿Me ha demandado mucho esfuerzo al preparar el desayuno nutritivo?

5. Orientaciones finales: desayuno nutritivo



Beneficios

- Ayuda a combatir el estreñimiento.
- También alivia el malestar de acidez en los momentos más oportunos.
- Aporta vitamina A y C, por lo tanto, es una propuesta perfecta para niños y adultos.
- El batido con avena favorece al sistema inmunológico, y te da energía
- Ayuda al buen funcionamiento del intestino, del sistema nervioso y de los músculos, además de mejorar el sistema inmunitario.

Valor nutritivo:

- **Plátano:** Es de alto valor nutritivo libre de grasa y no contiene colesterol, aporta vitaminas del complejo B, A y C, es rica en magnesio, relajante muscular y del sistema nervioso.
- **Leche:** Es un alimento altamente nutritivo que aporta energía, proteínas de alto valor biológico, vitaminas y minerales constituye el mejor aporte de calcio, proteínas y otros nutrientes necesarios para la formación de huesos y dientes.
- **Avena:** Es el que más vitaminas y minerales concentrados tiene. Vitaminas, E, B1, B2 y minerales como el calcio, hierro, zinc, fósforo y magnesio están presentes en grandes cantidades. Fibra
- **Chocolate:** Aporta una cantidad de potasio, fósforo y magnesio y una menor cantidad de calcio. También aporta vitaminas como la B1, el ácido fólico, la B2, B6, B3, vitamina A y vitamina E. El valor nutritivo y energético de este alimento es muy alto



GUÍA DE APRENDIZAJE AUTÓNOMO Nº 2



1. DATOS GENERALES:

- 1.1. Institución Educativa : N°88298 "LUIS ALBERTO SANCHEZ"
1.2. Nivel educativo : Secundaria
1.3. Grado : 4° "A"
1.4. Responsables : Anamelba Gloria Mendez Contreras
Franklin Paredes Azaña
Cristian Espinoza Flores
1.5. Tiempo : 30 minutos

2. DENOMINACIÓN DE LA ACTIVIDAD:

PREPARACION ENSALADA DE FRUTA

3. RECURSOS PARA LA ACTIVIDAD:

3.1 materiales:

- plátanos.
- Mandarinas
- manzana.
- papaya.
- Naranja
- miel de abeja.
- yogurt.
- Canela en polvo.
- Fresas y cerezas



3.2. Ambientes sugeridos:

Cocina



4. DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

4.1. Propósito: Orientar el preparado de una ensalada de fruta conociendo el valor nutricional de las frutas

4.2. Acciones de calentamiento.

Calentamiento: movimiento articular

1. Cuello : rotación lateral y adelante – atrás 15 repeticiones cada uno
2. Hombros : rotación adelante- atrás 15 repeticiones cada uno
3. Caderas : rotación 360° 15, repeticiones en cada dirección
4. Rodillas : rotación a izquierda - derecha 15 repeticiones en cada dirección
5. Tobillos : rotación a izquierda – derecha , 10 repeticiones en cada dirección.



4.3. Desarrollo de las acciones:

Ingredientes:

- 2 plátanos.
- 2 mandarinas.
- 1 manzana.
- ½ papaya.
- 1 naranja.
- 1 racimo de uvas
- 1 tajada de sandilla
- 1 cda. de miel de abeja.
- ½ taza de yogurt.
- Canela en polvo (opcional).
- Fresas (para decorar)

Preparación:



Preparar esta receta es sumamente sencillo. Para agilizar todo el proceso de preparación, lo ideal sería lavar muy bien todos los ingredientes y tener todos los utensilios que necesitemos al alcance de la mano.



1. Pelar los plátanos y cortarlos en rodajas finas.

2. Pelar las mandarinas y las desgajamos.



3. Tomamos la media papaya y le quitamos todas las semillas de su interior y cortamos en cuadrados

4. La manzana podemos pelar y quitamos el corazón y la picamos en cubos de 1 cm o 1,5 cm.



5. La sandía se pela y se corta en cuadrados

6. se corta las uvas por la mitad y sacar las pepas



7. Vertemos todas nuestras frutas en un recipiente.

8. Mezclamos la miel con el jugo de una naranja y lo agregamos a nuestras frutas



9. Revolvemos todo para que todas las frutas queden cubiertas con el aderezo de miel y servimos.



10. Colocamos algunas cerezas, un poco de yogurt.

¡¡listo para servir!

4.4 Reflexión del estudiante.

¿Qué has logrado aprender o mejorar?

¿Cómo pudiste lograrlo?

¿Qué aspectos tiene aún que mejorar?

¿Identificar el valor nutritivo en la ensalada de fruta?

¿Me ha demandado mucho esfuerzo al preparar la ensalada de fruta?

5. ORIENTACIONES FINALES.



BENEFICIOS

Las frutas contienen antioxidantes que ayudan a proteger al cuerpo contra el envejecimiento y algunas enfermedades. Por lo tanto, la ensalada de frutas debería formar parte de la dieta diaria de todos.



VALOR NUTRITIVO

- **Plátano:** Contiene 16% del potasio que se requiere al día. contiene minerales, como fósforo, zinc, calcio y magnesio, necesarios para mantener la salud de diversos sistemas, como el óseo y muscular. es rico en vitaminas B6, ácido fólico y vitamina C.
- **mandarina:** Ayuda en el control del peso corporal. En 100g de mandarina se pueden encontrar alrededor de 53 calorías, 0.3g de grasa, casi 2g de fibra, 27mg de vitamina C y 37 mg de calcio.
- **papaya:** Es una fruta acuosa de sabor dulce que aporta tan solo 43 calorías por cada 100 gramos. Contiene vitaminas del grupo B (B1, B2 y B3), gran cantidad de vitamina C, además de vitamina A y vitamina D. Es fuente de fibra. Contiene minerales como el sodio, potasio, calcio, magnesio, fósforo, hierro, zinc y yodo.
- **uva:** son ricas en antioxidantes, su índice glucémico no es alto, sino medio; son ricas en fibra en hidratos de carbono (17%) de rápida asimilación; contienen vitamina C y entre sus minerales destacan el potasio, el cobre y el hierro, aunque también calcio, fósforo, magnesio, manganeso, azufre y selenio.
- **sandía:** Es la fruta que más agua contiene (alrededor de un 93%) lo que le da un valor nutricional realmente bajo de no más de 23 Kcal por 100 g y sin embargo tiene una gran capacidad saciante.
- **yogurt:** contiene muchas proteínas y varios micronutrientes, como el calcio, la vitamina D y el potasio, que resultan esenciales para la salud ósea. Además, las bacterias vivas contenidas en los yogures y los probióticos añadidos pueden mejorar la absorción del calcio y, por lo tanto, la salud ósea.
- **miel:** aparte de los aminoácidos esenciales, contiene proteínas en forma de enzimas como la amilasa, la invertasa, la glucosidasa y otros aminoácidos libres como la prolina. Minerales. Principalmente potasio, aunque también están presentes el calcio, el fósforo, el hierro y el magnesio. Vitaminas
- **manzana:** fuente de calcio y fósforo, indispensables en la formación de las sales minerales del hueso. También aporta vitamina C, que interviene en la formación de la sustancia matriz del hueso.





