ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA CHIMBOTE

PROGRAMA DE ESTUDIOS DE EDUCACIÓN FÍSICA

Programa de ejercicios funcionales para estudiantes con sobrepeso del VII ciclo de la Institución Educativa Alfonso Ugarte, Nuevo Chimbote, 2024.

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADOS EN EDUCACIÓN FÍSICA

AUTORES:

Atanacio Nuñez, Williams Jeanmarco (Orcid: 0009-0008-4767-4674)

Carahuanco Bustamante, Maycol Denis (Orcid: 0009-0007-1130-8421)

Cano Scamarone, Juan Aaron (Orcid: 0009-0009-7022-1806)

Infante Durand, Exsar Juliñho (Orcid: 0009-0005-9287-1675)

ASESOR:

Mg. Espinoza Quiñones, Hermenegildo (Orcid: 0000-0002-8107-3513)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Bienestar del estudiante

SUB LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Cuidado de la salud

Nuevo Chimbote – Perú

2025

METADATOS COMPLEMENTARIOS

DATOS DE LOS AUTORES	
Datos del autor 1	
Apellidos y nombres	Atanacio Nuñez Williams Jeanmarco
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	75655215
URL de ORCID	https://orcid.org/0009-0008-4767-4674
Datos del autor 2	
Apellidos y nombres	Carahuanco Bustamante Maycol Denis
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	71084959
URL de ORCID	https://orcid.org/0009-0007-1130-8421
Datos del autor 3	
Apellidos y nombres	Cano Scamarone Juan Aaron
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	75866440
URL de ORCID	https://orcid.org/0009-0009-7022-1806
Datos del autor 4	
Apellidos y nombres	Infante Durand Exsar Juliñho
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	73832298
URL de ORCID	https://orcid.org/0009-0005-9287-1675
DATOS DE ASESOR	
Apellidos y nombres	Espinoza Quiñones Hugo Hermenegildo
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	32981194
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0002-8107-3513
Título / Grado académico	Magister en Docencia y Gestión Educativa
DATOS DEL JURADO	
Presidente	
Apellidos y nombres	Lu Saavedra Jorge Martin
Tipo de documento de identidad	32916897
Número de documento de identidad	DNI
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0001-7020-1981
Título / Grado académico	Doctor en Educación
Secretario	
Apellidos y nombres	Chero Valdivieso Edward
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	32914648

URL de ORCID	https://orcid.org/0009-0005-7392-046X
Título / Grado académico	Magister
Vocal	
Apellidos y nombres	Sandoval Pérez Luis Braims
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	72688828
URL de ORCID	https://orcid.org/0009-0008-6808-0138
Título / Grado académico	Profesor
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	Tesis
País de publicación	PE – Perú
Grado académico o título profesional	Título Profesional
Nombre del grado o título profesional	Licenciado en Educación Física
Ubicación geográfica de la investigación	País: Perú Departamento: Ancash Provincia: Santa Distrito: Nuevo Chimbote Lugar: Zona de Equipamiento Metropolitana Mz. C Lte. 01
Nombre del programa de estudios	Educación Física
Código del programa.	12200001
Año o rango de años en que se realizó la investigación	Marzo 2024 – Agosto 2025

"Año de la Esperanza y el Fortalecimiento de la Democracia"

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 CARACTERÍTICAS QUE SE DESCRIBEN EN EL SIGUIENTE CUADRO:

Denominación de la Tesis	Programa de ejercicios funcionales para estudiantes con sobrepeso del VII ciclo de la Institución Educativa Alfonso Ugarte, Nuevo Chimbote, 2024.
Autores	Atanacio Nuñez, Williams Jeanmarco (Orcid: 0009-0008-4767-4674) Carahuanco Bustamante, Maycol Denis (Orcid: 0009-0007-1130-8421) Cano Scamarone, Juan Aaron (Orcid: 0009-0009-7022-1806) Infante Durand, Exsar Juliño (Orcid: 0009-0005-9287-1675)
% similitud del Turnitin	25 %
Asesor	Mg. Espinoza Quiñones Hermenegildo (Orcid: 0000-0002-8107-3513)
Línea de investigación	Bienestar del estudiante
Grado	
Título	Licenciado en Educación Física



25% Similitud general

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

Exclusiones

- N.° de fuente excluida

Fuentes principales

22% Fuentes de Internet
10% Publicaciones
9% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.° 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, 12 de mayo de 2026

(043)-314528
Zona de equipamiento Metropolitano MC L1-1 Nuevo Chimbote
pedagogicochimbote@hotmail.com
www.pedagogicochimbote.edu.pe

DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD

Nosotros; Atanacio Nuñez Williams Jeanmarco, Carahuanco Bustamante Maycol Denis, Cano Scamarone Juan Aaron, Infante Durand Exsar Juliñho, bachiller de Formación Inicial Docente de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública Chimbote, presentamos el Informe de Tesis titulado: **"Programa de ejercicios funcionales para estudiantes con sobrepeso del VII ciclo de la Institución Educativa Alfonso Ugarte, Nuevo Chimbote, 2024"**; para obtener el Título Profesional de Licenciado en Educación Física, en el Programa de Estudios de la FID.

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, ...11... de .....noviembre..... de 2025

Atanacio Nuñez Williams Jeanmarco
Tesista
DNI:46655215

Carahuanco Bustamante Maycol Denis
Tesista
DNI:71084959

Cano Scamarone Juan Aaron
Tesista
DNI:75866440

Infante Durand Exsar Juliñho
Tesista
DNI: 73832298

DEDICATORIA

A mis padres, gracias por su amor inagotable, por ser mi inspiración y fortaleza, por enseñarme que los sueños se logran con trabajo y perseverancia. Cada escrito de esta tesis lleva impreso su amor, y sus sacrificios. Este logro es tan mío como de ustedes. **(Atanacio Núñez Williams Jeanmarco)**

A mis padres, por su ayuda incondicional y ejemplo de vida. Gracias por creer en mí, incluso cuando yo dudé. Este logro es tan suyo como mío. Con todo mi corazón, les dedico este esfuerzo y victoria. **(Carahuanco Bustamante Maycol Denis)**

A mis padres Juan y Jessica, por su apoyo incondicional en el transcurso de mi vida como estudiante. **(Cano Scamarone Juan Aaron)**

A mi familia, por su apoyo incondicional en cada etapa de este proceso. Y a mis docentes, por sus enseñanzas y orientación académica**. (Infante Durand Exsar Juliñho)**

AGRADECIMIENTO

A mis padres, por ser mi soporte incondicional en cada etapa de mi vida. Por sus consejos y palabras de aliento en mis momentos difíciles, sobre todo por inculcarme con el ejemplo el valor del esfuerzo, la humildad y la perseverancia. **(Atanacio Núñez Williams Jeanmarco)**

Agradezco a Dios por guiar mis pasos. A mis padres: Julio Bernardo y Laura Elena; por ser mí ejemplo y sostén en todo momento, a mis hermanos por sus consejos. Agradezco a mis tíos Porfirio y Heber por la ayuda para seguir. A mis docentes, por compartir su sabiduría con dedicación. **(Carahuanco Bustamante Maycol Denis)**

Agradezco a Dios todo poderoso por colocar a las personas correctas en mi vida ya que sin él no soy nada. **(Cano Scamarone Juan Aaron)**

Agradezco a mi familia, resaltando el gran apoyo que mis padres me han dado. **(Infante Durand Exsar Juliñho)**

ÍNDICE TEMÁTICO

Carátula……..…i

Metadatos complementarios.....ii

Certificado de similitud.....iv

Declaración jurada de autenticidad.....v

Dedicatoria…….... vi

Agradecimiento…….....vii

Índice temático …… viii

Índice de tablas y figuras…… xi

Resumen…… xii

Abstract……..... xiii

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción y formulación del problema.....……14

1.2. Objetivos de la investigación.....……16

1.2.1. Objetivo general.....…..……..……16

1.2.2. Objetivos específicos.....……16

1.3. Justificación del estudio.....……..……..17

2. MARCO TEORICO

2.1. Marco referencial.....……19

2.2. Bases teóricas científicas.....……..……22

2.3. Marco conceptual.....……27

3. METODOLOGÍA

3.1. Tipo de investigación.....……29

3.2. Diseño de investigación.....29

3.3. Hipótesis.....14

3.3.1. Hipótesis general.....30

3.3.2. Hipótesis específicas.....30

3.4. Variables de estudio.....30

3.5. Población, muestra y muestreo.....31

3.5.1. Población.....32

3.5.2. Muestra.....32

3.5.3. Muestreo.....33

3.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....34

3.7. Procedimientos para la validación y confiabilidad de instrumentos.....34

3.8. Técnicas estadísticas para el procesamiento de datos y prueba de hipótesis.....34

3.9. Aspectos éticos.....35

4. RESULTADOS OBTENIDOS

4.1. Presentación de resultados.....36

4.2. Comprobación de hipótesis.....44

5. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

6. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1. Conclusiones.....57

6.2. Recomendaciones.....59

REFERENCIAS

ANEXOS

Anexo N° 01: Matriz de consistencia

Anexo N° 02: Matriz del instrumento (s)

Anexo N° 03: Instrumentos de recolección de datos

Anexo N° 04: Ficha técnica del instrumento

Anexo N° 05: Constancia de validación de los expertos

Anexo N° 06: Base de datos

Anexo N° 07: Actividades de aprendizaje

ÍNDICE DE TABLAS Y FIGURAS

Tabla 1: operacionalización de la variable dependiente.....……..……..…32

Tabla 2: Frecuencias en la dimensión 1 Índice de Masa Corporal.....……..…36

Figura 1: Frecuencia porcentual en la dimensión 1 Índice de Masa Corporal……..…36

Tabla 3: Frecuencias en la dimensión 2 Circuferencia de cintura (varones) ……..….37

Figura 2: Frecuencia porcentual en la dimensión 2 circunferencia de cintura varones…..38

Tabla 4: Frecuencia en la dimensión 2 Circunferencia de cintura Mujeres……..…39

Figura 3: Frecuencia porcentual en la dimensión 2 Circuncida de Cintura mujeres……...39

Tabla 5: Frecuencia en la dimensión 3 Porcentaje graso varones……...…40

Figura 4: Frecuencia porcentual en la dimensión 3 porcentaje graso varones……..……40

Tabla 6: Frecuencia en la dimensión 3 Porcentaje graso mujeres……...…41

Figura 5: Frecuencia porcentual en la dimensión 3 porcentaje grasos mujeres…….41

Tabla 7: Frecuencia en la dimensión 4 grasa visceral…….42

Figura 6: Frecuencia porcentual em la dimensión 4 grasa visceral……...44

Tabla 8: Prueba de normalidad en los datos para varones……..…..45

Tabla 9: Prueba de hipótesis en la dimensión IMC en varones……..…46

Tabla 10: Prueba de hipótesis en la dimensión circunferencia en varones ……47

Tabla 11: Prueba de hipótesis en la dimensión porcentaje graso en varones…….……48

Tabla 12: Prueba de hipótesis en la dimensión grasa visceral en varones……..…48

Tabla13: Prueba de normalidad en los datos para la muestra (Mujeres) ……48

Tabla 14: Prueba de hipótesis en la dimensión IMC mujeres……..…50

Tabla 15: Prueba de hipótesis en la dimensión circunferencia en mujeres……..…50

Tabla 16: Prueba de hipótesis en la dimensión porcentaje graso en mujeres……..…51

Tabla 17: Prueba de hipótesis en la dimensión grasa visceral en mujeres……..…52

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo determinar la eficacia de un programa de ejercicios funcionales para estudiantes con sobrepeso del VII ciclo de la Institución Educativa Alfonso Ugarte, Nuevo Chimbote, en 2024. Se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, de tipo aplicada y diseño preexperimental con pretest y postest en un solo grupo. La población y muestra estuvo conformada por 172 estudiantes de tercero, cuarto y quinto de secundaria. Se utilizó una ficha de observación para evaluar el índice de masa corporal, circunferencia de cintura, porcentaje de grasa corporal y grasa visceral. Los datos fueron procesados mediante Excel y SPSS. Los resultados evidenciaron que el programa de ejercicios funcionales no produjo cambios estadísticamente significativos en las variables evaluadas, por lo que se concluyó que no fue eficaz.

Palabras claves: ejercicios funcionales, sobrepeso, intervención física, evaluación antropométrica.

ABSTRACT

The present study aimed to determine the effectiveness of a functional exercise program for overweight seventh-cycle students at Alfonso Ugarte Educational Institution, located in Nuevo Chimbote, during 2024. The research followed a quantitative approach, was applied in nature, and employed a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest. The population and sample consisted of 172 third-, fourth-, and fifth-grade secondary school students. A structured observation checklist was used to assess body mass index (BMI), waist circumference, body fat percentage, and visceral fat. The data were processed using Excel and SPSS. The results showed that the functional exercise program did not produce statistically significant changes in the variables assessed; therefore, it was concluded that the program was not effective.

