

**ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR
PEDAGÓGICA PÚBLICA CHIMBOTE**



PROGRAMA DE ESTUDIOS DE EDUCACIÓN FÍSICA

**La escasa inclusión de plataformas digitales en los
procesos de enseñanza del área de educación física**

**TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PARA OBTENER EL
GRADO ACADÉMICO DE BACHILLER EN EDUCACIÓN**

AUTORES:

Cruz Gonzales, Joaquin Andrew (Orcid: 0009-0002-9501-5856)

Diestra Sevillano, Juan Rufino (Orcid: 0009-0000-5767-0038)

Espinoza Flores, Jeanpier Clisman (Orcid: 0009-0006-6134-5450)

Silvestre Mendez, Lenin (Orcid: 0009-0001-4463-4318)

ASESOR:

Mg. Vasquez Saldaña, Carlos Alberto (Orcid: 0009-0004-8354-9820)

LINEA DE INVESTIGACIÓN:

Tecnología del aprendizaje y el conocimiento (TAC)

SUB LINEA DE INVESTIGACIÓN:

Educación virtual y proceso de aprendizaje

Nuevo Chimbote – Perú

2025

METADATOS COMPLEMENTARIOS

DATOS DE LOS AUTORES	
Datos del autor 1	
Apellidos y nombres	Cruz Gonzales, Joaquin Andrew
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	74223421
URL de ORCID	https://orcid.org/0009-0002-9501-5856
Datos del autor 2	
Apellidos y nombres	Diestra Sevillano, Juan Rufino
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	71759616
URL de ORCID	https://orcid.org/0009-0000-5767-0038
Datos del autor 3	
Apellidos y nombres	Espinoza Flores, Jeanpier Clisman
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	71010445
URL de ORCID	https://orcid.org/0009-0006-6134-5450
Datos del autor 4	
Apellidos y nombres	Silvestre Mendez, Lenin
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	70827988
URL de ORCID	https://orcid.org/0009-0001-4463-4318
DATOS DE ASESOR	
Apellidos y nombres	Vasquez Saldaña, Carlos
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	26663517
URL de ORCID	https://orcid.org/0009-0004-8354-9820
Título / Grado académico	Docente
DATOS DEL JURADO	
Presidente	
Apellidos y nombres	
Tipo de documento de identidad	
Número de documento de identidad	
URL de ORCID	
Título / Grado académico	
Secretario	
Apellidos y nombres	
Tipo de documento de identidad	
Número de documento de identidad	

URL de ORCID	
Título / Grado académico	
Vocal	
Apellidos y nombres	
Tipo de documento de identidad	
Número de documento de identidad	
URL de ORCID	
Título / Grado académico	Licenciado / Magíster
DATOS DE LA INVESTIGACIÓN	
Campo de la investigación y el desarrollo OCDE Consultar el listado en el enlace:	Educación general https://purl.org/pe.repo/ocde/ford-5.03.01
Idioma (Normal ISO 639-3)	SPA - español
Tipo de trabajo de investigación	Bachiller
País de publicación	PE - Perú
Grado académico o título profesional	Bachiller en Educación Física
Nombre del grado o título profesional	Título Profesional
Ubicación geográfica de la investigación	País: Perú Departamento: Ancash Provincia: Santa Distrito: Chimbote Lugar: Jiron Saenz Peña 378-534, Chimbote 02803
Nombre del programa de estudios	Educación Física
Código del programa.	
Año o rango de años en que se realizó la investigación	Septiembre 2024 – Junio 2025

CERTIFICADO DE SIMILITUD

Yo, Carlos Vasquez Saldaña, formador de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública Chimbote, asesor del Trabajo de Investigación, titulado: **“La escasa inclusión de plataformas digitales en los procesos de enseñanza del área de educación física”**, presentado por los autores: Cruz Gonzales Joaquin Andrew, Diestra Sevillano Juan Rufino, Espinoza Flores Jeanpier Clisman, Silvestre Mendez Lenin, para obtener el Grado Académico de Bachiller en Educación en el Programa de Estudios de Educación Física.

CERTIFICO que:

El mencionado documento tiene un índice de puntuación de similitud de 10%, nivel PERMITIDO; así lo consigna el reporte emitido por el software de similitud Turnitin el 22/08/2025, con treinta y tres (34) folios, para continuar con los trámites correspondientes y para su publicación en el repositorio institucional.

Se emite el presente certificado en cumplimiento de lo establecido en las normas vigentes, como uno de los requisitos para la obtención del título correspondiente.

Nuevo Chimbote, 22 de agosto del 2025



Firma del Asesor: _____

DNI:26663517



Nombres y apellidos del asesor: Carlos Vasquez Saldaña

CAPTURA DE TURNITIN



ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR
PEDAGÓGICA PÚBLICA CHIMBOTE
Cultivando excelencia, transformando el futuro



UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

"Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana"

CERTIFICADO DE SIMILITUD

EL JEFE DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA CHIMBOTE, EXTIENDE EL CERTIFICADO DE SIMILITUD SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS QUE SE DESCRIBEN EN EL SIGUIENTE CUADRO:

Denominación del Trabajo De Investigación	La escasa inclusión de plataformas digitales en los procesos de enseñanza del área de educación física
Autores	Cruz Gonzales, Joaquin Andrew (Orcid: 0009-0002-9501-5856) Diestra Sevillano, Juan Rufino (Orcid: 0009-0000-5767-0038) Espinoza Flores, Jeanpier Clisman (Orcid: 0009-0006-6134-5450) Silvestre Mendez, Lenin (Orcid: 0009-0001-4463-4318)
% similitud del Turnitin	10 %
Asesor	Mg. Vásquez Saldaña, Carlos Alberto (Orcid: 0009-0004-8354-9820)
Línea de investigación	Tecnología del aprendizaje y el conocimiento (TAC)
Grado	Bachiller en Educación
Título	

10% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Exclusiones

- N.º de fuentes excluidas

Fuentes principales

- 8% Fuentes de Internet
- 4% Publicaciones
- 4% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

Se emite el presente certificado de similitud en cumplimiento de lo establecido en las normas vigentes, como uno de los requisitos para la obtención del título correspondiente.

Nuevo Chimbote, 22 de agosto de 2025



(043)-314528

Zona de equipamiento
Metropolitano M-C U-1
Nuevo Chimbote

pedagogiochimbote@
hotmail.com

www.pedagogio
chimbote.edu.pe



DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD

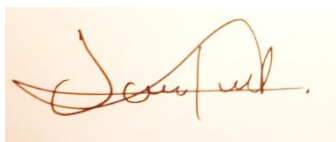
Nosotros, Cruz Gonzales Joaquin Andrew, Diestra Sevillano Juan Rufino, Espinoza Flores Jeanpier Clisman, Silvestre Mendez Lenin estudiantes de Formación Inicial Docente de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública Chimbote, presentamos el Trabajo de Investigación: **“La escasa inclusión de plataformas digitales en los procesos de enseñanza del área de educación física”**; para obtener el Grado Académico de Bachiller en Educación, del programa de estudios de Educación Física.

Por tanto, declaramos su autenticidad bajo juramento, lo siguiente:

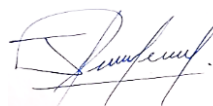
- Que, la investigación desarrollada es de nuestra autoría.
- Hemos mencionado todas las fuentes empleadas en la investigación, identificando toda cita textual o de parafraseo provenientes de otras fuentes, de acuerdo con los establecido por las normas de elaboración de trabajos académicos.
- La investigación no ha sido previamente presentada, completa ni parcialmente para la obtención de otro grado académico o título profesional.