GUÍA DE APRENDIZAJE AUTÓNOMO N° 3



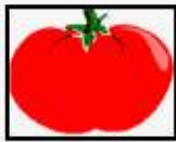
1. DATOS GENERALES:

- 1.1. Institución Educativa : N°88298 "LUIS ALBERTO SANCHEZ"
- 1.2. Nivel educativo : Secundaria
- 1.3. Grado : 4° "A"
- 1.4. Responsables : Anamelba Gloria Mendez Contreras
Franklin Paredes Azaña
Cristian Espinoza Flores
- 1.5. Tiempo : 30 minutos

2. DENOMINACIÓN DE LA ACTIVIDAD: ENSALADA CON PALTA, TOMATE, LECHUGA Y HUEVO

3. RECURSOS PARA LA ACTIVIDAD:

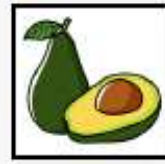
3.1 Materiales:



Tomate



lechuga



palta



huevos



Aceite de oliva



Sal

3.2 ambientes sugeridos:

COCINA



4. Desarrollo de la actividad:

- 4.1 Propósito: Enseñar el preparado de una ensalada para bajar de peso conociendo su valor nutricional de los ingredientes

4.2 Acciones de calentamiento.

Ejercicios de estiramientos:

1. Estiramiento de espalda: Eleva un hombro hasta colocarlo a 90°, y con la otra mano, ejerce presión sobre el codo, estirando y manteniendo la tensión durante 15 segundos.
2. Estiramiento de inclinación lateral: Inclina lateralmente el cuello hacia la derecha, ayudándote con la mano contraria. Mantén la posición durante 15 segundos.
3. Estiramiento lumbar: Estírate, flexiona las piernas, coloca la mano detrás de los muslos y lleva las rodillas hacia el pecho.
4. Respiración abdominal: Inspira, dejando entrar el aire por la nariz y notando como la barriga se hincha. Expulsa el aire lentamente, hasta que notes que ha salido todo.
5. Movimiento de hombros: Inspira y levanta los hombros, manteniendo esta postura durante 6 segundos y expulsando a continuación el aire para relajar.



4.3 Desarrollo de las acciones

- 1 tomate grande (redondo o perita)
- 1 paquete pequeño de lechuga
- 1 palta o aguacate
- 1 huevo duro
- Cucharada de aceite de oliva
- Sal al gusto

Preparación:

1. Lavamos bien los vegetales
2. Cortamos la lechuga y el tomate. Mezclamos en un bol.
3. Pelamos la palta y el huevo. Cortamos e incorporamos a los vegetales.
4. Con todos los ingredientes ya añadidos, agregamos la sal y rociamos con aceite de oliva.
5. Por último, removemos bien para que se mezcle... Servimos.



4.4 Reflexión del estudiante.

¿Qué has logrado aprender o mejorar?

¿Cómo pudiste lograrlo?

¿Qué aspectos aun que mejorar?

¿Pudiste identificar el valor nutritivo en la ensalada con palta, tomate, lechuga y huevo?

¿Me ha demandado mucho esfuerzo al preparar la ensalada con palta, tomate, lechuga y huevo?

5. ORIENTACIONES FINALES



Valor nutritivo

- ❖ **Palta:** La palta tiene potasio y es fuente de energía y de grasas saludables. Su contenido en magnesio favorece al funcionamiento del sistema nervioso y muscular, así como a regular los niveles de glucosa en la sangre. Da soporte al sistema inmunológico. Tiene ácido fólico o B9, que evita malformaciones durante el embarazo y la lactancia. El omega 3 de la palta cuida el sistema cardiovascular.
- ❖ **Lechuga:** es un alimento que aporta muy pocas calorías por su alto contenido en agua y su escasa cantidad de hidratos de carbono, proteínas y grasas, es rica en vitaminas A, E, C, B1, B2, Y B3, así como en calcio, magnesio, sodio y potasio
- ❖ **Tomate:** está compuesto por agua y su macronutriente mayoritario son los hidratos de carbono. Entre las vitaminas cabe destacar el contenido en vitamina A.
- ❖ **Huevo:** aportan una cantidad de proteínas, son relativamente bajos en calorías, contiene unos 6,29 gramos de proteínas, 3,6 provienen de la clara del huevo. Además de las proteínas, encontramos otros nutrientes en la clara del huevo, como, por ejemplo, riboflavina, niacina, ácido fólico, vitamina B12, calcio, hierro, cobre, zinc y sodio.



GUÍA DE APRENDIZAJE AUTÓNOMO N° 4

1. Datos generales:

- 1.1. Institución Educativa : N° 88298 "LUIS ALBERTO SANCHEZ"
- 1.2. Nivel educativo : secundaria
- 1.3. Grado : 4° A
- 1.4. Responsables : Anamelba Gloria Mendez Contreras
Franklin Paredes Azaña
Cristian Espinoza Flores
- 1.5. Tiempo : 30 minutos

2. DENOMINACIÓN DE LA ACTIVIDAD: **CONOZCAMOS MEDIDAS DE HIGIENE AL PREPARA LOS ALIMENTOS**

3. RECURSOS PARA LA ACTIVIDAD:

3.1. Materiales



Agua



jabón



Mandil



tapa boca



gorro



spray limpiador



papel toalla



alimentos

3.2. Ambientes sugeridos

COCINA



4. Desarrollo de la actividad:

4.1. Propósito: practicar hábitos de higiene al preparar los alimentos para prevenir enfermedades así evidenciar una conducta responsable

4.2. Acciones de calentamiento.

1. Abrir las piernas y levantar los brazos
2. Flexionar el tronco con piernas cruzadas
3. Circulo de Brazos adelante y atrás
4. Brazo por detrás de la espalda
5. Elevar los brazos por detrás



4.3. Desarrollo de las acciones



Antes de preparar los alimentos es importante lavarse las manos con agua y jabón



Utilizar agua potable para lavar y cocinar



Mantener una limpieza adecuada en el sitio donde prepara los alimentos



Limpiar cuidadosamente todas las superficies de la cocina y los utensilios que vas a necesitar



Evita la contaminación en los alimentos, separando los alimentos crudos de los cocinados



Lavar bien los alimentos antes de cocinarlos

4.4. Reflexión del estudiante.

¿Qué has logrado aprender?

¿Cómo pudiste lograrlo?

¿Qué aspectos tienes aun que mejorar?

¿pudiste identificar las medidas de higiene al preparar los alimentos?

¿Te ha demandado mucho esfuerzo la actividad?

5. Orientaciones finales.

**ADOPTAR MEDIDAS SALUDABLES DE PREPARACIÓN,
MANIPULACION, CONSERVACION Y CONSUMO DE
ALIMENTOS**



Las frutas y verduras con cascara deben lavarse con un cepillo de cerdas duras bajo el chorro de agua, por lo menos durante 20 segundos



Es necesario lavar bien los utensilios y cualquier superficie donde se preparen alimentos, antes y después de su manipulación



No tienes que cocinar elegante o complicadas recetas, solo cocina buena comida proveniente de ingredientes frescos y nutritivos.