Keywords: Functional exercises, Overweight, Physical intervention, Anthropometric evaluation.

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción y formulación del problema

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (2024), en 2022 uno de cada ocho personas era obesas; asimismo, 2500 millones de personas mayores de 18 años tenían sobrepeso, de los cuales, 890 millones eran obesos. El sobrepeso es un problema mundial que afecta los tres niveles de edad, niños, adolescentes y jóvenes, causando enfermedades no transmisibles como colesterol elevado, hipertensión, problemas renales, diabetes, entre otros; esto se debe a un desbalance entre lo que consumen y la poca actividad física que realizan, que lamentablemente puede culminar en la muerte; por lo que se recomienda a los seres humanos tener en cuenta el cuidado de una vida más saludable.

De igual manera, alrededor de 4000 millones de personas llegarán a sufrir de sobrepeso en el año 2035 a diferencia del 2020 que llegó a ser 2600 millones, teniendo en cuenta el sobrepeso y la obesidad el factor problema para diferentes tipos de enfermedades no transmisibles e incluso algunos tipos de cánceres, estimando en un futuro que 1 de 4 personas tendrán exceso de grasa y 9 de los 10 países de ingresos medio y bajo se reflejara un aumento de personas con sobrepeso y obesidad (Elika, 2023).

En los países de Europa, el exceso de grasa es una de los principales factores de muerte y discapacidad, teniendo una cifra de 1,2 millones de muerte por año, entre ellas por enfermedades no transmisibles como, diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y enfermedades respiratorias crónicas. Esta situación problemática se reflejó aún más con personas de sobrepeso y obesidad en tiempo de pandemia por el COVID-19, donde la población mundial sufrió enfermedades más graves y diversas complicaciones. Por otra parte, el exceso de grasa corporal causa 13 enfermedades distintas de cáncer, siendo participe de 200 mil novedosos casos de esta enfermedad al año en todo Europa (Organización de la Naciones Unidas, 2024).

Dentro de la realidad nacional, el sobrepeso en el Perú es preocupante, porque 7 de cada 10 peruanos sufre de exceso de grasa, casos que causan preocupación porque se ve afectada la población infantil. Asimismo, en todo Latinoamérica, Perú se encuentra en tercer lugar con mayores habitantes de personas con sobrepeso, por tal razón se debe actuar de manera emergente para controlar esta problemática. Por otra parte, si el Índice de Masa Corporal (IMC) es 30-kg/m2 o mayor a 30-kg/m2, la persona es propensa a desarrollar, diabetes, colesterol elevado, triglicéridos, hipertensión, enfermedades cardiovasculares y derrames cerebrales, se considera persona con problemas de obesidad

y se debe a dos factores, la alimentación inadecuada y poca actividad física, de acuerdo al Minsa (2023).

El 62% de la población peruana mayor de 15 años sufre de sobrepeso (36.9 %) y obesidad (25.8 %), siendo las mujeres las más afectadas a diferencia de los varones, estimando unos 15 millones de personas. El aumento de cifras se hizo notorio en la pandemia del COVID-19, asimismo, el exceso de grasa es la principal causa del incremento de enfermedad cardiaca hipertensiva, muerte por diabetes y por enfermedad renal crónica (Minsa, 2022).

Asimismo, el Instituto Nacional de la Salud indica que en el Perú aumentó la prevalencia del exceso de peso en todos los niveles educativos, donde los estudiantes de 15 años o más con Educación Secundaria mostraron las tasas más altas al exceso de peso, con un 66.3% respectivamente, en comparación con el 54.5% de la Educación Primaria. Esto significa que 6 de cada 10 estudiantes en Educación Secundaria tenían un exceso de grasa corporal, mientras que, en Educación Primaria, la proporción era de 1 de cada 2 estudiantes. La prevalencia de sobrepeso en personas de 15 años o más, se mantuvo entre el 30% y el 43% (INS, 2020).

El Perú experimenta uno de los problemas más preocupantes a nivel mundial con personas con sobrepeso y obesidad, con un notable incremento en los últimos años. En 2022, la prevalencia de obesidad alcanzó 27.8% en zonas urbanas y aumentó al 16.2% en áreas rurales. Asimismo, el sobrepeso afectó al 38.5% de la población urbana y 32.8% en zonas rurales durante el mismo año. Estas cifras indican una tendencia preocupante en el aumento de índices de obesidad, proyectando para 2035 aproximadamente el 35% de la población podría estar afectada (Ceplan, 2022).

En la región Ancash las personas mayores a 15 años de edad presentan un Índice de Masa Corporal (IMC) de 26,9 kg/m2; en otras palabras, Ancash es una región con una población en sobrepeso, siendo el índice más elevado el de las mujeres con un IMC de 27,7 kg/m2 a diferencia de los varones (INEI, 2020).

En la Institución Educativa Mariscal Luzuriaga de Piscobamba, hicieron una investigación y concluyeron que la prueba estadística muestra que la falta de actividad física está asociada con el sobrepeso (Ramírez, 2023).

En la pandemia del COVID-19 la privación del caminar acostumbrado de las personas y de la práctica deportiva generó un inesperado sedentarismo, que trajo como consecuencia a niños, adolescentes y jóvenes con signos de sobrepeso y obesidad; por

otra parte, durante las prácticas preprofesionales se observó que niños con signos de sobrepeso tienen deficiencia para realizar las actividades físicas, tienen baja autoestima, son inseguros y pocas veces socializan con el resto de estudiantes.

Por ello, debido a esta problemática surge la necesidad de un programa de ejercicios funcionales, para disminuir el porcentaje de grasa corporal y para producir hábitos físicos adecuados y saludables.

Es importante, entonces, motivar a los jóvenes a mejorarse mental y físicamente a través de actividades físicas de acuerdo a sus posibilidades, haciendo que comprendan la importancia de llevar un estilo de vida saludable de manera consciente y autónoma, que tomen la iniciativa y decidan ejercitarse de manera continua sin dejar de lado la alimentación nutritiva, especialmente aquellas que contienen fuentes de fibra como las frutas y las verduras.

¿En qué medida el programa de ejercicios funcionales es eficaz para reducir el sobrepeso en los estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa Alfonso Ugarte, Nuevo Chimbote, ¿2024?

1.2. Objetivos de la investigación

General

Determinar la eficacia del programa de ejercicios funcionales para atender a estudiantes con sobrepeso del VII ciclo en la Institución Educativa, Alfonso Ugarte, 2024.

Específicos

- Identificar la eficacia del programa de ejercicios funcionales en la reducción del Índice de masa corporal, en los estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa, Alfonso Ugarte.
- Identificar la eficacia del programa de ejercicios funcionales en la reducción de las circunferencias, en los estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa, Alfonso Ugarte.
- Identificar la eficacia del programa de ejercicios funcionales en la reducción del porcentaje graso, en los estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa, Alfonso Ugarte.
- Identificar la eficacia del programa de ejercicios funcionales en la reducción del porcentaje de grasa visceral, en los estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa, Alfonso Ugarte.

1.3. Justificación de la investigación

Como toda solución a un problema, este programa nace a partir de una necesidad. En la investigación se observó estudiantes con sobrepeso durante las clases de Educación Física, por ello desde el aspecto práctico se busca mejorar la salud y la condición física de manera adecuada y adaptable para cada estudiante para lograr reducir el sobrepeso.

Desde el aspecto teórico, George Goodyear (1964), considera que un plan de kinesiología para reducir el sobrepeso en estudiantes se centra en ejercicios que faciliten el aumento del gasto calórico y la mejora de la composición corporal. Incluye entrenamiento de fuerza con peso corporal como flexiones y sentadillas, combinado con actividades de alta intensidad como intervalos de carrera o saltos. Además, ejercicios de equilibrio y coordinación como planchas y ejercicios de base refuerzan los músculos estabilizadores. La personalización del programa según las necesidades individuales, la supervisión continua y la promoción de hábitos de ejercicio y dieta balanceados son fundamentales para alcanzar resultados efectivos en la pérdida de peso y la mejora de la salud global.

Desde el aspecto metodológico, Pajuelo (2024), sostiene que este programa debe incluir sesiones regulares de entrenamiento de fuerza con ejercicios como flexiones y sentadillas, diseñados para aumentar la masa muscular y acelerar el metabolismo basal. Además, actividades aeróbicas de intensidad moderada a alta, como caminatas rápidas o circuitos de entrenamiento intercalado, mejorarían la capacidad cardiovascular y la quema de calorías de manera significativa, por lo cual esta actividad aeróbica aporta de manera positiva en la flexibilidad, elasticidad y resistencia del cuerpo. Por último, se enfatizaría la educación nutricional y promoción de hábitos alimenticios saludables para maximizar los beneficios del programa en la pérdida de peso y la mejora general de la salud.

Asimismo, se asume que el programa de ejercicios funcionales constituye un aporte social al fomentar hábitos de vida saludable desde una edad temprana enseñando a los estudiantes la importancia de ejercitarse y tener una dieta balanceada. Alza et al. (2008), menciona que el programa no solo es esencial para abordar las necesidades físicas específicas de los estudiantes con sobrepeso, sino que también contribuyen significativamente en su desarrollo emocional y social, además una de las competencias del área prevalece para asumir una vida saludable, por ello los estudiantes incorporan de manera autónoma las practicas positivas del cuidado del cuerpo, promoviendo un estilo de vida activo y saludable a largo plazo.

Referenciando el enfoque filosófico de la EESPP Chimbote, es importante para los futuros educadores encargados de transformar la sociedad, tener en cuenta tres puntos

fundamentales. Primer punto, con una educación tarea de humanización reflejaremos una mejora en la salud física y psicológica. Segundo punto, la educación en proceso de continuo cambio donde mostraremos fortalecimiento físico y desarrollo personal; y en el tercer punto nos inclinaremos en la vocación de servicio con el compromiso y determinación que el docente enseña al ejercer la docencia, transmitiendo habilidades, conocimiento y aptitudes a sus estudiantes.

2. MARCO TEÓRICO

2.1. Marco referencial

De acuerdo con Caicedo (2023), en su trabajo de investigación afirma que el 76% de las personas de 5 a 17 años no llegan al requerimiento mínimo de actividad física diaria, como indica la Organización Mundial de la Salud (OMS), para fortalecer el sistema músculo esquelético, cardiovascular y respiratorio, y así controlar y reducir la obesidad y prevenir enfermedades crónicas. Asimismo, el autor sostiene que esto se debe por falta de motivación e interés por parte de las personas, asimismo por falta de apoyo familiar, problemas socioeconómicos y por falta de conocimientos para realizar actividades físicas.

De la misma manera, Herazo et al (2018), realizaron una investigación sobre Efecto de un programa de actividad física en el perímetro abdominal y IMC en escolares; teniendo como objetivo conocer el nivel de eficacia en base a ejercicios aeróbicos y de fuerza muscular para la reducción de cintura e IMC con 27 estudiantes de 4º y 5º de primaria de la Educación Básica Regular. El programa fue realizado 3 veces por semana con una duración de 60 minutos por sesión, donde al finalizar se comparó el pre test y pos test, dando como resultado un 66,6±7,6 cm al iniciar y 64,6±7,8 cm al finalizar. Teniendo esto en cuenta, se puede evidenciar que la mezcla de ejercicios de fuerza y resistencia favorece a la reducción en el perímetro de cintura y al IMC.

Por otro lado, Chuquino y Jaimes (2020), realizaron un estudio que les permitió obtener resultados del programa de actividad física aplicado a diferentes grupos de población, para medir el sobrepeso y obesidad en niños y adolescentes. En su investigación, manifiestan que realizar actividades tres veces por semana con tiempo de 30 minutos en cada sesión en el periodo escolar, aporta una respuesta significativa en niños de 9 y 11 años, logrando la disminución del IMC. Por esa razón, concluimos que la actividad física proporciona un resultado positivo con la realización de talleres de sensibilización. Los programas efectivos de promoción y prevención de la salud, complementado con el programa de actividades físicas, pueden llevar a mejoras significativas en la reducción del sobrepeso; además, estos programas también benefician la salud cardiovascular y el bienestar general.