De encontrar uso de material intelectual ajeno sin el debido reconocimiento de su fuente o autor, nos sometemos a las sanciones que determinen el procedimiento disciplinario de la EESPP Chimbote.

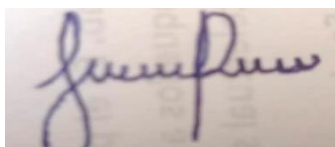
Nuevo Chimbote, 15 de agosto del 2025



Cruz Gonzales Joaquin Andrew
Estudiante FID
DNI 74223421



Diestra Sevillano Juan Rufino
Estudiante FID
DNI:71759616



Espinoza Flores Jeanpier Clisman
Estudiante FID
DNI:71010445



Silvestre Mendez Lenin
Estudiante FID
DNI:70827988

DEDICATORIA

A nuestros padres, por su amor incondicional, su apoyo constante y sus sacrificios que me han permitido llegar hasta aquí.

A nuestra familia, por ser mi refugio y mi motivación en los momentos difíciles.

A nuestros amigos, por sus palabras de aliento y su compañía sincera.

A nuestros docentes y asesores, por compartir su conocimiento y guiarme con paciencia en este camino académico.

A todos quienes creyeron en mi cuando más lo necesitaba, dedico este logro con profundo cariño.

AGRADECIMIENTO

Queremos expresar mi más sincero agradecimiento a todas las personas e instituciones que hicieron posible la realización de este trabajo.

A Dios, por darme fortaleza, salud y sabiduría para culminar esta etapa.

A nuestros padres y familia, por su amor incondicional, su apoyo constante y sus palabras de aliento que me motivaron a seguir adelante en los momentos más difíciles.

A nuestro asesor de trabajo de investigación, Carlos Vasquez Saldaña, por su orientación, paciencia y valiosas sugerencias que enriquecieron este trabajo.

A nuestros docentes y compañeros de la carrera de Educación Física, por los conocimientos compartidos y por el compañerismo demostrado a lo largo de esta formación.

A la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública Chimbote, por facilitar los recursos y el espacio necesarios para el desarrollo de la investigación.

Finalmente, a todas las personas que de alguna manera contribuyeron a que este proyecto se hiciera realidad, mi más profundo agradecimiento.

ÍNDICE

Carátula.....	i
Metadatos complementarios.....	ii
Certificado de similitud.....	iv
Captura de turnitin.....	v
Declaración jurada de autenticidad.....	vi
Dedicatoria.....	vii
Agradecimiento.....	viii
Índice	ix
Resumen.....	x
1. INTRODUCCIÓN	
1.1. Descripción y formulación del tema de investigación.....	11
1.2. Objetivos.....	13
1.2.1. Objetivo general.....	13
1.2.2. Objetivos específicos.....	13
2. ARGUMENTACIÓN TEÓRICA	14
3. CONTRASTACIÓN PEDAGÓGICA.....	18
4. CONCLUSIONES.....	20
5. REFERENCIAS.....	21

ANEXOS

RESUMEN

Hoy en día, gracias a los avances de los TIC permite a los estudiantes interpretar, modificar y optimizar en entornos virtuales durante el desarrollo de actividades de aprendizaje y prácticas sociales. Es por ello, la presente investigación tiene como objetivo general Analizar la problemática de la escasa inclusión de plataformas digitales en los procesos de enseñanza del área de Educación Física en instituciones de nivel secundario en Chimbote. Por ende, a pesar de los avances tecnológicos y la existencia de centros de innovación educativa, persisten limitaciones como la falta de capacitación docente, infraestructura deficiente y escasa motivación para utilizar herramientas digitales. Durante las prácticas preprofesionales, se aplicaron estrategias pedagógicas innovadoras como el uso de videos y recursos interactivos que lograron aumentar la participación y el aprendizaje de los estudiantes. Esta experiencia evidenció que el uso de las TIC en Educación Física no solo es viable, sino también es necesario para enriquecer los procesos educativos; se concluye que la transformación digital en esta área requiere formación continua para los docentes, soporte institucional y políticas educativas claras que impulsen una enseñanza más integral, inclusiva y contextualizada.

1. INTRODUCCIÓN

1.1. Descripción y formulación del tema de investigación

En el contexto educativo actual, el uso de plataformas digitales se ha convertido en una herramienta indispensable para facilitar los procesos de enseñanza y aprendizaje. Sin embargo, su integración en el área de Educación Física presenta aún una notable brecha, especialmente en instituciones públicas del nivel secundario de regiones como Chimbote. A pesar de los avances tecnológicos y la disponibilidad creciente de herramientas digitales, muchos docentes del área de Educación Física siguen impartiendo sus clases exclusivamente de manera presencial y con metodologías tradicionales.

Por otro lado, UNESCO (2022), afirma que la transformación digital se ha convertido en un elemento clave para el desarrollo de una educación inclusiva, equitativa y de calidad en la integración de tecnologías digitales en los entornos escolares no solo responde a las exigencias de la globalización, sino que constituye un derecho fundamental para garantizar oportunidades de aprendizaje permanente.

Implementar y enriquecer los ambientes de aprendizaje que incentiva las actividades educativas de manera que los estudiantes con diversas necesidades se ajuste a diferentes ritmos y habilidades con el acceso efectivo de interactuar de manera diferente, facilitando el trabajo en grupo, la colaboración, la cooperación, la responsabilidad, la comunicación y la autoevaluación; para derribar las barreras temporales y espaciales que afectan la enseñanza y el aprendizaje de Educación Física, permitiendo que el aprendizaje también ocurra más allá de los confines del aula.

En la actualidad, el uso de plataformas digitales es considerado una herramienta clave para mejorar los procesos de enseñanza-aprendizaje. Sin embargo, en el área de Educación Física, particularmente en instituciones públicas de nivel secundario en Chimbote, esta integración sigue siendo limitada. A pesar de los esfuerzos del Estado peruano por promover la competencia digital docente (MINEDU, 2023), aún persisten barreras como la escasa capacitación tecnológica del profesorado, la limitada infraestructura digital y una resistencia al cambio metodológico en esta área tradicionalmente práctica.

También, las herramientas digitales incluyen todos los programas no físicos que están presentes en las computadoras o entornos virtuales y son utilizados para poder brindar diversas tareas. Las principales ventajas de estas herramientas facilitan la interacción de los usuarios con la tecnología. Además, la herramienta digital se relaciona

con el software, los aparatos electrónicos y las aplicaciones que están conectados a la red, permitiendo así un acceso más amplio a la información, para que los estudiantes tengan un aprendizaje exitoso.

Por otro lado, la falta de capacitación tecnológica, la limitada infraestructura digital en las instituciones, la resistencia al cambio por parte de algunos docentes y la escasa atención institucional a la innovación en esta área, configuran un escenario donde las plataformas digitales no se aprovechan adecuadamente actitudinal.

Asimismo, el presente trabajo de investigación titulado La escasa inclusión de plataformas digitales en los procesos de enseñanza del área de educación física, busca analizar las causas y consecuencias de esta problemática para proponer alternativas que contribuyan a optimizar la práctica docente en el área de educación física.