GUIA DE APRENDIZAJE N° 05



1. DATOS GENERALES:

- 1.1. Institución Educativa : N° 88298 "Luis ALBERTO SANCHEZ"
- 1.2. Nivel educativo : secundaria
- 1.3. Grado : 4° "A"
- 1.4. Responsables : Anamelba Gloria Mendez Contreras
Luis Franklin Paredes Azaña
Cristian Espinoza Flores
- 1.5. Tiempo : 30 minutos

2. DENOMINACIÓN DE LA ACTIVIDAD: EJERCICIOS FÍSICOS

3. RECURSOS PARA LA ACTIVIDAD:

3.1 materiales:

- ❖ TAPETE
- ❖ TOALLA
- ❖ AGUA
- ❖ FRUTA



3.2 Ambientes sugeridos:

SALA



4. DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

4.1. Propósito:

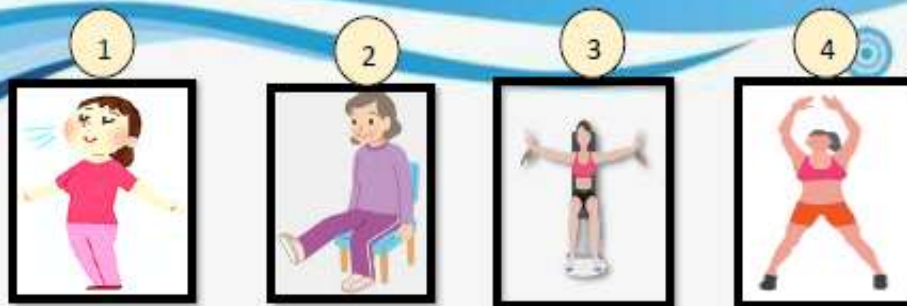
Desarrollar actividades físicas cotidianas para mejorar mi salud e Incluyo actividades físicas en mis rutinas diarias para favorecer mi bienestar personal.

4.2. Acciones de calentamiento

Ejercicios de relajación

1. De pie y con el cuerpo recto realizamos la respiración, profundo y lentamente (inhalar, exhalar)

2. Sentados en una silla, Flexionamos las piernas, primero extendemos una después la otra, y la dejamos reposar
3. Estira y mueve los pies y gira las manos muñecas
4. Estiramos todo cuerpo separando las piernas y levantando los brazos



4.3 ejercicios físicos:

Realiza la siguiente acción

- **Elevación del tronco:** coloca las piernas flexionadas, y los brazos extendidos hacia delante, luego recostarse gradualmente manteniendo los brazos extendidos y el abdomen contraído descender al máximo mientras te sientas cómodo regresa lentamente a la posesión de sentado. Repetir



- **Sentadilla con silla:** de pie y coloca una silla detrás de ti y con los brazos extendidos hacia delante, comienza a sentarte lentamente y detente antes de que el trasero toque la silla, enderézate lentamente hasta ponerte de pie. Repite





Codos a las rodillas: De pie, pies separados a la distancia de la cadera y brazos extendidos hacia los costados. Exhalando, levantando la rodilla derecha y tocarla con el codo izquierdo, inhalando, regresa a la posición uno, cambia de lado y repite.

4.4 Reflexión del estudiante.

¿Qué has logrado aprender o mejorar?

¿cómo pudiste lograrlo?

¿qué aspectos tienes aun que mejorar?

¿Pudiste identificar tu ejercicio preferido?

¿Me ha demandado mucho esfuerzo practicar los ejercicios?

5. Orientaciones finales: EJERCICIOS FISICOS



BENEFICIOS

- Hacer ejercicio te ayuda a controlar el peso
- El ejercicio combate las afecciones y las enfermedades
- El ejercicio mejora el estado de Ánimo
- El ejercicio aumenta la energía
- Hacer ejercicio promueve un mejor sueño



GUIA DE APRENDIZAJE N° 06



1. DATOS GENERALES:

- 1.1. Institución Educativo : N° 88298 "Luis ALBERTO SANCHEZ"
- 1.2. Nivel educativo : secundaria
- 1.3. Grado : 4° "A"
- 1.4. Responsables : Anamelba Gloria Mendez Contreras
Luis Franklin Paredes Azaña
Cristian Espinoza Flores
- 1.5. Tiempo : 30 minutos

2. DENOMINACIÓN DE LA ACTIVIDAD: ESTIRAMIENTOS

3. RECURSOS PARA LA ACTIVIDAD:

3.1 materiales:

- ❖ TAPETE
- ❖ TOALLA
- ❖ AGUA
- ❖ FRUTA



3.2 ambientes sugeridos:

SALA



4. DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

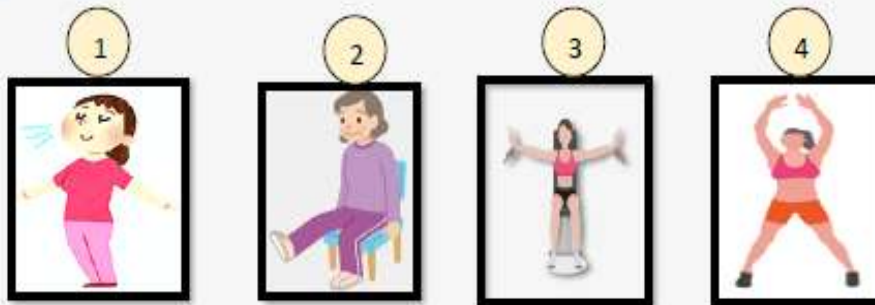
4.1. **Propósito:** Desarrollar estiramientos físicos porque ayudan activar el organismo y mejorar la flexibilidad y la movilidad de las articulaciones

4.2. Acciones de calentamiento

Ejercicios de relajación

1. Respiramos profundamente con las piernas estiradas

2. Flexionamos las piernas, primero extendemos una después la otra, y la dejamos reposar
3. Estira y mueve los dedos de los pies y de las manos gira las muñecas y tobillos
4. Estiramos todo cuerpo como si quisiera crecer



4.3 Desarrollo de las acciones:

- ✚ **Estira el cuello:** Mueva su cabeza (usando la mano) en la dirección del hombro hasta que usted sienta que los músculos de su cuello se estiran. Sostenga esa posición durante 5 segundos. Repita lo mismo moviendo la cabeza hacia otro lado y sostenga la posición 5 segundos. Repita este ejercicio 5 veces hacia cada lado.
- ✚ **Estira las piernas:** De pie, con las piernas separadas al ancho de la cadera y rodillas ligeramente flexionadas, lleva uno de tus talones al glúteo y agárralo con la mano. Mantén la posición durante 20 segundos y repite con la pierna contraria.



- ✚ **Estira los brazos:** Realizaremos una extensión de hombro manteniendo una pronación del antebrazo, llevando la palma de la mano hacia arriba y evitando una excesiva antepulsión del hombro (movimiento del hombro hacia delante)



4.4 Reflexión del estudiante.

¿qué has logrado aprender o mejorar?

¿cómo pudiste lograrlo?

¿qué aspectos tienes aun que mejorar?

¿realizaste los estiramientos correctamente?

5.Orientaciones finales

Beneficios de los estiramientos

- Mejora la postura corporal.
- Aumento de la amplitud de los movimientos de las articulaciones.
- Previene lesiones.
- Favorece la integración del cuerpo, la mente y el espíritu, por tal razón, su práctica está presente en prácticas físicas orientales como taichí, kárate, kung-fu, yoga, etc.
- Disminuye los efectos del estrés.
- Favorece la relajación de la tensión.