En contraste, Vivas et al. (2013), en su investigación demostraron los efectos que produce un programa de dietas, ejercicios y apoyo psicológico en personas con sobrepeso y obesidad. Obtuvieron resultados favorables, luego de 6 meses de aplicación, usaron un cuestionario para la valoración de hábitos de vida relacionados con el sobrepeso y la obesidad. El programa se basó en una dieta alimentaria estricta, un aumento progresivo

de las actividades físicas y apoyo psicológico para mejorar la calidad de vida los estudiantes. Por ello su programa ayudó a los pacientes a reducir su IMC, porcentaje de grasa corporal, perímetro de cintura y riesgo cardiovascular asociado.

De la misma manera, Huamán y Bolaños (2020), realizaron un estudio donde determinaron la relación entre el sobrepeso y la actividad física, en estudiantes de enfermería pregrado de una universidad privada. Este estudio descriptivo transversal y analítico, tuvo una muestra de 198 alumnos, muestra a la que se le aplicó el cuestionario internacional de actividad física y se calculó la IMC con los datos tomados previamente de talla y peso. Los resultados muestran que el 14.1 % tiene obesidad, el 31.7% tiene sobrepeso y el 52.8 % tiene un estado normal. La conclusión fue que después de la actividad física es primordial ver los resultados de los ejercicios.

Igualmente, en la tesis de Pajuelo (2024), cuyo título fue Niveles de actividad física y su relación con el índice de masa corporal, el objetivo era determinar cuáles son los niveles de actividad física y su relación con el IMC, según el género en estudiantes universitarios. Para esta investigación se consideró una población de 200 estudiantes. Este estudio tuvo como finalidad conocer los niveles de actividad física y la relación con el IMC para poder abordarlos de forma temprana y reducir las posibilidades de la aparición de enfermedades relacionadas al sobre peso y los bajos niveles de actividad física. La conclusión del estudio fue que realizar actividades físicas ayuda mucho a los estudiantes a fomentar una mejoría de índice de masa corporal.

Del mismo modo, en la tesis de Crisologo y Gordillo (2024), titulada “Relación de actividad física con adiposidad visceral y la masa grasa en estudiantes de secundaria, distrito de Chao, Virú”, se investigó la relación entre el nivel de actividad física, el índice de adiposidad visceral (IVA) y el porcentaje de masa grasa (PMG) en 137 adolescentes de una institución educativa del distrito de Chao. Para ello, se utilizaron evaluaciones antropométricas, el cuestionario PAQ-A y análisis de perfil lipídico. Como resultado, se demostró una correlación negativa significativa entre el nivel de actividad física y la adiposidad visceral, lo cual evidencia que, al realizar actividad física con frecuencia se reduce la grasa visceral. Sin embargo, no se encontró relación significativa entre el nivel de actividad física y el porcentaje de masa grasa. Los autores concluyen que fomentar el ejercicio físico en la etapa escolar es fundamental para reducir factores de riesgo asociados a enfermedades crónicas no transmisibles.

En contraste, con la tesis de Retuerto (2023), “Validación de un programa de intervención física para reducir sobrepeso y obesidad en adolescentes del Distrito de

Carquín, 2023” realizo una investigación significativa en su programa de intervención física, manifestando que al realizar dichas actividades logro reducir el porcentaje de sobrepeso y obesidad, donde el pre test fue de 56,7% y el post test de 36,7% logrando una reducción de 6,7%. De acuerdo con el autor se puede inferir que su programa de intervención física fue efectiva para reducir el peso y la grasa corporal. Por lo tanto, los ejercicios físicos mencionados fueron significativos para realizar un cambio notable en el IMC de los participantes llevándolos a la normalidad.

En el artículo presentado por Alza et al. (2008), denominado Efectividad de un programa educativo en estilos de vida saludables sobre la reducción de sobrepeso y obesidad en el Colegio Robert M. Smith; Huaraz, Ancash, Perú, se tuvo como objetivo mejorar el problema del sobrepeso/obesidad del alumnado de una escuela de la minera Barrick-Pierina, con una intervención educativa que fomentaba estilos de vida saludables y promocionaba una alimentación balanceada con un incremento en la actividad física, evaluando al final el cambio de los Índice de Masa Corporal (IMC) calculados según el percentil y cuyo diseño fue la intervención de muestra simple. La variable dependiente fue el IMC. Fueron 121 participantes (65 niñas, 56 niños), de 6 a 16 años (edad media, 9,6 años). Los resultados que se obtuvieron fueron que el percentil promedio basal del IMC fue de 64,8 y descendió a 58,5 (DS = 25,4), con una diferencia estadísticamente significativa; el Programa fue exitosamente implementado y mediante el desarrollo de 5 actividades de bajo costo, logró influenciar positivamente en el IMC promedio de un grupo de niños en edad escolar; por ende, los resultados del estudio muestran que la gama de estrategias planteadas por este programa pueden contribuir al tratamiento y prevención de la actual pandemia de obesidad/sobrepeso infantil.

La actividad física es fundamental para los adolescentes pues contribuye con un estilo de vida saludable, previene las enfermedades cardíacas. La realización de ejercicios conlleva a fomentar hábitos saludables y evitar el sobrepeso y obesidad. En la Institución Educativa Mariscal Luzuriaga de Psicobamba, se observó que el 56,6% de los estudiantes inactivos tienen sobrepeso según su índice de masa corporal (IMC), y el 34, 1% mantienen su peso saludable. Por ende, la participación en actividad física fue 6,2% acorde al IMC y 3,1 su peso habitual. La prueba estadística de rho de Spearman muestra una significancia, indicando que la falta de actividad física está asociada con el sobrepeso. Por ello, es fundamental que los docentes de educación física promuevan hábitos de ejercicio saludable entre los estudiantes (Ramírez, 2023).

A pesar de algunos contratiempos en el programa, se lograron resultados positivos, incluyendo una reducción del peso y del IMC, especialmente en aquellos que controlaron

su consumo de alimentos. El programa abordó barreras como la falta de tiempo para consultas nutricionales, apoyo social y costos de alimentación. Por ello la implementación de programas puede ser beneficiosa para la salud pública, ofreciendo una opción efectiva sin necesidad de pruebas costosas. Se observó una disminución en el porcentaje de personas con obesidad del 98% al 62,7% en el grupo final. La actividad física también jugó un papel decisivo, ya que los participantes asistieron 2-3 veces por semana, demostrando la efectividad del programa en la reducción del peso y del IMC a través de sus intervenciones (Carranza y Valdez, 2017).

2.2. Bases teóricas científicas

El origen de la teoría de la kinesiología se remonta al trabajo de Frederick Matthias Alexander basándose en el cuidado físico, salud y bienestar. Tiempo después, el Dr. George Goodheart en 1964, modifica esta técnica, siendo significativo en las artes curativas y manuales, es decir, a través de esta ciencia se podían evaluar y tratar problemas de salud buscando mejorarlo a través de tratamientos enfocados en funciones musculares (Prieto y Prieto, 2024). De la misma manera, Rodríguez (2021), manifiesta que la teoría de la kinesiología surgió en el siglo pasado, pero no es hasta los años 60 que George Goodheart perfeccionó y se conoce hoy en día como la kinesiología holística, que ayuda en la interacción del cuerpo y la mente, donde proteger a uno de los dos, será igual de beneficioso para la otra parte contribuyendo a mejorar la salud y el bienestar del cuerpo, haciéndose la kinesiología holística cada vez más popular, en especial en los países europeos.

Para Santiago (2021), la teoría de la kinesiología puede ser aplicada en un estudio integral sobre ejercicios físicos funcionales para contribuir a la salud física. El papel de la kinesiología para personas con sobrepeso es crear un programa de ejercicios funcionales guiados y adaptados según la condición de cada individuo, buscando como objetivo mejorar la salud física mediante una recomposición corporal, aumento de masa muscular, mejoras en glicemia, presión arterial, bienestar psicológico y colesterol.

El entrenamiento funcional es una modalidad que busca ejercitar diversos músculos del cuerpo mediante un único circuito integrado por diversos ejercicios. A diferencia del entrenamiento clásico, no se enfoca en objetivos específicos, sino que pretende ser útil y completo para todos. Así, cualquier persona deportista o no, puede realizarlos sin dificultad (Competize, 2022). Por otra parte, es importante tener en cuenta que la fuerza es fundamental en cualquier actividad física, permite realizar movimientos eficaces y potentes. Sin importar el deporte que se practique, la fuerza es esencial. Para mejorarla, es

importante incluir ejercicios de fuerza en una rutina de entrenamiento, estos ejercicios ayudarán a fortalecer los músculos, aumentar la densidad ósea y mejorar la resistencia muscular (Raúl, 2023).

Según Brito (2023), sostiene en su investigación que la actividad física es un aspecto estratégico para reducir el sobrepeso en los adolescentes, ayudando a disminuir el gasto de energía, mejora el metabolismo de la glucosa, resta la grasa corporal, promueve una significativa masa muscular. Concluyendo que existe una conexión notable entre la actividad física y el sobrepeso en adolescentes, más allá de sus beneficios físicos, la actividad física también fortalece la autoestima, lo cual contribuye a disminuir problemas emocionales como la depresión y el estrés. Por ende, realizar actividad física ayuda a los adolescentes a prevenir el sobrepeso.

Un programa de ejercicios funcionales tiene muchos objetivos, siendo el más importante la pérdida de peso, así como involucrar los grupos musculares más largos ya que se realizan series de alta intensidad. Muciño (2024) sostiene que el ejercicio funcional puede incluir lagartijas, desplantes en movimiento, sentadillas con salto, sentadillas con peso, desplantes laterales, dumping jacks, movimientos de equilibrio o balances sobre una pierna y esto hace que se puedan quemar aún mayores calorías en su ejecución, y aunque los ejercicios funcionales puedan practicarse todos los días es recomendable de 2 a 3 veces por semana. Por otra parte, para que los ejercicios funcionales sean efectivos deben trabajarse en un 70% y 80% de su capacidad.

Realizar actividades de resistencia y fuerza física como los ejercicios funcionales ayuda a tener beneficios para la salud como la pérdida de peso, además tonifica el cuerpo a ganar fuerza, asimismo, acelera el metabolismo y gasta más calorías en pleno ejercicios y en reposo. Es decir, la combinación de resistencia y fuerza física mejorará nuestra salud, fortaleciendo también nuestras capacidades físicas (Arteaga, 2023).

El sobrepeso se debe a una acumulación de grasa dentro del organismo, y esto sucede por dos factores principales, la inactividad física y los malos hábitos alimenticios, haciéndose cada vez más popular, en los países de América Latina y el Caribe, donde 1 de 4 personas padecen de sobrepeso u obesidad (Cabrejo et al. 2023).

El sobrepeso es una condición no favorable que afecta al cuerpo humano debido al exceso del peso corporal. Según el Ministerio de Salud (2024), lo define como una acumulación de grasa anormal o excesiva en el cuerpo trayendo consigo enfermedades

metabólicas y cardio vasculares. Los elementos principales para combatir esta situación es constar de una buena alimentación acompañada de una constante actividad física.

El sobrepeso en niños y adolescentes tiene un impacto rápido en su salud y se asocia con un riesgo mayor de desarrollar tempranamente enfermedades no transmitibles (ENT) como la diabetes tipo 2 y problemas cardiovasculares. Además, la obesidad en estas etapas trae consigo efectos negativos en el ámbito emocional y social, afectando el desempeño académico y la calidad de vida. A esto se suma que los jóvenes con obesidad suelen enfrentar situaciones de discriminación y bullyng. Por otro lado, los menores que padecen obesidad tienen una alta probabilidad de continuar con este problema en la adultez, lo que incrementa su riesgo de sufrir ENT en etapas posteriores de la vida (World Health Organization, 2024).

Según la Organización Mundial de la Salud (2024), el sobrepeso se puede prevenir si se logra un equilibrio adecuado en la ingesta y el gasto de energía diario. Para esto, es útil reducir el consumo de grasas, optando por aquellas insaturadas en vez de las saturadas. Además, incorporar alimentos ricos en nutrientes como frutas, verduras, legumbres, cereales integrales y frutos secos en la dieta, junto con la moderación en el consumo de azúcares, ayudando a mantener un peso saludable. Por otro lado, es importante dedicar al menos 30 minutos diarios a alguna actividad física de intensidad moderada, lo que favorece un mayor gasto de energía. Esto puede ser algo sencillo, como una caminata rápida, que no solo contribuye a la salud física, sino también a la mental. En conjunto, estos hábitos ayudan a controlar el peso y a reducir el riesgo de enfermedades relacionadas con el sobrepeso.

Es importante tener en cuenta que el peso que muestra la báscula no siempre refleja con precisión la composición corporal, no distingue entre masa muscular y grasa, especialmente relevante para los deportistas, para quienes el Índice de Masa Corporal (IMC) no es una medida adecuada para evaluar la masa muscular y el porcentaje de grasa corporal. Porque varía según la edad, el sexo, el peso y el estilo de vida. Por lo tanto, se pueden establecer diferentes rangos basados en estos factores. (ClinicaI MIF, 2019).