En ese sentido, durante el desarrollo de las practicas se pudo evidenciar que los docentes de educación física no dan el uso adecuado de las plataformas digitales en diferentes instituciones educativas, con la finalidad de mejorar los aprendizajes de los estudiantes; por lo tanto, se formula la siguiente interrogante:

¿En relación a los párrafos anteriores se desarrolló el presente trabajo de investigación titulado la escasa inclusión de plataformas digitales en los procesos de enseñanza del área de educación física?

1.2. Objetivos

1.2.1. Objetivo general

Analizar la problemática de la escasa inclusión de plataformas digitales en los procesos de enseñanza del área de Educación Física en instituciones de nivel secundario en Chimbote.

1.2.2. Objetivos específicos

- Precisar las características de las plataformas virtuales.
- Determinar experiencias de la inclusión de las plataformas virtuales en la enseñanza aprendizaje del área de educación física.
- Contrastar los aspectos teóricos de la plataforma virtual con las experiencias observadas en el desarrollo del área de educación física

2. ARGUMENTACIÓN TEÓRICA

González, et al. (2024) menciona que la aplicación de las tecnologías de la información y la comunicación en educación física a nivel internacional no se aleja demasiado de nuestra realidad en el país, aunque existen algunos aspectos que varían en cuanto a su efectividad, ya que los países desarrollados cuentan con una infraestructura educativa más sólida y adaptada, que incluye equipos, aulas adecuadas y otros espacios óptimos para el desarrollo de la enseñanza. De manera similar, la investigación realizada subraya que la incorporación de tecnología ha facilitado a los profesores el uso de recursos de aprendizaje que son más atractivos y motivadores para los alumnos, en comparación con los métodos tradicionales.

Según, Laverde, A. (2024). el sector de Educación Física, Deporte y Recreación en Colombia ha experimentado un desarrollo continuo, buscando ajustarse a las necesidades y realidades del país. En particular, ha intentado lograr una educación más inclusiva, asegurando que todos los estudiantes puedan acceder, sin importar sus habilidades físicas o mentales. Para ello, es fundamental realizar ciertos ajustes en los planes de estudio, la enseñanza y la evaluación. Además, desde la llegada de la pandemia de Covid 19 en 2020, el sistema educativo y en especial el área de Educación Física, ha enfrentado el desafío de integrar las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) en el aprendizaje, lo que ha generado inquietudes, reflexiones y diversas propuestas sobre el uso adecuado de estas herramientas digitales. En este sentido, se puede afirmar que la conexión entre Educación Física y las TIC se está volviendo más sólida, lo que facilita la incorporación de nuevos recursos educativos en los procesos de enseñanza y aprendizaje, permitiendo así que los estudiantes accedan a una mayor variedad de información para mejorar su rendimiento físico y deportivo durante el proceso efectivo

Además, el uso de aplicaciones móviles y dispositivos electrónicos ha facilitado el seguimiento y la evaluación del rendimiento en el deporte, lo que permite que los estudiantes observen su avance y logren su desempeño. Por otro lado, la integración de las tecnologías de la información y la comunicación en el campo de la Educación Física ha mejorado el proceso de enseñanza y aprendizaje, además de ofrecer nuevas herramientas para el desarrollo físico y deportivo de los estudiantes. El desafío ahora consiste en contextualizarlas y implementarlas de

manera efectiva, para entornos específicos que atiendan las necesidades de la comunidad educativa en este momento crítico tras la pandemia.

La ausencia de una incorporación adecuada de la tecnología y el escaso enfoque en la importancia cultural y social representan obstáculos claros. En una sociedad cada vez más digitalizada, la falta de herramientas electrónicas en la enseñanza de la educación física limita a los estudiantes, ya que se pierden oportunidades de aprendizaje más activos e interactivos. Desde el ámbito de la educación física, se pueden aprovechar los beneficios que ofrecen las nuevas tecnologías en la práctica de actividades que implican movimiento por parte de los estudiantes y en el proceso de adquisición de conocimientos teóricos vinculados a los temas a trabajar con los estudiantes del nivel primaria y secundaria con la finalidad de fortalecer los conocimientos.

Mancheno, D. (2022). Nos dice que es importante revisar cómo las escuelas y programas de formación están preparando a los docentes en habilidades digitales, especialmente en áreas de Educación Física. Se deben identificar cambios necesarios en la enseñanza para lograr una transición exitosa a nuevos métodos educativos. Es por ello, la competencia digital de los docentes se considera un conjunto de conocimientos y habilidades esenciales, aunque hay dificultades en crear actividades digitales atractivas, organizar evaluaciones virtuales adecuadas y fomentar un ambiente educativo efectivo en contextos no presenciales.

Por otro lado, la enseñanza de la Educación Física se encuentra en un momento de transición, si bien tradicionalmente ha estado asociada a actividades presenciales y prácticas, los avances tecnológicos actuales demandan una actualización metodológica que incluya plataformas digitales. Además, según Cabero y Llorente. (2020), la incorporación de TIC en educación no debe limitarse al aula tradicional, sino extenderse a todas las áreas del currículo, incluyendo aquellas de índole corporal y motriz como la Educación Física.

Asimismo, en la realidad donde se ha promovido el uso de plataformas digitales, se observa una mayor motivación del alumnado, mayor autonomía en el aprendizaje y mejora en la evaluación formativa. Herramientas como Edmodo, Moodle o Google Classroom permiten compartir contenidos teóricos, realizar evaluaciones, registrar progresos y fomentar la interacción docente y estudiante fuera del aula tradicional

En el caso particular de la Educación Física, plataformas como Kinovea (para análisis de movimiento), aplicaciones de fitness (como Nike Training Club o MyFitnessPal), videos instructivos en YouTube o recursos de realidad aumentada, pueden enriquecer la propuesta pedagógica y favorecer un aprendizaje más significativo (Baena-Extremera et al., 2021).

A pesar de los beneficios documentados, en muchos contextos de integración es escasa. El estudio de Castañeda y Selwyn (2018) advierte que los docentes suelen recibir escasa formación específica para aplicar tecnologías en áreas prácticas. Esto se refleja en una implementación superficial, centrada más en la sustitución de recursos tradicionales que en una transformación pedagógica real (Puentedura, 2014, modelo SAMR).

Desde el enfoque pedagógico, se hace necesario repensar la Educación Física no solo como un espacio de actividad corporal, sino como una oportunidad para integrar competencias digitales en la formación integral del estudiante. En línea con el Currículo Nacional de Educación Básica del Perú (MINEDU, 2016), las competencias digitales deben ser desarrolladas de manera transversal, lo cual incluye al área de Educación Física.

La incorporación de plataformas digitales no contradice el valor del trabajo físico o el juego activo; más bien, lo complementa. Por ejemplo, los docentes pueden utilizar plataformas para compartir rutinas de ejercicios, realizar retroalimentaciones en video, promover actividades gamificadas (actividades comunes en experiencias más atractivas y divertidas) o gestionar retos semanales.

A nivel local, un estudio realizado en instituciones educativas de Chimbote por la UGEL Santa (2022) reveló que más del 70% de docentes de Educación Física no utilizan plataformas digitales en sus clases, principalmente por falta de capacitación y carencia de equipos. Esta realidad confirma la necesidad urgente de políticas formativas sostenidas y acompañamiento técnico pedagógico.