GUIA DE APRENDIZAJE N° 07



1. DATOS GENERALES:

- 1.1. Institución Educativa : N° 88298 "Luis ALBERTO SANCHEZ"
- 1.2. Nivel educativo : secundaria
- 1.3. Grado : 4° "A"
- 1.4. Responsables : Anamelba Gloria Mendez Contreras
Luis Franklin Paredes Azaña
Cristian Espinoza Flores
- 1.5. Tiempo : 30 minutos

2. DENOMINACIÓN DE LA ACTIVIDAD: BAILE

3. RECURSOS PARA LA ACTIVIDAD:

3.1 materiales:

❖ TOALLA



❖ AGUA



❖ FRUTA



3.2 ambientes sugeridos:

PATIO DE CASA



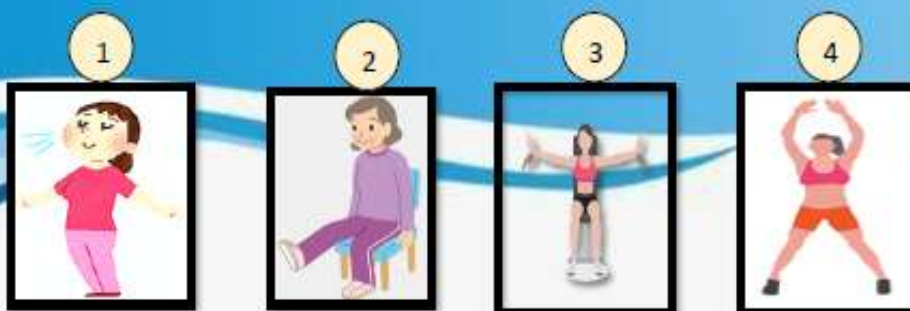
4. DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

- 4.1. **Propósito:** Reducir el estrés y la ansiedad para mejorar los movimientos corporales
- 4.2. Acciones de calentamiento

Ejercicios de relajación

1. Respiramos profundamente con las piernas estiradas
2. Flexionamos las piernas, primero extendemos una después la otra, y la dejamos reposar
3. Estira y mueve los dedos de los pies y de las manos gira las muñecas y tobillos
4. Estiramos todo cuerpo como si quisiera crecer

4. Estiramos todo cuerpo como si quisiera crecer



4.3 Desarrollo de las acciones:



todos vamos a bailar en parejas. Se Van formando parejas. Todos tienen pareja, excepto una persona (si son pares, el coordinador es esa persona), o mejor dicho, sí que tiene pareja: ¡la famosísima Srta. Escoba!". "En el instante en que se detenga la música y se oiga: ¡cambio de parejas!, todos lo hacemos con gran rapidez para no quedarnos solos, porque si no bailaremos con la escoba".

4.4 Reflexión del estudiante.

¿Qué has logrado aprender o mejorar?

¿Cómo pudiste lograrlo?

¿Qué aspectos tienes aun que mejorar?

¿Me ha demandado mucho esfuerzo realizar el baile?

5. Orientaciones finales: Baile



Beneficios

- ✔ Fortalece el corazón.
- ✔ Previene el Alzheimer.
- ✔ Aumenta tu memoria.
- ✔ Disminuye el colesterol.
- ✔ Elimina el estrés.



GUIA DE APRENDIZAJE N° 08



1. DATOS GENERALES:

- 1.1. Institución Educativa : N° 88298 "LUIS ALBERTO SANCHEZ"
- 1.2. Nivel educativo : secundaria
- 1.3. Grado : 4° "A"
- 1.4. Responsables : Anamelba Gloria Mendez Contreras
Luis Franklin Paredes Azaña
Cristian Espinoza Flores
- 1.5. Tiempo : 30 minutos

2. DENOMINACIÓN DE LA ACTIVIDAD: JUEGOS DE RELAJACIÓN

3. RECURSOS PARA LA ACTIVIDAD:

3.1 materiales:

❖ TOALLA

❖ AGUA



3.2 ambientes sugeridos:

PATIO DE CASA



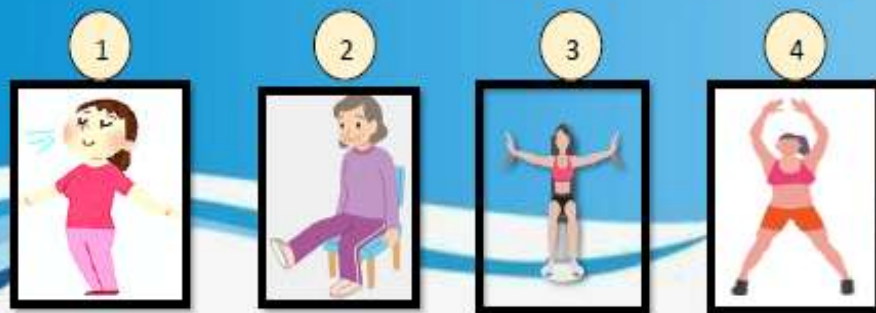
4. DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

4.1. **Propósito:** Desarrollar juegos de relajación para tener una vida mas relajada y con menos estrés

4.2. Acciones de calentamiento

Ejercicios de relajación

1. Respiramos profundamente con las piernas estiradas
2. Flexionamos las piernas, primero extendemos una después la otra, y la dejamos reposar
3. Estira y mueve los dedos de los pies y de las manos gira las muñecas y tobillos
4. Estiramos todo cuerpo como si quisiera crecer



4.3 Desarrollo de las acciones:

Meditación con los ojos cerrados: los estudiantes se reúnen en el patio de la I.E deben buscar un espacio en el que no haya ruido y sentarse cómodamente.

A continuación, cerramos los ojos, respiramos despacio cogiendo aire por la nariz y soltándolo por la boca y pensamos en un bello y tranquilo paisaje, como una puesta de sol en la montaña o las olas del mar en una playa desierta. Pasados unos minutos abrimos los ojos sin dejar de evocar el idílico paisaje para que la sensación de calma nos acompañe todo el día. Lo realizamos por 20 minutos.

4.4 Reflexión del estudiante.

¿Qué has logrado aprender o mejorar?

¿cómo pudiste lograrlo?

¿Qué aspectos tienes aún que mejorar?

¿Me ha demandado mucho esfuerzo realizar la relajación?

5. Orientaciones finales: Relajación



Beneficios

- Elimina el estrés.
- Mejora la salud.



GUIA DE APRENDIZAJE N° 09



1. DATOS GENERALES:

- 1.1. Institución Educativa : N° 88298 "Luis ALBERTO SANCHEZ"
- 1.2. Nivel educativo : Secundaria
- 1.3. Grado : 4° "A"
- 1.4. Responsables : Anamelba Gloria Mendez Contreras
Luis Franklin Paredes Azaña
Cristian Espinoza Flores
- 1.5. Tiempo : 30 minutos

2. DENOMINACIÓN DE LA ACTIVIDAD: EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTOS

3. RECURSOS PARA LA ACTIVIDAD:

3.1 materiales:

❖ TOALLA



❖ AGUA



3.2 ambientes sugeridos:

PATIO DE CASA



4. DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

- 4.1. **Propósito:** Ejecutamos correctamente una rutina de estiramientos para fomentar la responsabilidad y contribuir a la fatiga ante los esfuerzos físicos
- 4.2. Acciones de calentamiento

Ejercicios de calentamiento

1. Respiramos profundamente con las piernas estiradas
2. Flexionamos las piernas, primero extendemos una después la otra, y la dejamos reposar
3. Estira y mueve los dedos de los pies y de las manos gira las muñecas y tobillos
4. Estiramos todo cuerpo como si quisiera crecer



4.3 Desarrollo de las acciones:

Estiramientos para las piernas pierna: Coloca al estudiante de pie, toma con tu mano tu pie y lleva tu pierna a tus glúteos hasta donde no te duela, repite el ejercicio 3 veces.