El índice de masa corporal (IMC) es una medida que ha sido adoptada por la Organización Mundial de la Salud para evaluar el estado nutricional de las personas. Este indicador es útil para identificar si una persona tiene bajo peso, sobrepeso o sufre de obesidad. La facilidad de su cálculo lo convierte en una herramienta accesible para la mayoría y se necesitan solo dos datos: el peso corporal y la altura de la persona, con esta

información básica, es posible obtener una cifra que ayudará a clasificar el estado de salud del individuo, (Pinheiro, 2023).

Por otra parte, la grasa visceral se encuentra en las cavidades del abdomen rodeado por los órganos vitales como el hígado, páncreas e intestinos. Según Despres (2019) “Se ha demostrado que una acumulación excesiva de grasa visceral está vinculada a la resistencia a la insulina, diabetes tipo 2 y enfermedades cardíacas”. La evaluación de la grasa visceral es crucial para entender los riesgos de salud asociados con la obesidad, ya que su presencia indica un perfil metabólico desfavorable.

La acumulación de la grasa visceral es un problema común en la obesidad y sobre peso; se considera un factor de riesgo relevante para diversas enfermedades metabólicas y cardiovasculares. Carceller (2023) sostiene que la acumulación de grasa visceral inflama el tejido adiposo significando complicaciones metabólicas, como la diabetes, la hipertensión, el hipercolesterolemia, dislipemia. Este estado puede tener efectos adversos en la salud general y contribuir a diversas enfermedades crónicas.

El exceso de grasa visceral acumulada en nuestro organismo conduce a problemas de salud graves. Según Cozmar (2023) demuestra que el aumento de la Grasa Visceral en las personas puede deberse a una combinación de factores genéticos, estilo de vida y condiciones médicas. Por lo tanto, el mismo autor nos sugiere que para reducir el exceso de grasa visceral es recomendable evitar el exceso de azucares, grasas saturadas, grasas trans y promover el consumo de alimentos saludables acompañado de una rutina de ejercicios.

La grasa visceral no puede verse, pero existen indicadores que nos ayuda a evaluar si tenemos un exceso. Mediante un estudio Mora (2023) nos demuestra que si eres una persona con una circunferencia abdominal por encima de los 95 centímetros (hombre) o de los 80 (mujer), es necesario acudir al médico porque son números que demuestran un exceso de grasa visceral en el organismo, pero el autor sugiere que es más preciso medir el nivel de grasa visceral con una tomografía computarizada o con una resonancia magnética.

Medir las circunferencias corporales sirve como herramienta en la antropometría para evaluar la condición corporal de las personas y si padece con sobrepeso. El Estado de Hidalgo (2024), manifiesta que las medidas circunferenciales reflejan el perímetro de diferentes segmentos del cuerpo, además, son fundamentales para obtener una visión más precisa en la salud y condición física de una persona, permitiendo la evaluación de la proporción de masa muscular o grasa en el abdomen.

La evaluación de la composición corporal es un aspecto fundamental en lo que respecta a la grasa abdominal, porque se asocia a padecer con sobrepeso. Además, la circunferencia de la cintura y cadera son las medidas antropométricas más utilizadas para estimar la grasa abdominal, por esta razón, las circunferencias corporales son un indicador para conocer el estado físico de las personas (Mederico et al. 2013).

Lima (2024) sostiene que la circunferencia corporal se realiza para evaluar el riesgo que una persona tiene de desarrollar una enfermedad cardiovascular, es decir, esto sucede debido a que cuanto mayor es la concentración de grasa abdominal, mayor es el riesgo de padecer problemas como colesterol alto, diabetes y presión alta. Por tal motivo, es importante conocer nuestras medidas en las circunferencias de nuestro cuerpo para prevenir enfermedades relacionas con el sobre peso, a través de actividad física de al menos 30 minutos, a la par, realizar una ingesta de calorías de acuerdo a su gasto corporal diario, con alimentos enriquecedores en nutrientes que sean beneficiosos para la salud.

Bustos et al (2023) informan que el porcentaje de grasa corporal permite conocer la cantidad del peso que se tiene en grasa, porque el el organismo humano se encuentra formado por masa grasa y un tejido residual que por lo general se le denomina masa libre de grasa, basándose en esta composición se han empleado varios métodos para definir el porcentaje de grasa o adiposidad de un individuo, dentro de los cuales está la medición por medio del sistema de bioimpedancia eléctrica.

El porcentaje de grasa corporal representa la proporción del peso total que corresponde a grasa que cada persona tiene una distribución única de grasa de acuerdo al Organización Mundial de la Salud, medir este porcentaje es esencial para determinar si una persona tiene sobrepeso, obesidad o un peso saludable, el exceso de grasa corporal está vinculado a varios problemas de salud, como enfermedades cardíacas, diabetes, obesidad y fatiga, también fundamental contar con una cantidad mínima de grasa corporal, ya que niveles por debajo del 4% en hombres o del 9% en mujeres pueden ser peligrosos, ya que lo recomendable en mujeres es mantener un porcentaje de grasa corporal entre 18%-20% y en el caso de los varones entre 15%-18% (Stock, 2024).

El porcentaje de grasa ideal varía según el sexo y la edad de cada persona, además, individuos que practican deportes de manera regular o son atletas profesionales suelen tener un porcentaje de grasa corporal más bajo que aquellos con un estilo de vida sedentario, para alcanzar un porcentaje de grasa corporal saludable, se recomienda la práctica constante de ejercicio físico y una dieta rica en frutas, vegetales frescos y

alimentos integrales, por ello el cálculo de este porcentaje se realiza mediante la medición de pliegues y circunferencias corporales. (SmartWeb, 2023).

A través del programa de ejercicio funcional se reducirá el sobrepeso en los estudiantes, buscando mejoras significativas en su salud, así como nos dice Bot (2016), haciendo referencia al MINEDU. que los estudiantes deben asumir una vida saludable, participando de manera activa e incorporando prácticas autónomas que conllevan a una mejora de su calidad de vida, así como tener conocimientos relacionados con posturas adecuadas y alimentación saludables según sus recursos y entornos, por la misma asume una actitud crítica sobre la importancia de hábitos saludables y sus beneficios vinculados con la mejora de la calidad de vida.

2.3. Marco conceptual

Muciño (2024) indica que los ejercicios funcionales son actividades físicas basadas en movimientos cotidianos y en la imitación de gestos deportivos, como desplazarse, girar, jalar, empujar, agacharse, saltar, que involucran varios grupos musculares. Estos ejercicios buscan mejorar o mantener las condiciones físicas de una persona. Esto es importante ya que reduce el riesgo de lesiones, favorece a una mejor movilidad corporal y ayuda a tener una mejor condición física.

El Sobrepeso, es la acumulación de grasa corporal por encima de los niveles normales, esto se debe por un desequilibrio entre la cantidad de calorías que se consumen en la dieta y la cantidad de energía (en forma de calorías) que se gasta durante las actividades físicas. (Refecas, M 2004).

Como sus siglas lo dicen, el IMC, Índice de Masa Corporal, nos permite reconocer cuando una persona esta con exceso de peso. Al ser tan fácil de identificar es utilizado por gran parte de la población, por otra parte, la circunferencia de la cintura es un indicador de nuestra grasa abdominal (Cabrejo et al. 2023).

La grasa visceral se puede disminuir y/o controlar a través de ejercicios al menos tres veces por semana, por el contrario, los carbohidratos que se ingieren no son aprovechados como fuente de energía, además se acumula la grasa visceral. Por tal razón, es importante realizar ejercicios como hábito saludable, logrando combatir y controlar la grasa visceral, es decir, ejercicios aeróbicos, donde se involucre actividades de fuerza y resistencia (Victorino, 2023).

Del Moral et al. (2020), sostiene que la circunferencia de cintura es un indicador confiable de obesidad central, ya que refleja directamente la acumulación de grasa en la zona abdominal, permitiendo detectar cambios en la distribución de grasa corporal y evaluar el riesgo asociado de enfermedades crónicas.

Clarín (2021), menciona que el peso del ser humano se evidencia a través de una balanza. Este instrumento además cumple otras funciones respecto a aquellas personas que se dedican a realizar actividad física de manera permanente, por lo mismo se aprecia el porcentaje de grasa corporal y existen fórmulas que facilitan para llegar al objetivo. Por ende, ayuda para medir el sobrepeso y facilita distinguir la masa muscular de la sustancia grasa que se encuentra en la composición corporal.

3. METODOLOGÍA

3.1. Tipo de investigación

El presente estudio contemplo un tipo de investigación aplicada de nivel experimental. De acuerdo con Hernández Sampieri et al. (2014), la investigación experimental consiste en la manipulación deliberada de variables independientes con el propósito de analizar sus efectos sobre las variables dependientes. En este sentido, la investigación evaluó los efectos de la aplicación de un programa de ejercicios funcionales sobre el nivel de sobrepeso de los estudiantes. Bajo este enfoque, se emplearon procedimientos estadísticos para cuantificar y analizar la información obtenida mediante el instrumento aplicado antes y después de la intervención.

3.2. Diseño de investigación

De acuerdo con Campbell y Stanley (1963), los diseños preexperimentales permiten explorar los efectos de una intervención en condiciones de control limitado, lo que facilita la obtención de evidencia preliminar sobre cambios en la variable dependiente. Este diseño se caracteriza por su estructura metodológica sencilla y su utilidad en investigaciones aplicadas, especialmente en contextos educativos donde no es posible controlar todas las variables externas.

El diseño preexperimental implico seleccionar un grupo de estudiantes que participaron en un programa de ejercicios funcionales, luego se implementó el programa y se evaluó su efectividad mediante la medición de los resultados. Sin embargo, este diseño presento limitaciones, no controlo las variables externas que podrían haber influido en los resultados, lo que significa que no se puede asegurar que los efectos observados se deban exclusivamente al programa de ejercicios. Por lo tanto, no se puede garantizar la eficacia del programa para los estudiantes con sobrepeso, las variaciones en los resultados podrían deberse a factores externos no controlados.

$$\mathbf{O_1 \quad X \quad O_2}$$

O_1: Pretest aplicado a los estudiantes.

X: variable independiente (Ejercicios funcionales).

O_2: Postest aplicado a los estudiantes.

3.3. Hipótesis

General

H_i. El programa de ejercicios funcionales es eficaz para reducir sobrepeso en estudiantes de VII ciclo en la Institución Educativa Alfonso Ugarte, Nuevo Chimbote, 2024.

H_O. El programa de ejercicios funcionales no es eficaz para reducir sobrepeso en estudiantes de VII ciclo en la Institución Educativa Alfonso Ugarte, Nuevo Chimbote, 2024.

Hipótesis específicas

H1. El programa de ejercicios funcionales es eficaz para reducir el IMC en los estudiantes de VII ciclo en la Institución Educativa Alfonso Ugarte, Nuevo Chimbote, 2024.

HO1. El programa de ejercicios funcionales no es eficaz para reducir el IMC en los estudiantes de VII ciclo en la Institución Educativa Alfonso Ugarte, Nuevo Chimbote, 2024.

H2. El programa de ejercicios funcionales es eficaz para reducir las circunferencias en los estudiantes de VII ciclo en la Institución Educativa Alfonso Ugarte, Nuevo Chimbote, 2024.

HO2. El programa de ejercicios funcionales no es eficaz para reducir las circunferencias en los estudiantes de VII ciclo en la Institución Educativa Alfonso Ugarte, Nuevo Chimbote, 2024.

H3. El programa de ejercicios funcionales es eficaz para reducir el porcentaje graso en los estudiantes de VII ciclo en la Institución Educativa Alfonso Ugarte, Nuevo Chimbote, 2024.

HO3. El programa de ejercicios funcionales no es eficaz para reducir el porcentaje graso en los estudiantes de VII ciclo en la Institución Educativa Alfonso Ugarte, Nuevo Chimbote, 2024.

H4. El programa de ejercicios funcionales es eficaz para reducir el porcentaje de grasa visceral en los estudiantes de VII ciclo en la Institución Educativa Alfonso Ugarte, Nuevo Chimbote, 2024.

HO4. El programa de ejercicios funcionales no es eficaz para reducir el porcentaje de grasa visceral en los estudiantes de VII ciclo en la Institución Educativa Alfonso Ugarte, Nuevo Chimbote, 2024.

3.4. Variables de estudio: operacionalización

Según Ander-Egg (2003), una variable es una característica o propiedad que puede cambiar entre distintos individuos, grupos o situaciones, y cuya variación es objeto de estudio dentro de una investigación científica.