En la práctica, docentes innovadores han comenzado a utilizar herramientas simples como WhatsApp para mantener comunicación con sus estudiantes, enviar videos de ejercicios, o incluso recibir evidencias del trabajo físico en casa durante periodos de educación remota. Finalmente, el uso de TIC en Educación Física, por

tanto, debe superar la visión tradicionalista del área y apostar por un enfoque pedagógico integral, inclusivo y contextualizado. Esto exige una acción articulada entre docentes, directivos y autoridades educativas.

3. CONTRASTACIÓN PEDAGÓGICA

Durante los momentos que realizamos nuestras practicas preprofesionales en las instituciones de educativas de la provincia del Santa, enfrentamos algunos desafíos en el tema de uso de las TIC, ya que en todo ese trascurso de dichas prácticas preprofesionales los docentes no nos brindaban documentos que los estudiantes hagan uso de las TIC tampoco tenían el conocimiento de cómo realizar una sesión con el uso de las TIC, en donde las instituciones si contaban con un centro de innovación, el problema fue muy claro, es que los docentes que llevan tiempo en el ámbito educativo no contaban con capacitaciones del ministerio de educación, tampoco ellos eran conscientes de buscar información para resolver dicho problema.

Para solucionar estos problemas que los estudiantes no puedan aprovechar el uso de las TIC, con permiso del docente, implementamos estrategias enfocados en las TIC.

Primero, realizamos la unidad con temas a trabajar incluyendo las TIC, para que los estudiantes observen videos, realicen trabajos digitales, etc. Ya que con eso tendremos a los estudiantes más participativos, presten más atención y logren un mejor aprendizaje. Buscando hacer las sesiones de aprendizaje más atractivas y dinámicas.

Fue en estos contextos donde surgió la idea de usar el centro de innovación pedagógica, para que los estudiantes vean videos y sepan el tema a trabajar y los pasos de cada actividad ya que en cada institución educativa si contaban con dicho centro de innovación pedagógica, este recurso fue diseñado por nosotros, los autores de este trabajo, combinando las competencias y enfoques transversales de las TIC en cada sesión.

A medida que avanzamos en nuestras practicas preprofesionales, los estudiantes, ya manejaban el uso de las TIC, buscando información, buscando videos y realizando trabajo de temas a trabajar.

El uso de la estrategia de llevarlos al centro de innovación resulto muy apropiado en desarrollo de los estudiantes, ya que mejoro en el aprendizaje manteniendo su atención y teniendo una participación activa durante las ejecuciones de las clases de educación física. Además, esto contribuye con otros cursos que no hagan uso de adecuado de las TIC.

Esta estrategia resulto sorprendente para los estudiantes ya que antes no hacían uso de las TIC en el área de educación física, los estudiantes sienten la emoción de aprender con más certeza de los trabajos a que vamos a realizar. Esto no solo mantiene su atención, sino que también les permitirá ser parte de una nueva enseñanza en la educación física.

Entre las estrategias que funcionaron bien, al visualizar los videos, buscando información, mejoraron en la participación en los estudiantes. Los docentes de las instituciones también llevaron a cabo todas estas estrategias de usar las TIC con los estudiantes. Ya que ellos son testigos de los participativos fueron los estudiantes en el momento del desarrollo de las sesiones de aprendizaje.

Esta estrategia está conectada con distintas teorías educativas y metodologías. La Teoría del Aprendizaje Significativo sugiere que conectar el contenido con los intereses del estudiante facilita el aprendizaje, lo cual se observó en nuestras prácticas cuando mostraron mayor interés en actividades que les resultaban relevantes.

Estas observaciones nos llevaron a comprensiones profundas de como las plataformas virtuales como las TIC son muy importantes y significativas para el desarrollo cognitivo y físico de los estudiantes. Este proceso nos ha llevado a reconsiderar algunos valores. A que los estudiantes pueden aprender más con el uso de las plataformas digitales.

4. CONCLUSIONES

Se determinó que las plataformas virtuales se caracterizan por ofrecer espacios digitales que facilitan la comunicación, la organización de contenidos y la evaluación del aprendizaje. Herramientas como Google Classroom, Moodle y Edmodo permiten compartir materiales, enviar retroalimentaciones y promover la autonomía del estudiante. Sin embargo, en el área de Educación Física su uso es aún limitado, principalmente por la falta de conectividad, capacitación docente y recursos tecnológicos en las instituciones educativas de Chimbote. Estas limitaciones impiden aprovechar las potencialidades de las plataformas virtuales para fortalecer el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Las experiencias observadas durante las prácticas preprofesionales evidenciaron que cuando se integran recursos digitales —como videos, presentaciones, y análisis de movimiento con plataformas como Kinovea— los estudiantes muestran mayor motivación, atención y participación activa. Estas estrategias permitieron que los alumnos comprendieran mejor los contenidos teóricos y reforzaran las habilidades motrices. No obstante, se observó que la mayoría de docentes no utiliza plataformas virtuales de manera sistemática, lo que confirma la necesidad de capacitaciones continuas y acompañamiento pedagógico en el uso de las TIC.

El contraste entre la teoría y la práctica demostró que, aunque la literatura científica destaca la eficacia de las TIC para enriquecer la enseñanza de la Educación Física, en la realidad local su implementación sigue siendo escasa. La falta de políticas institucionales claras, la limitada infraestructura tecnológica y la percepción errónea de que la tecnología no es relevante para esta área, constituyen los principales obstáculos. Las experiencias de aula evidencian que, cuando se aplican estrategias digitales coherentes con los fundamentos teóricos, se logra un aprendizaje más significativo, autónomo e inclusivo.

5. REFERENCIAS

- Alvarado, R., & Fernández, L. (2022). Capacitación tecnológica de docentes de Educación Física en tiempos de pandemia. *Revista Docencia y Tecnología*, 9(3), 75–91. <https://doi.org/10.47197/retos.v58.107127>
- Cabero-Almenara, J., & Llorente Cejudo, M. C. (2021). Competencia digital docente: más allá de la alfabetización. *Edutec. Revista Electrónica de Tecnología Educativa*, (76), 9–25. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8033318.pdf>
- Carlo, J. B. A., Plata, L. J. P., & Campuzano, N. E. V. (2023). Estrategias didácticas innovadoras para mejorar el proceso de enseñanza aprendizaje de educación física. *Revista Científica Multidisciplinaria SAPIENTIAE*. ISSN: 2600-6030, 6(12), 78-102 <https://publicacionescd.ulearn.edu.ec/index.php/sapientiae/article/view/583>
- Defensoría del Pueblo del Perú. (2021). Educación virtual en pandemia: brechas y desafíos. <https://www.defensoria.gob.pe/wp-content/uploads/2021/07/Informe-Educacion-virtual-en-pandemia.pdf>
- Delgado-Noguera, M. Á., & Medina, M. (2020). Educación física y TIC: Retos y oportunidades en el siglo XXI. *Revista Retos*, 38, 410–415. <https://revistaretos.org/index.php/retos/article/view/115172>
- Díaz, R., & Córdova, M. (2022). Aplicación de recursos virtuales en clases prácticas: el caso del área de Educación Física. *Revista Innova Educación*, 4(1), 123–140. https://www.researchgate.net/publication/358123456_Aplicacion_de_recursos_virtuales_en_clases_practicas_del_area_de_Educacion_Fisica
- García-Hernández, J., & López-Pastor, V. (2019). Evaluación formativa con soporte digital en Educación Física. *Ágora para la Educación Física y el Deporte*, 21(2), 184–204. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8033318.pdf>
- González, et al. (2024) Estrategia didáctica basada en herramientas tecno pedagógicas que fomente el aprendizaje significativo en educación física para los estudiantes de la básica secundaria de la Institución Educativa Distrital Simón Bolívar de Gaira. <https://repository.unad.edu.co/handle/10596/65207>