Estiramiento de cuádriceps: Estando sobre el suelo arrollidate con las piernas juntas, apoya los brazos en el suelo hacia atrás de tu espalda. Tus glúteos no deben tocar tus talones. Mantén la postura 10 segundos, descansa y repite 3 veces

4.4 Reflexión del estudiante.

¿Qué has logrado aprender o mejorar?

.....

¿Cómo pudiste lograr los estiramientos?

.....

¿Qué aspectos tienes aún que mejorar?

.....

¿Me ha demandado mucho esfuerzo realizar los estiramientos?

.....

5. Orientaciones finales: Relajación



Beneficios

- Para aliviar tensión muscular
- Fortalecer músculos
- Aprender a respirar y ganar fuerza física



GUIA DE APRENDIZAJE N° 10



1. DATOS GENERALES:

- 1.1. Institución Educativa : N° 88298 "LUIS ALBERTO SANCHEZ"
- 1.2. Nivel educativo : Secundaria
- 1.3. Grado : 4° "A"
- 1.4. Responsables : Anamelba Gloria Mendez Contreras
Luis Franklin Paredes Azaña
Cristian Espinoza Flores
- 1.5. Tiempo : 30 minutos

2. DENOMINACIÓN DE LA ACTIVIDAD: TIPS PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

3. RECURSOS PARA LA ACTIVIDAD:

3.1 materiales:

❖ TOALLA

❖ AGUA



3.2 ambientes sugeridos:

COCINA



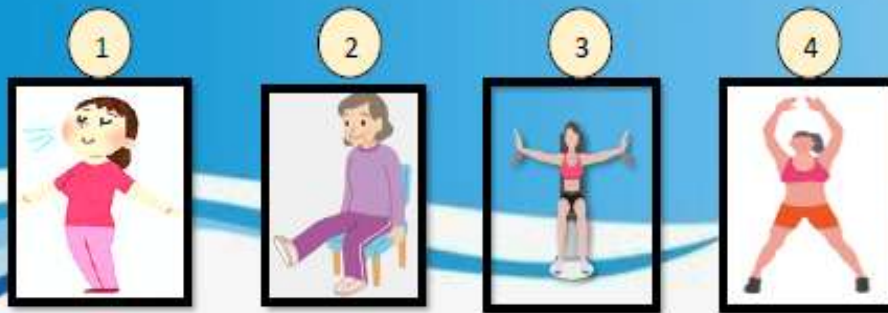
4. DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

4.1. **Propósito:** aprender Tips para tener una vida saludable y prevenir la mala alimentación para no padecer enfermedades como la obesidad y diabetes

4.2. Acciones de calentamiento

Ejercicios de calentamiento

1. Respiramos profundamente con las piernas estiradas
2. Flexionamos las piernas, primero extendemos una después la otra, y la dejamos reposar
3. Estira y mueve los dedos de los pies y de las manos gira las muñecas y tobillos
4. Estiramos todo cuerpo como si quisiera crecer



4.3 Desarrollo de las acciones:

TICS PARA TENER PREVENIR UNA MALA ALIMENTACIÓN:

1: Realiza una dieta balanceada rica en variedad de alimentos. Incluye frutas y verduras, ya que proveen al organismo de fibra, proteínas, hierro y carbohidratos necesarios para el buen funcionamiento del organismo. Cuando la alimentación no es variada se carece de nutrientes necesarios para una buena salud.

2: Una mala alimentación produce trastornos y enfermedades peligrosas como la bulimia, anorexia y la obesidad, estos trastornos son frecuentes en los jóvenes.

4.4 Reflexión del estudiante.

¿Qué has logrado aprender o mejorar en los Tips de buena alimentación?

.....

¿Usaste los Tips para mejorar tu alimentación?

.....

¿Qué aspectos tienes aún que mejorar?

.....

¿Me ha demandado esfuerzo consumir los alimentos para tener una buena salud?

.....

5. Orientaciones finales: Relajación



Beneficios

- Mejora el sistema inmunológico
- Presión arterial en niveles normales
- Se obtiene la energía necesaria para realizar las actividades cotidianas.
- El consumo adecuado de calcio fortalece los huesos y evita la osteoporosis.



GUIA DE APRENDIZAJE N° 11



1. DATOS GENERALES:

- 1.1. Institución Educativa : N° 88298 "Luis ALBERTO SANCHEZ"
- 1.2. Nivel educativo : Secundaria
- 1.3. Grado : 4° "A"
- 1.4. Responsables : Anamelba Gloria Mendez Contreras
Luis Franklin Paredes Azaña
Cristian Espinoza Flores
- 1.5. Tiempo : 30 minutos

2. DENOMINACIÓN DE LA ACTIVIDAD: EJERCICIOS FISICOS

3. RECURSOS PARA LA ACTIVIDAD:

3.1 materiales:

- ❖ TOALLA
- ❖ AGUA
- ❖ TAPETE



3.2 ambientes sugeridos:

SALA

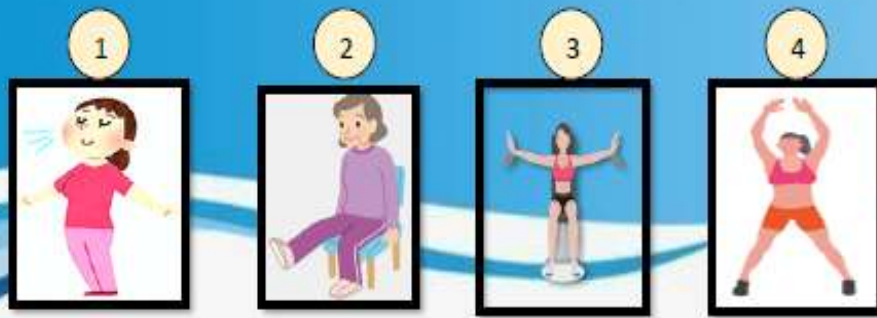


4. DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

- 4.1. **Propósito:** Desarrollar un circuito de ejercicio para ayudar fortalecer los huesos para tener una vida saludable
- 4.2. Acciones de calentamiento

Ejercicios de calentamiento

1. Respiramos profundamente con las piernas estiradas
2. Flexionamos las piernas, primero extendemos una después la otra, y la dejamos reposar
3. Estira y mueve los dedos de los pies y de las manos gira las muñecas y tobillos
4. Estiramos todo cuerpo como si quisiera crecer



4.3 Desarrollo de las acciones:

CIRCUITO DE EJERCICIO:

Los estudiantes deben realizar el circuito, que indica el profesor.

El profesor indicará las recomendaciones de cada actividad.

Flexiones: 2 series de 20 repeticiones

Elevaciones de pierna tumbado: 2 series de 20 repeticiones

Crunch abdominal: 2 series de 20 repeticiones

Sentadillas con peso corporal: 2 series de 20 repeticiones

Tijeras verticales: 2 series de 40 repeticiones

Abdominales en bicicleta: 2 series 20 repeticiones

¿Qué has logrado aprender del circuito de ejercicios?

¿Qué aspectos tienes aún que mejorar?

¿Me ha demandado esfuerzo realizar los circuitos de ejercicios?