Para Ander-Egg (2003), una variable independiente es la que produce un efecto o genera un cambio en otra. Es el elemento que se modifica para analizar su impacto sobre una situación, conducta o resultado. En esta investigación el programa de ejercicios funcionales represento la variable independiente. El ejercicio funcional comprende movimientos globales que involucran cadenas musculares completas, mejorando la capacidad física general y la eficiencia del movimiento mediante ejercicios que imitan acciones de la vida diaria (Martínez & López, 2023). Para aplicar la variable independiente se desarrolló un programa de 12 sesiones, en el cual se abordaron progresivamente las diferentes dimensiones de la variable dependiente, iniciando con actividades básicas y aumentando gradualmente la intensidad y complejidad.

Variable dependiente: Sobrepeso

Como indica Ander-Egg (2003), la variable dependiente es la que depende de otra, ya que su comportamiento o cambios están condicionados por la influencia de la variable independiente. Es el efecto que se busca observar o medir como resultado de una intervención o estímulo aplicado en la investigación. En el informe de tesis, la variable dependiente fue el sobrepeso**,** entendido como una acumulación anormal o excesiva de grasa corporal que puede ser perjudicial para la salud. Según la Organización Mundial de la Salud (2023), se considera que una persona presenta sobrepeso cuando su índice de masa corporal (IMC) es igual o superior a 25. Las dimensiones que se trabajaron para evaluar esta variable fueron: el índice de masa corporal (IMC)**,** la circunferencia de cintura**,** el porcentaje de grasa corporal y el porcentaje de grasa visceral**;** todos estos indicadores se utilizaron con el propósito de analizar los cambios en la composición corporal de los estudiantes como resultado del programa aplicado.

Operacionalización de la variable dependiente.

Tabla 1: operacionalización de la variable dependiente

Variable	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición
Sobrepeso	La variable del sobrepeso que es la acumulación de tejido adiposo en el cuerpo se medirá mediante cuatro dimensiones con 11 indicadores y 12 ítems que tendrán una observación directa y serán medidos con el instrumento de registro de medidas antropométricas.	Índice de masa corporal.	– Peso – Estatura	1, 2, 3	**Ordinal** Deficiente Normal Sobrepeso Obesidad
		Circunferencias	– Circunferencia de cintura (cm)	4, 5, 6	
		Porcentaje graso	– Saludable – Sobrepeso – Obesidad	7, 8, 9	
		Porcentaje de grasa visceral	– Normal: 1-6 – Alto: 7-11 – Muy alto: 12-59	10, 11, 12	

3.5. Población, muestra y muestreo

Población

Una población se conceptualiza como un grupo completo de elementos que son el foco de estudio, sean personas, animales, objetos o eventos. Es crucial que esta población esté claramente definida, lo cual implica considerar sus características en términos de contenido, ubicación y periodo de tiempo específico. Estos criterios aseguran que los límites de la población sean precisos y bien delimitados, facilitando así la aplicación de métodos de investigación adecuados para obtener conclusiones válidas y significativas sobre el grupo en cuestión (Burbano et al. 2022). En nuestra investigación, la población estuvo constituida por los estudiantes del VII ciclo de la institución educativa N°88022 “Alfonso Ugarte”.

Muestra

Es el conjunto de elementos que forma parte de una población y que es considerado para la realización de un estudio, con el objetivo de obtener información que permita realizar análisis sobre dicho grupo. A través de la muestra, los investigadores pueden

analizar las características de la población de estudio para responder a los objetivos planteados en la investigación (Cedeño et al., 2023).

En el presente estudio, se trabajó con la totalidad de la población, por lo que se adoptó un enfoque de tipo censal.

Institución Educativa 88021 Alfonso Ugarte			
Institución Educativa	Grados	Secciones	N.º de estudiantes.
Alfonso Ugarte	3º	"A"	22
		"B"	21
	4º	"A"	28
		"B"	28
		"C"	28
	5º	"A"	22
		"B"	23
		Total:	172

Nota: Nómina de matrícula 2024

Muestreo

Es un método utilizado para seleccionar una muestra representativa de una población o universo con el fin de realizar una encuesta o estudio (Vincent & Vincent, 2021). Sin embargo, en el presente estudio se trabajó con la totalidad de la población de 172 estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa Alfonso Ugarte. En ese sentido, se utilizó un muestreo de tipo censal, en el cual todos los integrantes de la población fueron incluidos en la investigación, sin realizar selección de unidades muestrales.

3.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Técnica:

Observación directa: Miñan (2024), menciona que una observación directa se basa en la integración del observador en el contexto de interés, convirtiéndose en un participante activo para recopilar información. Esto le permite una comprensión más rica y matizada del contexto de estudio, al no depender de instrumentos electrónicos que podrían distorsionar los datos e informaciones. De esta forma, el investigador logra recopilar los datos de manera más precisa y detallada.

Instrumento:

El instrumento validado es un registro de medidas antropométricas que cuenta con 4 dimensiones y 12 ítems que serán valorados con 4 opciones de respuesta, deficiente,

normal, sobrepeso, obesidad; el mismo que se empleará para identificar a los estudiantes con sobrepeso: El porcentaje graso y porcentaje de grasa visceral se obtendrá con una báscula bioimpedancia; la estatura se medirá con un tallímetro y las circunferencias con una cinta métrica; de igual manera, se considerará el registro de medidas antropométricas (IMC, grasa visceral, circunferencias, grasa corporal) pre-intervención y post-intervención en cada estudiante.

3.7. Procedimientos para la validación y confiabilidad de instrumentos.

En la presente investigación se decidió no aplicar una prueba piloto del instrumento, ya que las dimensiones evaluadas IMC, circunferencia de cintura, porcentaje graso y grasa visceral, se obtuvieron mediante procedimientos estandarizados, objetivos y previamente validados en estudios científicos (Rodríguez Castellanos et al., 2018).

Estas mediciones antropométricas y de composición corporal se realizaron utilizando equipos especializados como balanza de bioimpedancia y cintas métricas clínicas, siguiendo los protocolos de la Sociedad Internacional para el Avance de la Cineantropometría (ISAK). Estas herramientas no requirieron una interpretación subjetiva ni supusieron adaptación cultural o lingüística, por lo cual no fue necesario verificar su comprensión o aplicabilidad mediante una prueba piloto.

Además, los equipos utilizados arrojaron datos directos y cuantificables, lo cual redujo considerablemente el riesgo de error metodológico en la recolección. Por tal motivo, la realización de una prueba piloto implicaría una duplicación innecesaria del procedimiento, sin aportar beneficios sustanciales a la confiabilidad del instrumento, ya que no se trata de un cuestionario o escala psicométrica a ajustes estructurales.

En consecuencia, se optó por avanzar directamente con la aplicación formal del instrumento dentro del estudio, garantizando el cumplimiento de los estándares técnicos y éticos necesarios, sin comprometer la calidad ni la validez de los datos recolectados.

3.8. Técnicas estadísticas para el procesamiento de datos y prueba de hipótesis

En esta investigación, la información recolectada mediante la aplicación del instrumento fue organizada y procesada empleando el software Excel, lo cual permitió sistematizar los datos de manera ordenada. Este programa también permitió la elaboración de una base de datos que facilitó el análisis de los resultados. Para dicho análisis, se utilizaron gráficos de barras y tablas de distribución de frecuencias absolutas simples, lo que permitió registrar de manera clara los logros alcanzados por los estudiantes de la muestra en las evaluaciones pre y post test. Asimismo, se utilizó el software SPSS versión 26.0 con la finalidad de tabular la estadística inferencial y comprobar la hipótesis planteada.

En cuanto a la estadística descriptiva, Sánchez (2019) señala que dichos procesos son importantes para la elaboración de tablas, cuadros y gráficos estadísticos. En lo que respecta a la inferencial estadística, Hernández y Mendoza (2018) explican que este método es usado para identificar la relación o influencia que tiene la variable independiente sobre la otra; por ende, para comprobar la hipótesis de investigación, se empleó la prueba estadística no paramétrica de T de Wilcoxon.

Esta metodología fue aplicada específicamente a los datos correspondientes a la variable sobrepeso.

3.9. Aspectos éticos

La investigación se llevará a cabo siguiendo estrictamente el código de ética de la investigación e innovación de la EESPP Chimbote, establecido en el Reglamento de Investigación aprobado mediante RD N° 038-2023-EESPPCH-DG. Se consideraron los artículos 51 y 52 del Reglamento, que abordan principios y normas de comportamiento para los investigadores. Estos incluyen:

- Integridad científica mediante la adhesión a valores y buenas prácticas.
- Honestidad en la información y datos generados.
- Objetividad en la investigación, evitando influencias subjetivas.
- Veracidad en todas las etapas del proceso investigador.
- Transparencia en la declaración de conflictos de interés.
- Responsabilidad en la pertinencia y repercusiones de la investigación.

Además, se consideraron las normas de comportamiento de los investigadores, como la ejecución de investigaciones pertinentes y originales, la garantía de confidencialidad y anonimato, y evitar faltas deontológicas en publicaciones, como falsificar datos, plagiar, incluir autores no contribuyentes y publicar repetidamente los mismos hallazgos.

4. Resultados Obtenidos

4.1 Presentación de resultados

4.1.1 Resultados del primer objetivo: Identificar la eficacia del programa de ejercicios funcionales en la reducción del Índice de masa corporal, en los estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa, Alfonso Ugarte.

Tabla 2

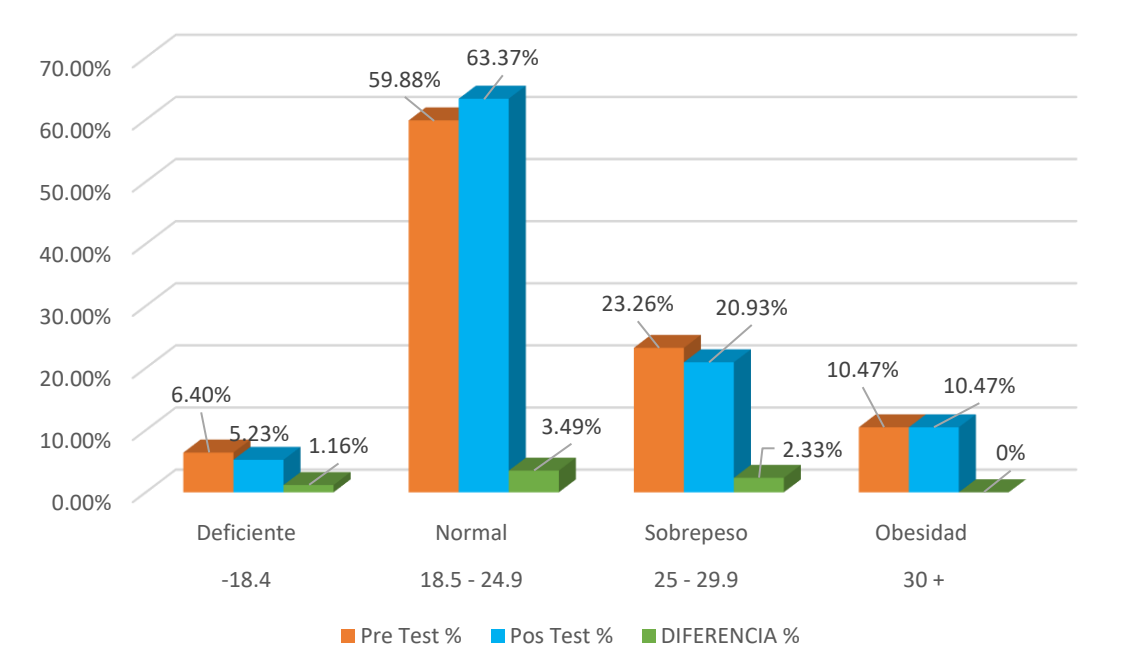
Frecuencias en la dimensión 1 Índice de Masa Corporal

Intervalos	Niveles	Pre Test		Post Test		DIFERENCIA	
		N	%	N	%	N	%
-18.4	Deficiente	11	6.40%	9	5.23%	2	1.16%
18.5 - 24.9	Normal	103	59.88%	109	63.37%	6	3.49%
25 - 29.9	Sobrepeso	40	23.26%	36	20.93%	4	2.33%
30 +	Obesidad	18	10.47%	18	10.47%	0	0%
TOTAL		172	100%	172	100.0%	0	0%

Nota: Base de datos de Medidas Antropométricas.