- Guzmán, E., & Salazar, T. (2023). Factores que inciden en el bajo uso de plataformas digitales en colegios públicos del norte peruano. *Revista Iberoamericana de Educación*, 91(2), 114–128. <https://revistas.upn.edu.pe/index.php/RPTE/article/view/3103>
- Harnisth, J. N. (2024). Uso de aplicaciones tecnológicas en las clases de Educación Física. *Revista Académica Internacional De Educación Física*, 4(4), 38-65. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/9655877.pdf>
- Hernández, M., & Vargas, J. (2023). Uso de herramientas digitales para la enseñanza práctica en la educación secundaria rural. *Revista Educación y Tecnología*, 8(1), 98–112. <https://educacionytecnologia.org/index.php/retec/article/view/313>
- INEI. (2021). Estadísticas de acceso a internet en instituciones educativas públicas del Perú. <https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/boletines/01-informe-tecnico-tic-iv-trimestre-2021.pdf>
- Laverde, S. A. R. (2024). Integración de Herramientas Digitales en el Área de Educación Física, Deporte y Recreación con estudiantes del grado Sexto B de la Institución Educativa Luis Carlos González Mejía de Pereira (Doctoral dissertation, Universidad de Cartagena). <https://repositorio.unicartagena.edu.co/server/api/core/bitstreams/6f8c3b19-9ca0-4adf-b326-5e7f5c20f3df/content>
- Lopardo, A. R. (2021). Actualización profesional para profesores de educación física a través de un entorno virtual <https://repositorio.epnewman.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12892/789/Jose%20Solin%20Franco%20Velasquez%20trabajo.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- López, F., & Chávez, L. (2020). Integración de plataformas digitales en el currículo de Educación Física: experiencias peruanas. *Revista Qhana*, 3(1), 45–60. <https://revistas.upn.edu.pe/index.php/RPTE/article/view/245>
- López, J., & Barrenechea, M. (2023). Educación Física y digitalización en contextos urbanos y rurales de Áncash. *Revista de Investigación en Educación de Áncash*, 12(2), 22–38. <https://revistas.unasam.edu.pe/index.php/educacion/article/view/292>

- Ministerio de Educación del Perú – MINEDU. (2023). Lineamientos para la integración de recursos digitales en la enseñanza. https://repositorio.minedu.gob.pe/bitstream/20.500.12799/8779/1/Lineamientos_tecnologia_digital_MINEDU_2023.pdf
- Ministerio de Educación del Perú (MINEDU). (2020). Orientaciones para el uso de herramientas digitales en el proceso educativo. <https://repositorio.minedu.gob.pe/handle/20.500.12799/11407>
- Ministerio de Transportes y Comunicaciones del Perú. (2021). Cobertura de internet en zonas urbanas y rurales. <https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/1736774/Informe%20N%C2%B0008-2021-MTC/27.01.pdf>
- Nazareno, J. K. C. (2025). La formación docente en competencias digitales para la enseñanza de la Educación Física en entornos híbridos y virtuales. *Ciencia y Educación*, 216-230. <https://cienciayeducacion.com/index.php/journal/article/view/zenodo.15109517>
- Organización de Estados Iberoamericanos (OEI). (2020). Educación y tecnología en Iberoamérica. <https://oei.int/wp-content/uploads/2022/05/revision-iniciativas-tic-en-educacion-en-paises-oei-11-01-2021-final-004.pdf>
- Ramírez, J., & Valverde, S. (2022). Tecnología y práctica educativa: percepciones de docentes peruanos en educación secundaria. *Revista EDUCARE*, 26(2), 55–74. <https://revistas.una.ac.cr/index.php/EDUCARE/article/view/16023>
- Sosa, M. A., & Paredes, C. (2021). Desafíos en la inclusión de las TIC en áreas curriculares no convencionales: caso Educación Física. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 15(1), 89–105. https://www.researchgate.net/publication/350962370_Inclusion_de_las_TIC_en_el_area_de_Educacion_Fisica_tercer_ciclo_de_Educacion Primaria/download
- Torres, C. (2021). Digitalización docente en escuelas secundarias de Chimbote: un diagnóstico. *Universidad Nacional del Santa*. <https://repositorio.uns.edu.pe/handle/20.500.14201/1234>
- UNESCO. (2022). Transformación digital en la educación: Necesidades y perspectivas <https://www.unesco.org/en/digital-education/need-know> (1)

Universia Perú. (2022). Retos de la educación digital en el Perú rural.
https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000379381_spa

Velásquez, F., & Solín, J. (2023). Propuesta de mejora en TIC´ s para el área de Educación Física de la Institución Educativa María Ugarteche de Mac Lean, 2023.
<https://repositorio.epnewman.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12892/789/Jose%20Solín%20Franco%20Velasquez%20trabajo.pdf?sequence=1&isAllowed=y>



EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE N°2

“PRACTICAMOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN NUESTRA I.E AL REALIZAR LAS PRUEBAS DE CAMPO DEL ATLETISMO”.

I. DATOS INFORMATIVOS:

- 1.1. I.E. : Gloriosa 329 N°89002
 1.2. BIMESTRE : I
 1.3. DURACIÓN : Del 21 de abril al 16 de mayo
 1.4. CICLO : VII
 1.5. GRADO : 3° A, B, C, D, E, F.
 1.6. ÁREA : Educación Física
 1.7. DOCENTES : Balarezo Villanueva Walter
 Cruz Gonzales Joaquin Andrew

II. SITUACIÓN SIGNIFICATIVA

En la Institución Educativa 89002 de la ciudad de Chimbote, se ha identificado que los estudiantes no están practicando estilos de vida saludables en áreas clave como la sexualidad responsable, la alimentación nutritiva, el cuidado de la piel y la prevención del dengue. Este escenario plantea una serie de riesgos para la salud de los jóvenes, tanto a corto como a largo plazo, ya que los hábitos que se desarrollan durante la adolescencia son fundamentales para el bienestar futuro. La falta de conciencia y práctica sobre estos aspectos puede resultar en consecuencias negativas para la salud física, emocional y social de los estudiantes.

Ante esta situación, planteamos la siguiente interrogante: ¿Cómo nos sensibilizamos sobre la importancia de adoptar hábitos de salud responsables, como la sexualidad, la alimentación adecuada, el cuidado de la piel y la prevención del dengue?

¿Qué estrategias educativas y acciones prácticas podemos implementar en la escuela para garantizar que adopten estos hábitos en su vida diaria?

PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE

COMPETENCIA: Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad				
CAPACIDADES:	* Comprende su cuerpo.		* Se expresa corporalmente.	
ESTÁNDAR DE APRENDIZAJE:				
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad cuando toma conciencia de cómo su imagen corporal contribuye a la construcción de su identidad y autoestima. Organiza su cuerpo en relación a las acciones y habilidades motrices según la práctica de actividad física que quiere realizar. Produce con sus compañeros diálogos corporales que combinan movimientos en los que expresan emociones, sentimientos y pensamientos sobre temas de su interés en un determinado contexto.				
DESEMPEÑOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	INSTRUM	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	PRODUCCIONES O ACTUACIONES

<p>Combina con eficacia las habilidades motrices específicas y regula su cuerpo en situaciones predeportivas y deportivas. Toma como referencia la trayectoria de objetos y a sus compañeros.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Realiza la postura correcta en el salto alto estilo tijera. Ejecuta correctamente las técnicas en las pruebas del campo. Participa activamente en la práctica de las pruebas de campo. Demuestra mejoras en su coordinación, al ejecutar las pruebas de campo. 	<p>Lista de cotejo.</p>	<p>Semana N°01: “Practicamos el salto alto estilo tijera”</p> <p>Semana N°02: “Practicamos el pasaje de vallas”</p> <p>Semana N°03: “Practicamos la carrera de relevos”</p> <p>Semana N°04: “Practicamos el salto largo”</p>	<p>Realizan las actividades mostrando soluciones técnicas, tácticas y sentido de pertenencia e identidad.</p>
---	---	-------------------------	--	---

PROPÓSITO DE APRENDIZAJE: **Combina** con eficacia las habilidades motrices específicas y regula su cuerpo en las pruebas de campo.

COMPETENCIAS TRANSVERSALES

<ul style="list-style-type: none"> GESTIONA SU APRENDIZAJE DE MANERA AUTÓNOMA 		INSTR.	EVIDENCIAS
<p><u>CAPACIDADES:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Define metas de aprendizaje Organiza acciones estratégicas para alcanzar metas. Monitorea y ajusta su desempeño durante el proceso de aprendizaje. 	<p><u>DESEMPEÑOS:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Establece su meta de aprendizaje identificando lo que necesita para alcanzarla. Organiza su tiempo y recursos para el desarrollo de actividades y alcanzar su meta de aprendizaje. Reconoce sus dificultades de aprendizaje y busca superarlas utilizando diversas herramientas 	<p>Lista de cotejo.</p>	<p>Presenta sus tareas y actividades con responsabilidad</p>
SE DESENVUELVE EN ENTORNOS VIRTUALES GENERADOS POR LAS TIC		INSTR.	EVIDENCIAS
<p><u>CAPACIDADES:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Personaliza entornos virtuales. Gestiona información del entorno virtual. Interactúa en entornos virtuales. Crea objetos virtuales en diversos formatos 	<p><u>DESEMPEÑOS:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Accede a plataformas virtuales para desarrollar aprendizajes de diversas áreas curriculares, seleccionando opciones, herramientas y aplicaciones, y realizando configuraciones de manera autónoma y responsable. 	<p>Lista de cotejo.</p>	<p>Se informa y comprende los propósitos de aprendizaje a través de la PVI.</p>

ENFOQUES TRANSVERSALES	VALORES	ACTITUDES OBSERVABLES
<i>Enfoque de derechos</i>	Libertad y responsabilidad	Los docentes promueven oportunidades para que los estudiantes ejerzan sus derechos en la relación con sus pares y adultos. Los docentes promueven formas de participación estudiantil que permitan el desarrollo de competencias, articulando acciones con su entorno y comunidad en la búsqueda del bien común.
<i>Inclusivo o atención a la diversidad</i>	Respeto por las diferencias	Docentes y estudiantes demuestran tolerancia, apertura y respeto a todos y cada uno, evitando cualquier forma de discriminación basada en el prejuicio a cualquier diferencia. Ni docentes ni estudiantes estigmatizan a nadie. Las familias reciben información continua sobre los esfuerzos, méritos, avances y logros de sus hijos, entendiendo sus dificultades como parte de su desarrollo y aprendizaje.
<i>Componentes del enfoque ambiental</i>	Educación en salud	Los estudiantes promueven estilos de vida saludables y sostenibles, para lograr un estado de bienestar físico, mental y social.

III. PRODUCTO DE UNIDAD

PRODUCTOS Y/O ACTUACIONES PRINCIPAL

Realizan las pruebas de campo y toma conciencia de su imagen corporal.

IV. EVALUACIÓN:

El enfoque formativo de la evaluación implica reconocer fortalezas, dificultades y necesidades donde el docente obtiene información útil para mejorar sus procesos de enseñanza con la finalidad de retroalimentar crítica y reflexivamente el proceso de aprendizaje. Por otro lado, los criterios de evaluación permiten contrastar, valorar e identificar el nivel de desarrollo de las competencias en el contexto de la situación significativa. La evaluación certificadora, define el nivel de logro de los aprendizajes en un corte del tiempo por bimestre, semestre y anual, el cual, en ambos procesos implica el uso de instrumentos de evaluación como: lista de cotejo, escala valorativa y rúbricas.

V. RECURSOS Y MATERIALES

MATERIALES EDUCATIVOS	RECURSOS EDUCATIVOS/OVAS	ESPACIOS DE APRENDIZAJE
<ul style="list-style-type: none"> - Instrumentos de evaluación - Fichas informativas - Guías y rutas de actividades - Textos de lectura - Cuadernos o portafolio - Ficha de reforzamiento. 	<ul style="list-style-type: none"> - PPT - Vídeos - Plataforma Institucional (PVI) <p style="text-align: right;">Virtual</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Plataforma virtual - Plataforma Zoom - Campos deportivos - Aula de clase - Espacios institucionales <p style="text-align: right;">diversos</p>

Chimbote, 21 de abril del 2025.

SESIÓN DE APRENDIZAJE N°1
“Nos divertimos con juegos y actividades pre deportivas del atletismo”
(Sato alto estilo tijera)

DATOS INFORMATIVOS:

- **Institución educativa:** Gloriosa 329 N°89002
- **Docente** : Balarezo Villanueva Walter
- **Practicantes** : Cruz Gonzales Joaquin Andrew
 Diestra Sevillano Juan Rufino
 Espinoza Flores Jeanpier Clisman
 Silvestre Mendez Lenin
- **Grado y sección** : 3° A, B, C, D, E, F.
- **Área** : Educación Física
- **Fecha** : 21/04/2025 al 25/04/2025
- **Duración** : 3H

I. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJES:

COMPETENCIA: Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad			
CAPACIDADES:	* Comprende su cuerpo.	* Se expresa corporalmente.	
ESTÁNDAR DE APRENDIZAJE: Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad cuando toma conciencia de cómo su imagen corporal contribuye a la construcción de su identidad y autoestima. Organiza su cuerpo en relación a las acciones y habilidades motrices según la práctica de actividad física que quiere realizar. Produce con sus compañeros diálogos corporales que combinan movimientos en los que expresan emociones, sentimientos y pensamientos sobre temas de su interés en un determinado contexto.			
DESEMPEÑOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTO	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE
Combina con eficacia las habilidades motrices específicas y regula su cuerpo en situaciones predeportivas y deportivas. Toma como referencia la trayectoria de objetos y a sus compañeros.	Realiza la postura correcta en el salto alto estilo tijera.	Lista de cotejo.	Semana N°01: “Nos divertimos con juegos y actividades pre deportivas del atletismo”
PROPÓSITO DE APRENDIZAJE: Combina con eficacia las habilidades motrices específicas y regula su cuerpo en situaciones deportivas.			