Orientaciones finales:



Beneficios

- Buena salud.
- Rendimiento físico
- Fortalece los musculo

Anexo N° 08: Fichas de Validación de las guías de aprendizaje autónomo



INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR
PEDAGÓGICO PÚBLICO CHIMBOTE

FICHA DE VALIDACIÓN DE LAS GUIAS DE APRENDIZAJE AUTÓNOMOS

Nombre del experto : Ana María Ayllón Carbajal Fecha: 20 /11/2020

Especialidad : Biología y Química

| Nº | Criterio | Adecuado | Medianamente adecuado | Inadecuado | Sugerencias |
|-----|---|----------|-----------------------|------------|-------------|
| 1. | Se identifica la denominación de la guía y el número respectivo. | X | | | |
| 2. | Establece los datos generales de la guía. | X | | | |
| 3. | Presenta una denominación acorde a su propósito y contenido. | X | | | |
| 4. | El propósito se encuentra claramente establecido. | X | | | |
| 5. | Presenta el lista de materiales o recursos para el desarrollo de la guía. | X | | | |
| 6. | Los materiales o recursos se representan gráficamente. | X | | | |
| 7. | Se presentan actividades de calentamiento o de activación. | X | | | |
| 8. | Las actividades de calentamiento o de activación se describen con claridad. | X | | | |
| 9. | Las actividades de calentamiento o de activación muestran una representación gráfica | X | | | |
| 10. | El desarrollo de las acciones tienen una secuencia lógica. | X | | | |
| 11. | El desarrollo de las acciones se acompaña de imágenes. | X | | | |
| 12. | La guía presenta un espacio para la reflexión del estudiante | X | | | |
| 13. | La redacción de las interrogantes de reflexión evidencian coherencia con la edad de los estudiantes | X | | | |
| 14. | La guía presenta orientaciones finales | X | | | |
| 15. | El tipo y tamaño de letra de la guía permite la lectura de la guía. | X | | | |
| 16. | Se hace un buen uso de la ortografía en la redacción de la guía. | X | | | |
| 17. | El color del texto es pertinente con el fondo de la hoja. | X | | | |
| 18. | Las imágenes se muestran con claridad. | X | | | |
| 19. | Se ha hecho una correcta distribución de textos e imágenes. | X | | | |
| 20. | En general la guía presenta un formato acorde a la edad de los estudiantes. | X | | | |

Ana María Ayllón Carbajal

DNI N° 32836266

FIRMA DEL EXPERTO



INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR
PEDAGÓGICO PÚBLICO CHIMBOTE

FICHA DE VALIDACIÓN DE LAS GUÍAS DE APRENDIZAJE AUTÓNOMOS

Nombre del experto : TICERAN FUENTES RIVERA Luis Enrique

Fecha: 07 de noviembre 2020

Especialidad : Educación Física

| Nº | Criterio | Adecuado | Medianamente adecuado | Inadecuado | Sugerencias |
|-----|---|----------|-----------------------|------------|--|
| 1. | Se identifica la denominación de la guía y el número respectivo. | X | | | |
| 2. | Establece los datos generales de la guía. | | X | | Creo que debería de ir el ciclo a cambio del grado, recuerde que en Aprendo en casa se trabaja por ciclos. |
| 3. | Presenta una denominación acorde a su propósito y contenido. | X | | | Debe ir denominación de la actividad. |
| 4. | El propósito se encuentra claramente establecido. | X | | | |
| 5. | Presenta el lista de materiales o recursos para el desarrollo de la guía. | x | | | |
| 6. | Los materiales o recursos se representan gráficamente. | x | | | |
| 7. | Se presentan actividades de calentamiento o de activación. | x | | | |
| 8. | Las actividades de calentamiento o de activación se describen con claridad. | | x | | Cuello debe de decir medio giro de la cabeza a la derecha e izquierda. |
| 9. | Las actividades de calentamiento o de activación muestran una representación gráfica | x | | | |
| 10. | El desarrollo de las acciones tienen una secuencia lógica. | x | | | |
| 11. | El desarrollo de las acciones se acompaña de imágenes. | x | | | Si l guía es de secundaria no debería de ir imágenes de caricaturas sino de personas reales. |
| 12. | La guía presenta un espacio para la reflexión del estudiante | x | | | |
| 13. | La redacción de las interrogantes de reflexión evidencian coherencia con la edad de los estudiantes | x | | | |
| 14. | La guía presenta orientaciones finales | x | | | |
| 15. | El tipo y tamaño de letra de la guía permite la lectura de la guía. | x | | | |
| 16. | Se hace un buen uso de la ortografía en la redacción de la guía. | x | | | |
| 17. | El color del texto es pertinente con el fondo de la hoja. | x | | | |
| 18. | Las imágenes se muestran con claridad. | x | | | |
| 19. | Se ha hecho una correcta distribución de textos e imágenes. | x | | | |
| 20. | En general la guía presenta un formato acorde a la edad de los estudiantes. | x | | | |

LUIS E. TICERAN FUENTES RIVERA
FIRMA DEL EXPERTO



FICHA DE VALIDACIÓN DE LAS GUIAS DE APRENDIZAJE AUTÓNOMOS

Nombre del experto : Julio Walder Herrera Ramos

Fecha: 18/11/2020

Especialidad : Educación Física

| Nº | Criterio | Adecuado | Medianamente adecuado | Inadecuado | Sugerencias |
|-----|---|----------|-----------------------|------------|-------------|
| 1. | Se identifica la denominación de la guía y el número respectivo. | X | | | |
| 2. | Establece los datos generales de la guía. | X | | | |
| 3. | Presenta una denominación acorde a su propósito y contenido. | X | | | |
| 4. | El propósito se encuentra claramente establecido. | X | | | |
| 5. | Presenta el lista de materiales o recursos para el desarrollo de la guía. | X | | | |
| 6. | Los materiales o recursos se representan gráficamente. | X | | | |
| 7. | Se presentan actividades de calentamiento o de activación. | X | | | |
| 8. | Las actividades de calentamiento o de activación se describen con claridad. | X | | | |
| 9. | Las actividades de calentamiento o de activación muestran una representación gráfica | X | | | |
| 10. | El desarrollo de las acciones tienen una secuencia lógica. | X | | | |
| 11. | El desarrollo de las acciones se acompaña de imágenes. | X | | | |
| 12. | La guía presenta un espacio para la reflexión del estudiante | X | | | |
| 13. | La redacción de las interrogantes de reflexión evidencian coherencia con la edad de los estudiantes | X | | | |
| 14. | La guía presenta orientaciones finales | X | | | |
| 15. | El tipo y tamaño de letra de la guía permite la lectura de la guía. | X | | | |
| 16. | Se hace un buen uso de la ortografía en la redacción de la guía. | X | | | |
| 17. | El color del texto es pertinente con el fondo de la hoja. | X | | | |
| 18. | Las imágenes se muestran con claridad. | X | | | |
| 19. | Se ha hecho una correcta distribución de textos e imágenes. | X | | | |
| 20. | En general la guía presenta un formato acorde a la edad de los estudiantes. | X | | | |


Julio Walder Herrera Ramos
FIRMA DEL EXPERTO
Profesor



INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR
PEDAGÓGICO PÚBLICO CHIMBOTE