Figura 1

Frecuencia porcentual en la dimensión 1 Índice de Masa Corporal



Interpretación:

En la tabla y figura 1 se muestra la distribucion de los estudiantes según su Indice de Masa Corporal (IMC), clasificandolo en cuatro niveles:

- En el nivel deficiente se muestra un 6,40 % en el pre test; mientras que en el post test se evidencia un 5,23 % que al ser comparados se obtiene una diferencia de 1,16 %.
- En el nivel normal se muestra un 59.88 % en el pre test; mientras que en el post test se evidencia un 63.37 % que al ser comparados se obtiene una diferencia de 3.49%.
- En el nivel sobrepeso se muestra 23.26% en el pre test; mientras que en el post test se evidencia un 20.93% que al se comparados se obtiene una difereciacion de 2.33%
- En el nivel sobrepeso se muestra 10.47% en el pre test; mientras que en el post test se evidencia un 10.47%

De los datos presentados, se destacan el nivel deficente, el cual se logro reducir en 1,16 %; asimismo, se resalta el nivel normal, considerado como el ideal, el mismo que se pudo incrementar con la aplicación de el programa de ejercicios funcionales en un 3,49 %; tambien, es posible señalar la reduccion en sobrepeso donde se logro un 2,36 %; este cambio fue positivo, ya que reflejo una mejora en la alimentación o el estilo de vida de esos estudiantes, que fueron influenciados por los contenidos educativos del programa de ejercicio funcional. Aunque la variación porcentual fue pequeña, estos resultados nos permitieron afirmar que la intervención tuvo impacto positivo en corregir desviaciones leves del IMC, ayudando a que varios estudiantes se acercaran a un estado nutricional adecuado.

Tabla 3

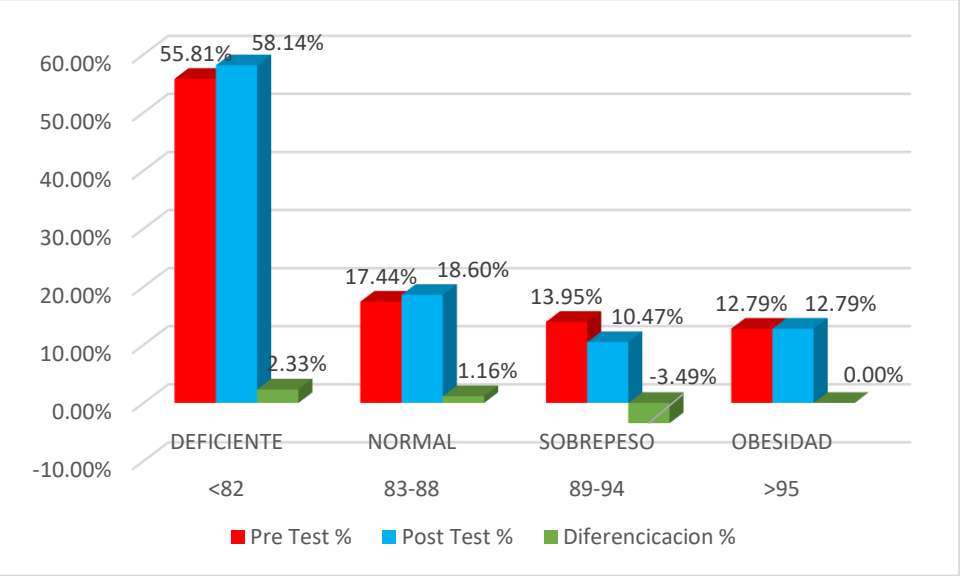
Frecuencias en la dimensión 2 Circuferencia de cintura (varones)

Intervalos	Niveles	Pre Test		Post Test		Diferenciación	
		N	%	N	%	N	%
<82	DEFICIENTE	48	55.81%	50	58.14%	2	2.33%
83-88	NORMAL	15	17.44%	16	18.60%	1	1.16%
89-94	SOBREPESO	12	13.95%	9	10.47%	-3	-3.49%
>95	OBESIDAD	11	12.79%	11	12.79%	0	0.00%
TOTAL		86	100.00%	86	100.00%	0	0.00%

Nota: Base de datos Meidad Antropometricas

Figura 2

Frecuencia porcentual en la dimensión 2 circunferencia de cintura varones



Interpretación:

En la tabla 2 y figura 2 se muestra la distribucion de los estudiantes de sexo masculo según su circuferencia de cintura, clasificandolo en cuatro niveles:

- En el nivel deficiente se muestra un 55.81 % en el pre test; mientras que en el post test se evidencia un 58.14 % que al ser comparados se obtiene una diferencia de 2,33 %.
- En el nivel normal se muestra un 17.44 % en el pre test; mientras que en el post test se evidencia un 18.60 % que al ser comparados se obtiene una diferencia de 1.16%.
- En el nivel sobrepeso se muestra 13.95% en el pre test; mientras que en el post test se evidencia un 18.60% que al se comparados se obtiene una difereciacion de 1.16%
- En el nivel sobrepeso se muestra 12.79% en el pre test; mientras que en el post test se evidencia un 12.79.

Tabla 4

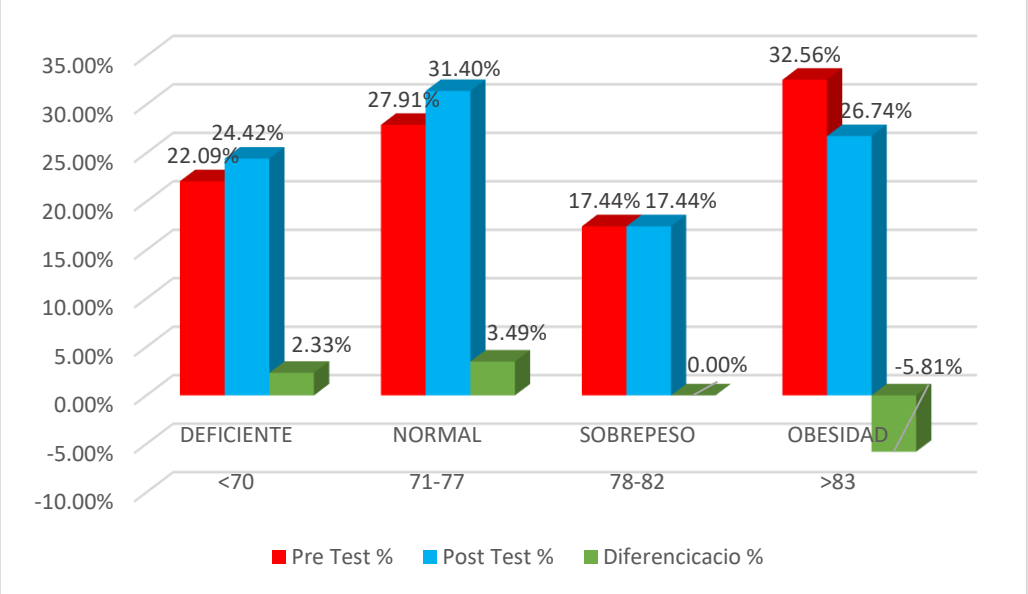
Frecuencia en la dimensión 2 Circunferencia de cintura Mujeres

Intervalos	Niveles	Pre Test		Post Test		Diferenciación	
		N	%	N	%	N	%
<70	DEFICIENTE	19	22.09%	21	24.42%	2	2.33%
71-77	NORMAL	24	27.91%	27	31.40%	3	3.49%
78-82	SOBREPESO	15	17.44%	15	17.44%	0	0.00%
>83	OBESIDAD	28	32.56%	23	26.74%	-5	-5.81%
TOTAL		86	100.00%	86	100.00%	0	0.00%

Nota: Base de datos Medidas Antropométricas

Figura 3

Frecuencia porcentual en la dimensión 2 Circuncida de Cintura mujeres



Interpretación:

En la tabla 3 y figura 3 se muestra la distribucion de los estudiantes de sexo masculo según su circuferencia de cintura, clasificandolo en cuatro niveles:

- En el nivel deficiente se muestra un 22.09 % en el pre test; mientras que en el post test se evidencia un 24.42 % que al ser comparados se obtiene una diferencia de 2,33 %.
- En el nivel normal se muestra un 27.91 % en el pre test; mientras que en el post test se evidencia un 31.40 % que al ser comparados se obtiene una diferencia de 3.49 %.
- En el nivel sobrepeso se muestra 17.44 % en el pre test; mientras que en el post test se evidencia un 17.44 %.

- En el nivel sobrepeso se muestra 32.56% en el pre test; mientras que en el post test se evidencia un 26.74% que al ser comparados se obtiene una diferencia de -5.81%.

Tabla 5

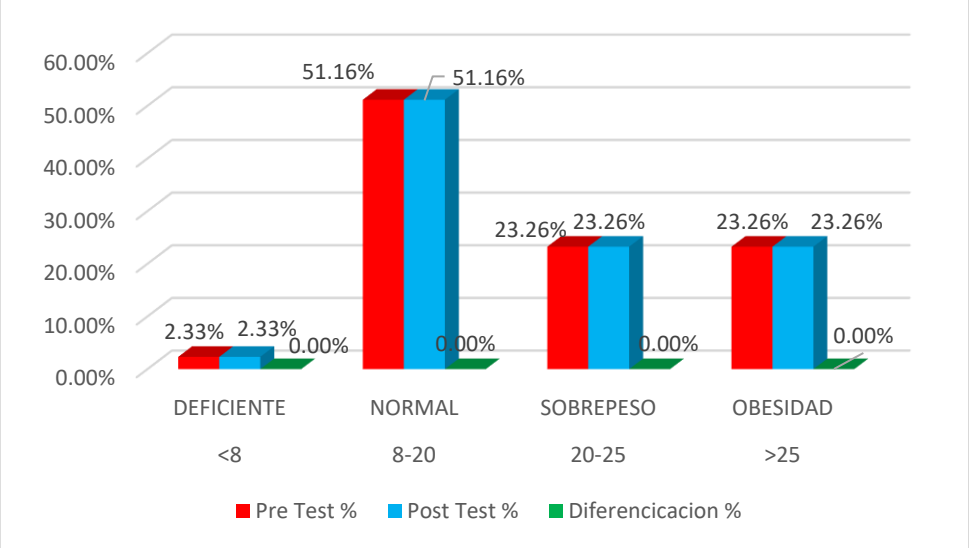
Frecuencia en la dimensión 3 Porcentaje graso varones

Intervalos	Niveles	Pre Test		Post Test		Diferenciación	
		N	%	N	%	N	%
<8	DEFICIENTE	2	2.33%	2	2.33%	0	0.00%
8-20	NORMAL	44	51.16%	44	51.16%	0	0.00%
20-25	SOBREPESO	20	23.26%	20	23.26%	0	0.00%
>25	OBESIDAD	20	23.26%	20	23.26%	0	0.00%
	TOTAL	86	100%	86	100.00%	0	0.00%

Nota: Base de datos Medidas Antropométricas

Figura 4

Frecuencia porcentual en la dimensión 3 porcentaje graso varones



Interpretación:

En la tabla 4 y figura 4 se muestra la distribucion de los estudiantes de sexo masculo según su circuferencia de cintura, clasificandolo en cuatro niveles:

- En el nivel deficiente se muestra un 2.33 % en el pre test; mientras que en el post test se evidencia un 2.33 %.
- En el nivel normal se muestra un 51.16 % en el pre test; mientras que en el post test se evidencia un 51.16 %.
- En el nivel sobrepeso se muestra 23.26 % en el pre test; mientras que en el post test se evidencia un 23.26 %.

- En el nivel sobrepeso se muestra 23.26% en el pre test; mientras que en el post test se evidencia un 23.26 %.