II. PROPÓSITO DE LA SESIÓN:

“Explicar y realizar actividades físicas de expresión corporal, para mantener una buena salud cardiovascular, corporal y emocional”.

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
---	--

<ul style="list-style-type: none"> - Selección y acondicionamiento del espacio de trabajo. - Preparación de materiales a utilizar en el desarrollo de las actividades de aprendizaje. - Buscar información. <p>Preparar la diapositiva y seleccionar videos del salto alto estilo tejera.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Aros - Silbato - Conos - Platos - Sala de innovación - Colchonetas
--	---

III. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN:

IV. SECUENCIA DIDACTICA:

INICIO	Tiempo aproximado (25 min.)
--------	-----------------------------

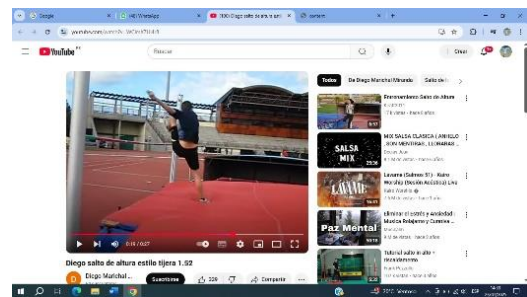
SALUDO

Iniciamos la sesión con un cordial saludo del profesor hacia los estudiantes y damos unas indicaciones sobre el orden, disciplina y el respeto mutuo entre compañeros y docente antes de iniciar las actividades.

Motivación

La motivación será de manera permanente durante el desarrollo de las actividades.

Se dirige al grupo de estudiantes a la sala de innovación para visualizar las diapositivas y los videos sobre el salto alto estilo tejera.



<https://www.youtube.com/watch?v=WCImX7UIr8>

Saberes previos

Conocen o escucharon las siguientes actividades:

- ¿Conocen acerca del salto alto?
- ¿Saben algún estilo del salto alto?

Conflicto cognitivo/ disonancia cognitiva/ desequilibrio cognitivo

El reto es que los estudiantes realicen el respectivo calentamiento antes de las actividades físicas y que conozcan algunas actividades de salto alto.

Activación corporal o calentamiento



Iniciaremos el calentamiento de las articulaciones de arriba hacia abajo empezando por movimientos circulares en la cabeza, hombros, tronco, rodillas y pies. Luego haremos la activación con trote por el campo con tres ritmos: lento, intermedio y a velocidad, realizaremos polichinelas y escuadra. Por último, realizaremos las elongaciones de arriba hacia abajo estirando los brazos y piernas.

- Momento de hidratación y/o uso de los servicios higiénicos.

DESARROLLO

Tiempo aproximado
(50 min')

Ejecución del movimiento

- Policía y ladrones:

Se eligen 2 “ladrones” y 2 “policías”. El resto son ciudadanos. Los policías deben atrapar a los ladrones mientras estos intentan “robar” a los ciudadanos (tocarlos).

- Momento de hidratación y/o uso de los servicios higiénicos.



- Cambiamos de lugar:

Los estudiantes hacen grupos de 6 grupos y se ubican en los platos de colores. El docente dice "cambian los de azul", y estos deben buscar otro lugar. Si alguien se confunde, castigo.

- Momento de hidratación y/o uso de los servicios higiénicos.

Propósito: Familiarizar a los estudiantes con los ejercicios, socializar entre sus compañeros y calentar de manera lúdica antes del desarrollo.

Rescate de saberes previos

¿Qué significa “Salto alto”?

¿Qué es “Salto alto”?

Conflicto cognitivo

¿Qué actividades físicas y lúdicas realizan la práctica del salto alto? ¿serán las mismas?

Desarrollo del tema

- **Realizamos saltos verticales:**

Los estudiantes forman grupos de 6 o más integrantes, los ubicamos en un extremo del campo, en la meta habrá un cono en dirección de cada equipo, el primero de cada equipo deberá hacer saltos verticales en el cono (6 veces) luego salir a velocidad a la meta para que salga el siguiente.

- Momento de hidratación y/o uso de los servicios higiénicos.



- **Saltamos en una pierna:** Ubicamos a los estudiantes haciendo una columna en grupos de 5 o más, el primer estudiante deberá correr hasta la marca predeterminada por el docente, lo realizará saltando en pie, una vez ahí deberá hacer los saltos con el otro pie.

- Momento de hidratación y/o uso de los servicios higiénicos.

- **Realizamos el salto alto el estilo tijera:**

Detalles de la técnica:

- **Aproximación:** El saltador se acerca al listón desde un lateral, con un ángulo pequeño.
- **Batida:** El saltador realiza una batida con la pierna más alejada del listón, elevándola por encima de este.
- **Pasada:** La pierna que ha batido se pasa por encima del listón, seguida por la otra.
- **Inclinación:** El torso se inclina ligeramente hacia adelante para facilitar el paso.
- **Aterrizaje:** El saltador aterriza con las piernas ligeramente flexionadas.



¿Qué aprendimos hoy?, ¿Para qué nos sirve lo aprendido? ¿Qué dificultad superé?

Pasamos a realizar el aseo personal.

Cierre	Tiempo aproximado (15')
Terminada la actividad, reúne a todos los estudiantes en un lugar para el cierre y reflexiona con ellos sobre la clase de hoy. Describe lo realizado y pregunta: ¿Cómo se sienten al realizar las actividades? . Induce a la reflexión: “Si hemos ejercitado y jugado mucho, hemos sudado y nos hemos ensuciado, ¿qué tenemos que hacer ahora?”. . Condúcenos a los servicios higiénicos y observa cómo se desenvuelven en este espacio. De ser necesario orienta su accionar sobre el correcto uso del agua, el jabón y el papel toalla. Terminada la actividad de aseo despídete de ellos, ¡hasta la próxima clase!	

SUB DIRECTOR

DOCENTE DEL AULA

SESIÓN DE APRENDIZAJE N°2
“PRACTICAMOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN NUESTRA I.E. AL REALIZAR LAS PRUEBAS DE CAMPO EN EL ATLETISMO. ”

DATOS INFORMATIVOS:

- **Institución educativa:** Gloriosa 329 N°89002
- **Docente** : Balarezo Villanueva Walter
- **PRACTICANTES:**
 - Cruz Gonzales Joaquin Andrew
 - Diestra Sevillano Juan Rufino
 - Espinoza Flores Jeanpier Clisman
 - Silvestre Mendez Lenin
- **Grado y sección** : 3° A, B, C, D, E, F.
- **Área** : Educación Física
- **Fecha** : 28/04/2025 al 02/05/2025
- **Duración** : 3H

V. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJES:

COMPETENCIA: Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad			
CAPACIDADES:	* Comprende su cuerpo.	* Se expresa corporalmente.	
ESTÁNDAR DE APRENDIZAJE:			
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad cuando toma conciencia de cómo su imagen corporal contribuye a la construcción de su identidad y autoestima. Organiza su cuerpo en relación a las acciones y habilidades motrices según la práctica de actividad física que quiere realizar. Produce con sus compañeros diálogos corporales que combinan movimientos en los que expresan emociones, sentimientos y pensamientos sobre temas de su interés en un determinado contexto.			
DESEMPEÑOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTOS	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE
Combina con eficacia las habilidades motrices específicas y regula su cuerpo en situaciones predeportivas y deportivas. Toma como referencia la trayectoria de objetos y a sus compañeros.	<ul style="list-style-type: none"> • Ejecuta correctamente las técnicas en la prueba de campo. 	Lista de cotejo.	Semana N°05: “Nos divertimos con juegos y actividades pre deportivas del atletismo”
PROPÓSITO DE APRENDIZAJE: Combina con eficacia las habilidades motrices específicas y regula su cuerpo en situaciones deportivas.			