FICHA DE VALIDACIÓN DE LAS GUIAS DE APRENDIZAJE AUTÓNOMOS

Nombre del experto : Luna Ramírez Yolanda Carmen Fecha: 15/11/2020

Especialidad : Educación Primaria

| Nº | Criterio | Adecuado | Medianamente adecuado | Inadecuado | Sugerencias |
|-----|---|----------|-----------------------|------------|-------------|
| 1. | Se identifica la denominación de la guía y el número respectivo. | X | | | |
| 2. | Establece los datos generales de la guía. | X | | | |
| 3. | Presenta una denominación acorde a su propósito y contenido. | X | | | |
| 4. | El propósito se encuentra claramente establecido. | X | | | |
| 5. | Presenta el lista de materiales o recursos para el desarrollo de la guía. | X | | | |
| 6. | Los materiales o recursos se representan gráficamente. | X | | | |
| 7. | Se presentan actividades de calentamiento o de activación. | X | | | |
| 8. | Las actividades de calentamiento o de activación se describen con claridad. | X | | | |
| 9. | Las actividades de calentamiento o de activación muestran una representación gráfica | X | | | |
| 10. | El desarrollo de las acciones tienen una secuencia lógica. | X | | | |
| 11. | El desarrollo de las acciones se acompaña de imágenes. | X | | | |
| 12. | La guía presenta un espacio para la reflexión del estudiante | X | | | |
| 13. | La redacción de las interrogantes de reflexión evidencian coherencia con la edad de los estudiantes | X | | | |
| 14. | La guía presenta orientaciones finales | X | | | |
| 15. | El tipo y tamaño de letra de la guía permite la lectura de la guía. | X | | | |
| 16. | Se hace un buen uso de la ortografía en la redacción de la guía. | X | | | |
| 17. | El color del texto es pertinente con el fondo de la hoja. | X | | | |
| 18. | Las imágenes se muestran con claridad. | X | | | |
| 19. | Se ha hecho una correcta distribución de textos e imágenes. | X | | | |
| 20. | En general la guía presenta un formato acorde a la edad de los estudiantes. | X | | | |

FIRMA DEL EXPERTO



INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR
PEDAGÓGICO PÚBLICO CHIMBOTE

FICHA DE VALIDACIÓN DE LAS GUIAS DE APRENDIZAJE AUTÓNOMOS

Nombre del experto : CARLOS FLORES VILLANUEVA Fecha: 10-11-2020

Especialidad : FILOSOFIA Y CC.SS

| Nº | Criterio | Adecuado | Medianamente adecuado | Inadecuado | Sugerencias |
|-----|---|----------|-----------------------|------------|-------------|
| 1. | Se identifica la denominación de la guía y el número respectivo. | X | | | |
| 2. | Establece los datos generales de la guía. | X | | | |
| 3. | Presenta una denominación acorde a su propósito y contenido. | X | | | |
| 4. | El propósito se encuentra claramente establecido. | X | | | |
| 5. | Presenta el lista de materiales o recursos para el desarrollo de la guía. | X | | | |
| 6. | Los materiales o recursos se representan gráficamente. | X | | | |
| 7. | Se presentan actividades de calentamiento o de activación. | X | | | |
| 8. | Las actividades de calentamiento o de activación se describen con claridad. | X | | | |
| 9. | Las actividades de calentamiento o de activación muestran una representación gráfica | X | | | |
| 10. | El desarrollo de las acciones tienen una secuencia lógica. | X | | | |
| 11. | El desarrollo de las acciones se acompaña de imágenes. | X | | | |
| 12. | La guía presenta un espacio para la reflexión del estudiante | X | | | |
| 13. | La redacción de las interrogantes de reflexión evidencian coherencia con la edad de los estudiantes | X | | | |
| 14. | La guía presenta orientaciones finales | X | | | |
| 15. | El tipo y tamaño de letra de la guía permite la lectura de la guía. | X | | | |
| 16. | Se hace un buen uso de la ortografía en la redacción de la guía. | X | | | |
| 17. | El color del texto es pertinente con el fondo de la hoja. | X | | | |
| 18. | Las imágenes se muestran con claridad. | X | | | |
| 19. | Se ha hecho una correcta distribución de textos e imágenes. | X | | | |
| 20. | En general la guía presenta un formato acorde a la edad de los estudiantes. | X | | | |


FIRMA DEL EXPERTO



INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR
PEDAGÓGICO PÚBLICO CHIMBOTE

FICHA DE VALIDACIÓN DE LAS GUÍAS DE APRENDIZAJE AUTÓNOMOS

Nombre del experto: Dennis Ángel Maza Arizola Fecha: Chimbote, 09 de diciembre 2020

Especialidad : Educación Física

| Nº | Criterio | Adecuado | Medianamente adecuado | Inadecuado | Sugerencias |
|-----|---|----------|-----------------------|------------|-------------|
| 1. | Se identifica la denominación de la guía y el número respectivo. | x | | | |
| 2. | Establece los datos generales de la guía. | x | | | |
| 3. | Presenta una denominación acorde a su propósito y contenido. | x | | | |
| 4. | El propósito se encuentra claramente establecido. | x | | | |
| 5. | Presenta el lista de materiales o recursos para el desarrollo de la guía. | x | | | |
| 6. | Los materiales o recursos se representan gráficamente. | x | | | |
| 7. | Se presentan actividades de calentamiento o de activación. | x | | | |
| 8. | Las actividades de calentamiento o de activación se describen con claridad. | x | | | |
| 9. | Las actividades de calentamiento o de activación muestran una representación gráfica | x | | | |
| 10. | El desarrollo de las acciones tienen una secuencia lógica. | x | | | |
| 11. | El desarrollo de las acciones se acompaña de imágenes. | x | | | |
| 12. | La guía presenta un espacio para la reflexión del estudiante | x | | | |
| 13. | La redacción de las interrogantes de reflexión evidencian coherencia con la edad de los estudiantes | x | | | |
| 14. | La guía presenta orientaciones finales | x | | | |
| 15. | El tipo y tamaño de letra de la guía permite la lectura de la guía. | x | | | |
| 16. | Se hace un buen uso de la ortografía en la redacción de la guía. | x | | | |
| 17. | El color del texto es pertinente con el fondo de la hoja. | x | | | |
| 18. | Las imágenes se muestran con claridad. | x | | | |
| 19. | Se ha hecho una correcta distribución de textos e imágenes. | x | | | |
| 20. | En general la guía presenta un formato acorde a la edad de los estudiantes. | x | | | |

FIRMA DEL EXPERTO



INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR
PEDAGÓGICO PÚBLICO CHIMBOTE

FICHA DE VALIDACIÓN DE LAS GUIAS DE APRENDIZAJE AUTÓNOMOS

Nombre del experto : AUGUSTO GUILLERMO CHI ARROYO Fecha: 10-12-2020

Especialidad : EDUCACION FISICA

| Nº | Criterio | Adecuado | Medianamente adecuado | Inadecuado | Sugerencias |
|-----|---|----------|-----------------------|------------|-------------|
| 1. | Se identifica la denominación de la guía y el número respectivo. | X | | | |
| 2. | Establece los datos generales de la guía. | X | | | |
| 3. | Presenta una denominación acorde a su propósito y contenido. | X | | | |
| 4. | El propósito se encuentra claramente establecido. | | X | | |
| 5. | Presenta el lista de materiales o recursos para el desarrollo de la guía. | X | | | |
| 6. | Los materiales o recursos se representan gráficamente. | X | | | |
| 7. | Se presentan actividades de calentamiento o de activación. | X | | | |
| 8. | Las actividades de calentamiento o de activación se describen con claridad. | | X | | |
| 9. | Las actividades de calentamiento o de activación muestran una representación gráfica | X | | | |
| 10. | El desarrollo de las acciones tienen una secuencia lógica. | | X | | |
| 11. | El desarrollo de las acciones se acompaña de imágenes. | X | | | |
| 12. | La guía presenta un espacio para la reflexión del estudiante | X | | | |
| 13. | La redacción de las interrogantes de reflexión evidencian coherencia con la edad de los estudiantes | X | | | |
| 14. | La guía presenta orientaciones finales | X | | | |
| 15. | El tipo y tamaño de letra de la guía permite la lectura de la guía. | X | | | |
| 16. | Se hace un buen uso de la ortografía en la redacción de la guía. | | X | | |
| 17. | El color del texto es pertinente con el fondo de la hoja. | X | | | |
| 18. | Las imágenes se muestran con claridad. | X | | | |
| 19. | Se ha hecho una correcta distribución de textos e imágenes. | X | | | |
| 20. | En general la guía presenta un formato acorde a la edad de los estudiantes. | X | | | |

FIRMA DEL EXPERTO

AUGUSTO GUILLERMO CHI ARROYO



INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR
PEDAGÓGICO PÚBLICO CHIMBOTE

FICHA DE VALIDACIÓN DE LAS GUÍAS DE APRENDIZAJE AUTÓNOMOS

Nombre del experto : LUIS ENRIQUE TICERAN FUENTES RIVERA

Fecha : 05 de diciembre del 2020

Especialidad : EDUCACION FISICA

| Nº | Criterio | Adecuado | Medianamente adecuado | Inadecuado | Sugerencias |
|-----|---|----------|-----------------------|------------|-------------|
| 1. | Se identifica la denominación de la guía y el número respectivo. | X | | | |
| 2. | Establece los datos generales de la guía. | X | | | |
| 3. | Presenta una denominación acorde a su propósito y contenido. | X | | | |
| 4. | El propósito se encuentra claramente establecido. | X | | | |
| 5. | Presenta la lista de materiales o recursos para el desarrollo de la guía. | X | | | |
| 6. | Los materiales o recursos se representan gráficamente. | X | | | |
| 7. | Se presentan actividades de calentamiento o de activación. | X | | | |
| 8. | Las actividades de calentamiento o de activación se describen con claridad. | X | | | |
| 9. | Las actividades de calentamiento o de activación muestran una representación gráfica | X | | | |
| 10. | El desarrollo de las acciones tiene una secuencia lógica. | X | | | |
| 11. | El desarrollo de las acciones se acompaña de imágenes. | X | | | |
| 12. | La guía presenta un espacio para la reflexión del estudiante | X | | | |
| 13. | La redacción de las interrogantes de reflexión evidencian coherencia con la edad de los estudiantes | X | | | |
| 14. | La guía presenta orientaciones finales | X | | | |
| 15. | El tipo y tamaño de letra de la guía permite la lectura de la guía. | X | | | |
| 16. | Se hace un buen uso de la ortografía en la redacción de la guía. | X | | | |
| 17. | El color del texto es pertinente con el fondo de la hoja. | X | | | |
| 18. | Las imágenes se muestran con claridad. | X | | | |
| 19. | Se ha hecho una correcta distribución de textos e imágenes. | X | | | |
| 20. | En general la guía presenta un formato acorde a la edad de los estudiantes. | X | | | |

Luis e. Ticeran Fuentes Rivera
FIRMA DEL EXPERTO



INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR
PEDAGÓGICO PÚBLICO CHIMBOTE

FICHA DE VALIDACIÓN DE LAS GUÍAS DE APRENDIZAJE AUTÓNOMOS

Nombre del experto : Julio Walder Herrera Ramos

Fecha: 29/11/2020

Especialidad : Educación Física

| Nº | Criterio | Adecuado | Medianamente adecuado | Inadecuado | Sugerencias |
|-----|--|----------|-----------------------|------------|-------------|
| 1. | Se identifica la denominación de la guía y el número respectivo. | X | | | |
| 2. | Establece los datos generales de la guía. | X | | | |
| 3. | Presenta una denominación acorde a su propósito y contenido. | X | | | |
| 4. | El propósito se encuentra claramente establecido. | X | | | |
| 5. | Presenta la lista de materiales o recursos para el desarrollo de la guía. | X | | | |
| 6. | Los materiales o recursos se representan gráficamente. | X | | | |
| 7. | Se presentan actividades de calentamiento o de activación. | X | | | |
| 8. | Las actividades de calentamiento o de activación se describen con claridad. | X | | | |
| 9. | Las actividades de calentamiento o de activación muestran una representación gráfica | X | | | |
| 10. | El desarrollo de las acciones tiene una secuencia lógica. | X | | | |
| 11. | El desarrollo de las acciones se acompaña de imágenes. | X | | | |
| 12. | La guía presenta un espacio para la reflexión del estudiante | X | | | |
| 13. | La redacción de las interrogantes de reflexión evidencia coherencia con la edad de los estudiantes | X | | | |
| 14. | La guía presenta orientaciones finales | X | | | |
| 15. | El tipo y tamaño de letra de la guía permite la lectura de la guía. | X | | | |
| 16. | Se hace un buen uso de la ortografía en la redacción de la guía. | X | | | |
| 17. | El color del texto es pertinente con el fondo de la hoja. | X | | | |
| 18. | Las imágenes se muestran con claridad. | X | | | |
| 19. | Se ha hecho una correcta distribución de textos e imágenes. | X | | | |
| 20. | En general la guía presenta un formato acorde a la edad de los estudiantes. | X | | | |


Julio Walder Herrera Ramos
FIRMA DEL EXPERTO
Profesor



INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR
PEDAGÓGICO PÚBLICO CHIMBOTE

FICHA DE VALIDACIÓN DE LAS GUIAS DE APRENDIZAJE AUTÓNOMOS

Nombre del experto: Dennis Ángel Maza Arizola Fecha: Chimbote, 15 de diciembre 2020

Especialidad : Educación Física

| Nº | Criterio | Adecuado | Medianamente adecuado | Inadecuado | Sugerencias |
|-----|---|----------|-----------------------|------------|-------------|
| 1. | Se identifica la denominación de la guía y el número respectivo. | x | | | |
| 2. | Establece los datos generales de la guía. | x | | | |
| 3. | Presenta una denominación acorde a su propósito y contenido. | x | | | |
| 4. | El propósito se encuentra claramente establecido. | x | | | |
| 5. | Presenta el lista de materiales o recursos para el desarrollo de la guía. | x | | | |
| 6. | Los materiales o recursos se representan gráficamente. | x | | | |
| 7. | Se presentan actividades de calentamiento o de activación. | x | | | |
| 8. | Las actividades de calentamiento o de activación se describen con claridad. | x | | | |
| 9. | Las actividades de calentamiento o de activación muestran una representación gráfica | x | | | |
| 10. | El desarrollo de las acciones tienen una secuencia lógica. | x | | | |
| 11. | El desarrollo de las acciones se acompaña de imágenes. | x | | | |
| 12. | La guía presenta un espacio para la reflexión del estudiante | x | | | |
| 13. | La redacción de las interrogantes de reflexión evidencian coherencia con la edad de los estudiantes | x | | | |
| 14. | La guía presenta orientaciones finales | x | | | |
| 15. | El tipo y tamaño de letra de la guía permite la lectura de la guía. | x | | | |
| 16. | Se hace un buen uso de la ortografía en la redacción de la guía. | x | | | |
| 17. | El color del texto es pertinente con el fondo de la hoja. | x | | | |
| 18. | Las imágenes se muestran con claridad. | x | | | |
| 19. | Se ha hecho una correcta distribución de textos e imágenes. | x | | | |
| 20. | En general la guía presenta un formato acorde a la edad de los estudiantes. | x | | | |

FIRMA DEL EXPERTO