VI. PROPÓSITO DE LA SESIÓN:

“Explicar y realizar actividades físicas de expresión corporal, para mantener una buena salud cardiovascular, corporal y emocional”.

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
---	--

<ul style="list-style-type: none"> - Selección y acondicionamiento del espacio de trabajo. - Preparación de materiales a utilizar en el desarrollo de las actividades de aprendizaje. - Buscar información. 	<ul style="list-style-type: none"> - Aros - Silbato - Conos - Platos - Vayas - Sala de innovación

VII. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN:

VIII. SECUENCIA DIDACTICA:

INICIO	Tiempo aproximado (25 min.)
---------------	--

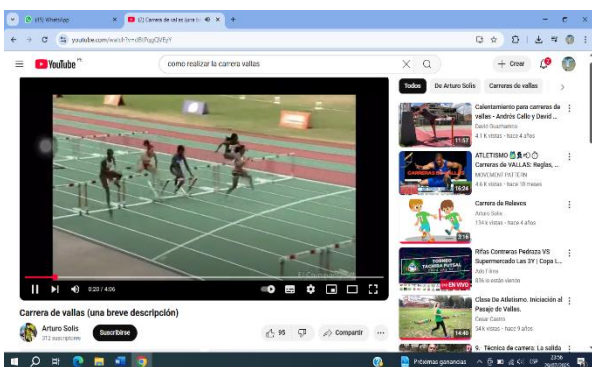
SALUDO

Iniciamos la sesión con un cordial saludo del profesor hacia los estudiantes y damos unas indicaciones sobre el orden, disciplina y el respeto mutuo entre compañeros y docente antes de iniciar las actividades.

Motivación

La motivación será de manera permanente durante el desarrollo de las actividades.

Se dirige al grupo de estudiantes a la sala de innovación para visualizar las diapositivas y los videos sobre el salto de vallas



<https://www.youtube.com/watch?v=2G0LRRCdMIk>

<https://www.youtube.com/watch?v=dBtPqgQVEyY>

Saberes previos

Conocen o escucharon las siguientes actividades:

¿Conocen acerca del salto de vallas?

¿Saben algún estilo para el salto de vallas?

Conflicto cognitivo/ disonancia cognitiva/ desequilibrio cognitivo

El reto es que los estudiantes realicen el respectivo calentamiento antes de las actividades físicas y que conozcan algunas actividades de salto con vallas.

Activación corporal o calentamiento



Iniciaremos el calentamiento de las articulaciones de arriba hacia abajo empezando por movimientos circulares en la cabeza, hombros, tronco, rodillas y pies. Luego haremos la activación con trote por el campo con tres ritmos: lento, intermedio y a velocidad, realizaremos polichinelas y escuadra. Por último, realizaremos las elongaciones de arriba hacia abajo estirando los brazos y piernas.

- Momento de hidratación y/o uso de los servicios higiénicos.

DESARROLLO

Tiempo aproximado
(50 min')

Ejecución del movimiento

- **Piedra, papel o tijera:**

Mando agruparse de 4 o 5 integrantes por equipo, luego que se formen en un extremo del campo, frente a ellos encontrarán 6 aros y 6 conos en cada equipo, deberán jugaran piedra, papel o tijera contra los integrantes del otro equipo, si el jugador gana una ronda puede tomar un cono y ponerlo dentro del aro y seguir jugando, si pierda se va al ultimo de la columna, el equipo que completa los 6 aros con los conos dentro, es el equipo que gana.

- Momento de hidratación y/o uso de los servicios higiénicos.

- **Balón en el aire:** Dirijo a los estudiantes al centro del campo, hacemos un círculo y con un balón de playa comenzaremos a lanzarlo por el aire pero sin romper el círculo, al estudiante que se le cae tendrá un castigo.

- Momento de hidratación y/o uso de los servicios higiénicos.

Propósito: Familiarizar a los estudiantes con los ejercicios, socializar entre sus compañeros y calentar de manera lúdica antes del desarrollo.

Rescate de saberes previos

¿Qué significa “Salto de vallas”?

¿Qué es “Salto de vallas”?

Conflicto cognitivo: ¿Qué actividades físicas y lúdicas realizan la práctica del salto con vallas? ¿serán las mismas?

Desarrollo del tema

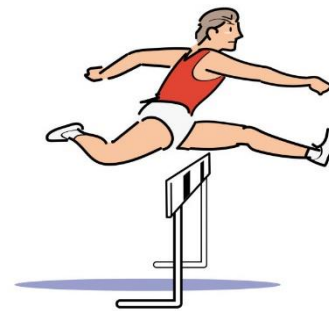
- **Realizamos ejercicios para mejorar el salto con vallas y agregamos variantes:**

Mini-vallas + skipping:

Correr haciendo skipping alto entre vallas (ritmo rápido).

Repetir 3 veces por turno.

Enfoque: Coordinación, frecuencia de zancada, ritmo de carrera.



Saltos en zig-zag con conos o aros:

Saltar en zig-zag con pies juntos entre conos o aros.

Hacer ida y vuelta.

Enfoque: Coordinación motriz, estabilidad, velocidad de reacción.

Técnica de paso de valla

Correr y pasar las dos vallas con buena técnica.

Trabajar ritmo y fluidez.

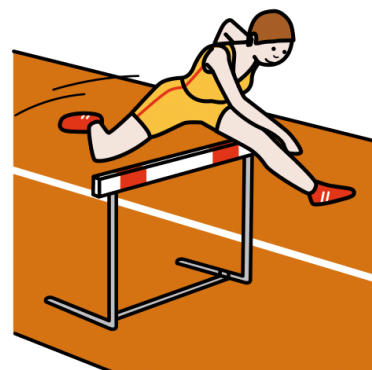
Enfoque: Integración de la técnica con carrera real.

"Carrera de relevos con vallas"

Armar equipos.

Hacer relevos donde cada alumno debe correr y pasar 2 vallas, volver y entregar el relevo.

Puede repetirse con variaciones: paso lateral, con skipping, o hasta ¡caminando como cangrejo para reírse un rato!



¿Qué aprendimos hoy?, ¿Para qué nos sirve lo aprendido?

¿Qué dificultad superé?

Pasamos a realizar el aseo personal.

Cierre

**Tiempo aproximado
(15')**

Terminada la actividad, reúne a todos los estudiantes en un lugar para el cierre y reflexiona con ellos sobre la clase de hoy. Describe lo realizado y pregunta: ¿Cómo se sienten al realizar las actividades?

. Induce a la reflexión: “Si hemos ejercitado y jugado mucho, hemos sudado y nos hemos ensuciado, ¿qué tenemos que hacer ahora?”.

. Condúcenos a los servicios higiénicos y observa cómo se desenvuelven en este espacio. De ser necesario orienta su accionar sobre el correcto uso del agua, el jabón y el papel toalla.

Terminada la actividad de aseo despídete de ellos, ¡hasta la próxima clase!

SUB DIRECTOR

DOCENTE DEL AULA