Tabla 6

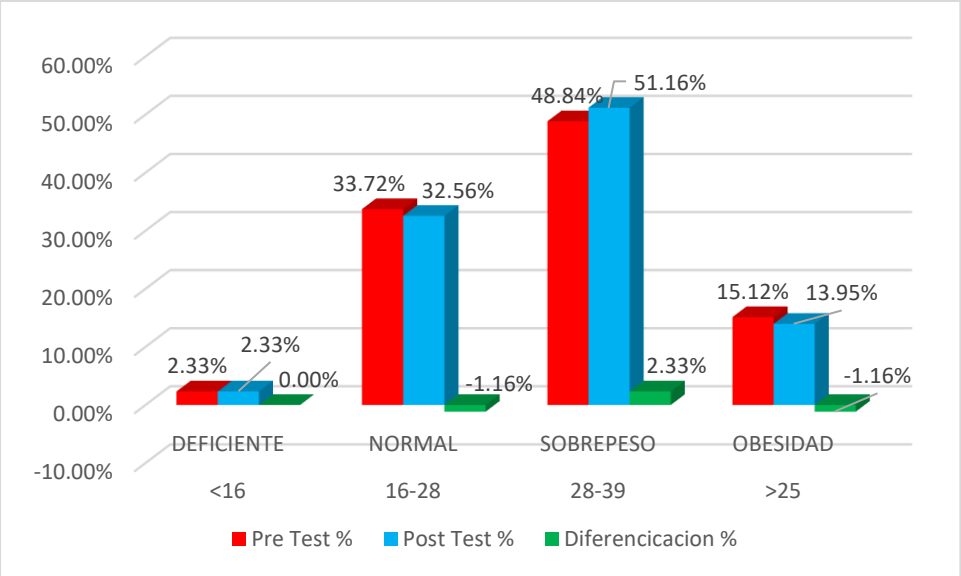
Frecuencia en la dimensión 3 Porcentaje graso mujeres

Intervalos	Niveles	Pre Test		Post Test		Diferenciación	
		N	%	N	%	N	%
<16	DEFICIENTE	2	2.33%	2	2.33%	0	0.00%
16-28	NORMAL	29	33.72%	28	32.56%	-1	-1.16%
28-39	SOBREPESO	42	48.84%	44	51.16%	2	2.33%
>25	OBESIDAD	13	15.12%	12	13.95%	-1	-1.16%
TOTAL		86	100.00%	86	100.00%	0	0%

Nota: Base de datos Medidas Antropométricas

Figura 5

Frecuencia porcentual en la dimensión 3 porcentaje grasos mujeres



Interpretación:

En la tabla 5 y figura 5 se muestra la distribucion de los estudiantes de sexo masculo según su circuferencia de cintura, clasificandolo en cuatro niveles:

- En el nivel deficiente se muestra un 2.33 % en el pre test; mientras que en el post test se evidencia un 2.33 %.
- En el nivel normal se muestra un 33.72 % en el pre test; mientras que en el post test se evidencia un 32.56 % que al ser comparados se obtiene una diferencia de -1.16 %.

- En el nivel sobrepeso se muestra 48.84 % en el pre test; mientras que en el post test se evidencia un 51.16 % que al ser comparados se obtiene una muestra de 2.33%.
- En el nivel sobrepeso se muestra 15.12% en el pre test; mientras que en el post test se evidencia un 13.95% que al ser comparados se obtiene una diferencia de -1.16%.

Tabla 7

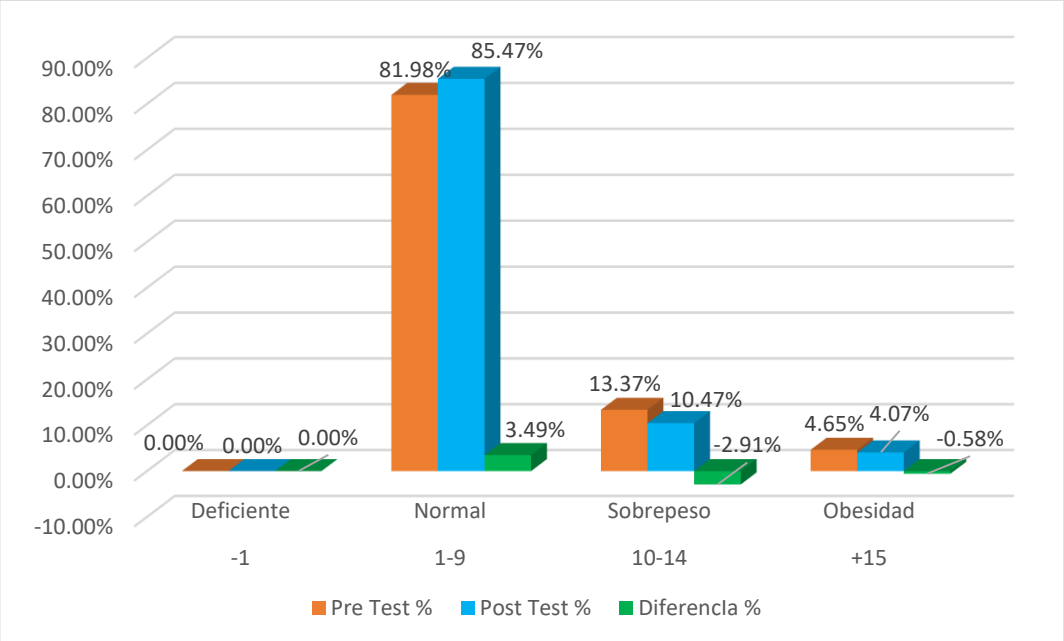
Frecuencia en la dimensión 4 grasa visceral

Intervalos	Niveles	Pre Test		Post Test		Diferencia	
		N	%	N	%	N	%
-1	Deficiente	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%
1-9	Normal	141	81.98%	147	85.47%	6	3.49%
10-14	Sobrepeso	23	13.37%	18	10.47%	-5	-2.91%
+15	Obesidad	8	4.65%	7	4.07%	-1	-0.58%
TOTAL		172	100%	172	100%	0	0.00%

Nota: Base de datos Medidas Antropométricas

Figura 6

Frecuencia porcentual en la dimensión 4 grasa visceral



Interpretación:

En la tabla 6 y figura 6 se muestra la distribucion de los estudiantes de sexo masculo según su circuferencia de cintura, clasificandolo en cuatro niveles:

- En el nivel deficiente se muestra un 00.00 % en el pre test; mientras que en el post test se evidencia un 00.00 %.
- En el nivel normal se muestra un 81.98 % en el pre test; mientras que en el post test se evidencia un 85.47 % que al ser comparados se obtiene una diferencia de 3.49 %.
- En el nivel sobrepeso se muestra 13.37 % en el pre test; mientras que en el post test se evidencia un 10.47 % que al ser comparados se obtiene una diferencia de -2.91%.
- En el nivel sobrepeso se muestra 4.65 % en el pre test; mientras que en el post test se evidencia un 4.07 % que al ser comparados se obtiene una diferencia de -0.58%.

4.2 Comprobación de hipótesis

Tabla 8

Prueba de normalidad

		Kolmogorov-Smirnov[a]		
		Estadístico	gl	Sig.
DIMENSIONES	IMC_PRE	,235	86	0,000
	IMC_POST	,206	86	0,000
	CIRCUFERENCIA_PRE	,112	86	0,010
	CIRCUFERENCIA_POST	,118	86	0,005
	PORCENTAJE GRASO_PRE	,051	86	0,200*
	PORCENTAJE GRASO_POST	,054	86	0,200*
	GRASA VISCERAL_PRE	,177	86	0,000
	GRASA VISCERAL_POST	,235	86	0,000

Tomando en cuenta los datos presentados en la tabla 8 referida a la prueba de normalidad en los datos recolectados de la muestra se tiene la siguiente información:

- En el caso de la dimensión Índice de Masa Corporal, se observa en el pre test un valor de significancia 0,000 mientras que en el post tes se observa un valor de significancia de 0,000 por lo cual se determina que no presenta distribución normal.
- En el caso de la dimensión circunferencia, se observa en el pre test un valor de significancia 0,010 mientras que el pos test se observa un valor de significancia de 0,005 por lo cual se determina que no presenta distribución normal.
- En el caso de la dimensión porcentaje graso, se observa en el pre test un valor de significancia 0,200 mientras que el pos test se observa un valor de significancia de 0,200 por lo cual se determina que si presenta distribución normal.
- En el caso de la dimensión grasa visceral, se observa en el pre test un valor de significancia 0,000 mientras que el pos test se observa un valor de significancia de 0,000 por lo cual se determina que no presenta distribución normal.

A partir de las puntuaciones observadas se tiene como respuesta frente a la ausencia de normalidad en la distribución, que se debe aplicar una prueba no paramétrica para evaluar las hipótesis siendo la recomendada la prueba Wilcoxon.

Resultado para la hipótesis de la dimensión IMC

H1. El programa de ejercicios funcionales fue eficaz para reducir el IMC en los estudiantes de VII ciclo en la Institución Educativa Alfonso Ugarte, Nuevo Chimbote, 2024.

HO1. El programa de ejercicios funcionales no fue eficaz para reducir el IMC en los estudiantes de VII ciclo en la Institución Educativa Alfonso Ugarte, Nuevo Chimbote, 2024.

Método: Wilcoxon.

Nivel de significancia: 0,05

Tabla 9

Prueba de hipótesis en la dimensión IMC

	Pre Test y Pos Test de la dimensión IMC.
Z	-2,687[b]
Sig. asintótica(bilateral)	0,007

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

b. Se basa en rangos negativos.

En la tabla 9, se presenta la prueba de hipótesis en la dimensión IMC en los varones donde la prueba z de Wilcoxon ha obtenido una significancia bilateral de 0,007 el cual resulta ser inferior al nivel de significancia pre establecido de 0,05 lo que lleva a determinar que si existen diferencias significativas entre el pre test y pos test por lo tanto se asume como decisión el rechazo de la hipótesis nula evidenciando que el programa de ejercicios funcionales fue eficaz para reducir el IMC.

Resultado para la hipótesis de la dimensión circunferencia de cintura

H2. El programa de ejercicios funcionales fue eficaz para reducir la circunferencia en los estudiantes de VII ciclo en la Institución Educativa Alfonso Ugarte, Nuevo Chimbote, 2024.

HO2. El programa de ejercicios funcionales no fue eficaz para reducir la circunferencia en los estudiantes de VII ciclo en la Institución Educativa Alfonso Ugarte, Nuevo Chimbote, 2024.

Método: Wilcoxon.

Nivel de significancia: 0,05

Tabla 10

Prueba de hipótesis en la dimensión circunferencia

	Pre Test y Pos Test de la dimensión circunferencia.
Z	-1,912[b]
Sig. asintótica(bilateral)	0,056

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

b. Se basa en rangos negativos.

De acuerdo a los datos ubicados en la tabla 10 para la dimensión circunferencia en varones al ser evaluada la hipótesis mediante la prueba no paramétrica wilcoxon bajo un nivel de significancia de 0,05 se ha obtenido de los datos del pre y pos test una puntuación de significancia bilateral de 0,056 superior al valor pre establecido, por lo cual se asume como resultado la aceptación de la hipótesis nula evidenciando que el programa de ejercicios funcionales no fue eficaz para reducir la circunferencia.

Resultado para la hipótesis de la dimensión porcentaje graso

H3. El programa de ejercicios funcionales fue eficaz para reducir el porcentaje graso en los estudiantes de VII ciclo en la Institución Educativa Alfonso Ugarte, Nuevo Chimbote, 2024.

HO3. El programa de ejercicios funcionales no fue eficaz para reducir el porcentaje graso en los estudiantes de VII ciclo en la Institución Educativa Alfonso Ugarte, Nuevo Chimbote, 2024.

Método: T student

Nivel de significancia: 0,05

Tabla 11

Prueba de hipótesis en la dimensión porcentaje graso

	Prueba T - Student				Decisión
Dimensión	Valor observado	Valor esperado	Probabilidad significancia	Nivel de significancia	$t_o > t_c$ $p < \alpha$
Porcentaje graso	t_o= 0,140	te = 1,294	p = 0,889	α =0,05	Se acepta H_0

En referencia a los datos presentados en la tabla 11 se observa en la dimensión porcentaje graso en varones que debido a la distribución normal determinada, la prueba t student señala un valor observado de t=0,140 inferior al valor esperado te=1,294 asimismo, se muestra un valor de significancia p=0,889 superior al valor alfa establecido α =0,05 frente a lo cual la decisión es de aceptación de la hipótesis nula indicando que los ejercicios funcionales no fueron eficaces para reducir el porcentaje graso en los estudiantes de VII ciclo.

Resultado para la hipótesis de la dimensión grasa visceral

H4. El programa de ejercicios funcionales fue eficaz para reducir la grasa visceral en los estudiantes de VII ciclo en la Institución Educativa Alfonso Ugarte, Nuevo Chimbote, 2024.

HO4. El programa de ejercicios funcionales no fue eficaz para reducir la grasa visceral en los estudiantes de VII ciclo en la Institución Educativa Alfonso Ugarte, Nuevo Chimbote, 2024.

Método: Wilcoxon.

Nivel de significancia: 0,05

Tabla 12

Prueba de hipótesis en la dimensión grasa visceral

	Pre Test y Pos Test de la dimensión grasa visceral
Z	-0,465[b]
Sig. asintótica(bilateral)	0,642

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

b. Se basa en rangos negativos.

De acuerdo con los datos observados en la tabla 12 para la dimensión grasa visceral en varones referente a la evaluación de la hipótesis mediante la prueba no paramétrica wilcoxon bajo un nivel de significancia de 0,05 se ha obtenido de los datos del pre y pos test una puntuación de significancia bilateral de 0,642 superior al valor pre establecido, del cual se asume como válida la hipótesis nula evidenciando que el programa de ejercicios funcionales no fue eficaz para reducir la grasa visceral en varones.

5. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

El primer objetivo específico planteado fue identificar la eficacia del programa de ejercicios funcionales en la reducción del Índice de Masa Corporal (IMC) en los estudiantes. Los resultados obtenidos evidencian una disminución en el IMC, registrándose un valor de 23.26 % en el pre test y un 20.93 % en el post test, obteniendo una diferencia de 2.33 %. De acuerdo con Caicedo (2023), menciona que los resultados poco favorables en intervenciones físicas se deben a la falta de motivación por parte de los participantes, ausencia de apoyo familiar y limitaciones económicas. En el presente estudio, se evidencio algo similar: varios estudiantes presentaron desinterés conforme avanzaban las sesiones del programa, y en algunas ocasiones, afectando a su compromiso durante la aplicación. Además, al interactuar con ellos se pudo identificar que la gran mayoría no contaba con una alimentación saludable, ni orientación o control familiar.

Complementando el análisis anterior, se evaluó la eficacia del programa mediante la prueba de hipótesis aplicada a la dimensión IMC, utilizando la prueba no paramétrica de Wilcoxon, debido a que los datos no seguían una distribución normal. Correspondiente a los resultados, se obtuvo un valor de significancia bilateral de 0.007, el cual es inferior al nivel de significancia establecido (0.05). Este resultado permite rechazar la hipótesis nula, lo que evidencia que el programa fue eficaz para reducir el IMC. En relación con lo expuesto Chuquino y Jaimes (2020), afirman que, para que las actividades físicas tengan efectos significativos, por lo menos se debe aplicar 3 sesiones por semana en una duración de 30 minutos. Además, debe ir acompañado con talleres de sensibilización y salud. Desde el marco teórico, Brito (2023), indica que las actividades físicas son clave para reducir el sobrepeso ya que disminuye la grasa corporal y fortalece la masa muscular. En la presente investigación, los estudiantes mostraron entusiasmo en la dinámica de las actividades, sin embargo, no hubo control fuera de ellas. Por lo tanto, se sugiere que los programas de este tipo deben considerar estrategias que regulen las actividades de los participantes fuera de las sesiones y refuercen su motivación.

El segundo objetivo específico fue identificar la eficacia del programa de ejercicios funcionales en la reducción de las circunferencias en los estudiantes. Los resultados obtenidos, evidencian que no hubo mejoras significativas en este indicador. Estos resultados sugieren que el programa de ejercicios funcionales no fue eficaz para reducir las circunferencias corporales en los estudiantes evaluados. Esta investigación se relaciona con Herazo et al (2018), donde aplico tres sesiones por semana de 60 minutos, logrando una reducción efectiva en el perímetro abdominal. A diferencia de dicho estudio, el programa implementado en esta investigación se realizó una vez por semana con

sesiones de 40 minutos. Durante la ejecución del programa, se pudo evidenciar que la gran mayoría de estudiantes no fue constante en los ejercicios de trabajo abdominal. Algunos estudiantes se quejaban de molestias o cansancio y optaban por descansar antes de concluir la rutina propuesta, especialmente en las semanas intermedias.

Complementando los resultados, se evaluó la eficacia del programa mediante la prueba de hipótesis aplicada a la dimensión circunferencia, utilizando la prueba no paramétrica de Wilcoxon. De acuerdo con los datos, arrojaron una significancia bilateral de 0.056, superior al nivel establecido, lo que conlleva a aceptar la hipótesis nula. En contraste, al estudio de Alza et al. (2008), su intervención integró una serie de actividades de bajo costo, enfocadas en hábitos alimenticios y rutinas físicas, que generaron un descenso estadísticamente significativo en el IMC. Comparando con nuestro estudio, se puede afirmar que la intervención aplicada al no incluir componentes educativos ni seguimiento nutricional fue limitada. Desde el enfoque teórico, Raúl (2023), enfatiza que la fuerza es esencial en cualquier programa de actividad física, ya que contribuye al fortalecimiento muscular, mejora la densidad ósea y aumenta la resistencia general. En el presente estudio, si bien se incorporaron ejercicios funcionales, su intensidad y frecuencia probablemente no fueron suficientes para generar un estímulo adaptativo constante.

El tercer objetivo específico planteado fue identificar la eficacia del programa de ejercicios funcionales en la reducción del porcentaje graso en los estudiantes. Los resultados obtenidos, mostraron que no hubo mejoras significativas en dicha dimensión. En relación con Retuerto (2023), en su investigación logro obtener efectos positivos en su aplicación porque empleo una estrategia de ir gradualmente en la exigencia física. En esta investigación se resalta una deficiencia en cuanto a las semanas de aplicación ya que solo se aplicó una sesión de 40 minutos por semana, mostrando dificultades en la frecuencia del proyecto. En contraste con Muciño (2024), complementa que en los ejercicios funcionales se deben incluir movimientos como sentadillas, saltos, lagartijas para la quema calórica, siempre y cuando se trabajen tres veces por semana. En este contexto la falta de tiempo afectó el cumplimiento del objetivo, reflejándose en los resultados obtenidos.

En relación con la hipótesis de trabajo, los resultados obtenidos, se tuvo que aplicar la prueba de T de Student debido a una distribución normal obteniendo un valor de 0,140, menor al valor t esperado de 1,294. Asimismo, el valor de significancia bilateral fue de 0,889, superior al umbral $\alpha = 0,05$, lo que condujo a aceptar la hipótesis nula. Estas conclusiones contrastan con Retuerto (2023), quien, en su investigación logro obtener una disminución significativa en el porcentaje graso. Desde una mirada teórica, Cabrejos et al. (2023) menciona que el sobrepeso es una acumulación excesiva de grasa en la estructura

corporal originada por la falta de actividad física y hábitos alimenticios inadecuados. A partir de la experiencia vivida en la presente investigación, se identificó la falta de estrategias que complementes los ejercicios y la falta de educación alimentaria.

En relación con el objetivo específico 4, que busca identificar la eficacia del programa de ejercicios funcionales en la reducción del porcentaje de grasa visceral en los estudiantes. Los resultados obtenidos demuestran que en el pre tes hubo 13.37 % y en el pos tes un 10.47 %, evidenciando un resultado poco significativo. En relación con Crisologo y Gordillo (2024), demostraron una relación inversa entre la actividad física y la acumulación de grasa visceral debido a enfermedades crónicas. En esta investigación, se evidencio que los estudiantes fuera del entorno educativo, no llevaron un control para contrastar con el programa. Según Després (2019), la acumulación de grasa visceral está estrechamente ligada a patologías como la resistencia a la insulina, la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardíacas; por tanto, una intervención más prolongada y con mayor control sobre los factores externos podría haber generado resultados más notables.

En cuanto a la hipótesis relacionada con la reducción de grasa visceral en los estudiantes, los resultados en ambos sexos no evidencian efectos significativos. En los varones, se aplicó la prueba no paramétrica de Wilcoxon donde arrojó un valor de significancia bilateral de 0,642, superior al nivel alfa de 0,05, lo que conlleva a la aceptación de la hipótesis nula, indicando que el programa no fue eficaz. De igual forma, en las mujeres, el valor de significancia bilateral fue de 0,072, también por encima del umbral establecido, confirmando que los ejercicios funcionales no generaron una reducción significativa de la grasa visceral. Sin embargo, Carranza y Valdez (2017), en su investigación, gracias a un programa estructurado lograron reducir el porcentaje grasa visceral, en apoyo de talleres de salud alimenticia. En esta investigación, no hubo un alcance significativo en el caso de aplicar tallares alimenticios por falta de tiempo y recursos. Cozmar (2023), menciona que la grasa de visceral depende de los estilos de vida y condiciones médicas. En la presenta investigación, no se tomó en cuenta lo mencionado por el investigador. Por lo tanto, a pesar de una ligera reducción en los niveles de grasa visceral, no se lograron resultados estadísticamente significativos.

6. CONCLUCIONES Y RECOMENDACIONES

6.1 Conclusiones

- En esta tesis, el objetivo general fue determinar la eficacia del programa de ejercicios funcionales para atender a estudiantes con sobrepeso del VII ciclo en la Institución Educativa Alfonso Ugarte, 2024. Los resultados obtenidos permitieron concluir que el programa no fue eficaz en términos estadísticos, ya que no se evidenciaron reducciones significativas en las variables evaluadas: índice de masa corporal, circunferencias corporales, porcentaje graso y grasa visceral. Si bien en algunos casos se observaron ligeras mejoras, estas no alcanzaron un impacto real ni clínicamente relevante. La limitada frecuencia de aplicación, la breve duración del programa, la falta de compromiso por parte de algunos estudiantes, así como la ausencia de un acompañamiento integral, fueron factores determinantes que redujeron la efectividad de la intervención. Por ello, se reafirma la necesidad de diseñar propuestas más completas, sostenidas y articuladas con el entorno familiar e institucional para lograr verdaderos cambios en la salud de los estudiantes con sobrepeso.
- En esta tesis, el objetivo específico 1 consistió en identificar la eficacia del programa de ejercicios funcionales en la reducción del Índice de Masa Corporal (IMC) en los estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa Alfonso Ugarte. Sin embargo, los resultados demostraron que dicho programa no fue eficaz, ya que solo se evidenció una disminución mínima del 2.33 % entre el pre test (23.26 %) y el post test (20.93 %), diferencia que no representa un cambio significativo. Esta situación se atribuye principalmente a factores externos como la falta de disciplina, el escaso compromiso de los estudiantes, la ausencia de hábitos saludables sostenidos y la limitada influencia del entorno familiar, lo cual impidió una reducción real del IMC durante el desarrollo del programa.
- En esta tesis, el objetivo específico 2 fue identificar la eficacia del programa de ejercicios funcionales en la reducción de las circunferencias corporales de los estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa Alfonso Ugarte. Los resultados obtenidos reflejan que el programa no fue eficaz**,** ya que no se evidenciaron mejoras. Esta falta de efectividad se relaciona directamente con la baja frecuencia de aplicación (una sesión por semana) y la corta duración de las sesiones (40 minutos)**,** lo cual limitó la posibilidad de generar cambios fisiológicos significativos en la composición corporal de los estudiantes.

- En esta tesis, el objetivo específico 3 fue identificar la eficacia del programa de ejercicios funcionales en la reducción del porcentaje graso en los estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa Alfonso Ugarte. Los resultados mostraron que el programa no fue eficaz**.** Esto indica que los estudiantes no lograron adaptarse adecuadamente a las rutinas físicas, debido a la falta de interés, motivación y compromiso**,** lo cual impidió alcanzar la intensidad progresiva necesaria para reducir el porcentaje graso.
- En esta tesis, el objetivo específico 4 se centró en identificar la eficacia del programa de ejercicios funcionales en la reducción del porcentaje de grasa visceral en los estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa Alfonso Ugarte. Si bien los resultados evidenciaron una ligera disminución del 13.37 % al 10.47 %, esta variación de -2.91 % no fue estadísticamente significativa, por lo tanto, se concluye que el programa no fue eficaz. Las limitaciones en la duración del programa (10 semanas) y la falta de control sobre los hábitos fuera del horario escolar, como la alimentación y el sedentarismo, fueron factores determinantes que restringieron el impacto real en la disminución de la grasa visceral.

6.2 Recomendaciones

- A los docentes del área de Educación Física: Se recomienda implementar programas de ejercicios funcionales con una mayor frecuencia semanal y duración progresiva, adaptados al contexto escolar, para incrementar su efectividad. Asimismo, es importante complementar las sesiones con acciones formativas sobre alimentación saludable, autocuidado y estilos de vida activos, promoviendo el compromiso sostenido de los estudiantes dentro y fuera del aula.
- A los docentes del área de Educación Física: Se sugiere establecer un sistema de seguimiento y retroalimentación individual con los estudiantes, que les permita visualizar sus avances y reforzar su motivación. Esto puede incluir registros de progreso, entrevistas breves o dinámicas de autoevaluación que fomenten la responsabilidad personal frente a su salud y condición física.
- A los estudiantes: Se recomienda que los estudiantes asuman un rol activo y responsable frente a su salud, participando con compromiso en las actividades físicas, adoptando hábitos saludables en su vida diaria y siguiendo las indicaciones brindadas por los docentes. El éxito de cualquier programa depende también de la actitud y disposición del estudiante para mantenerse activo más allá del horario escolar.
- A los futuros investigadores: Se recomienda que en estudios posteriores se considere una mayor duración del programa de intervención y una frecuencia más alta de sesiones semanales, con el fin de evaluar con mayor precisión el impacto de los ejercicios funcionales en variables como el IMC, las circunferencias corporales y el porcentaje de grasa. Asimismo, se sugiere incluir el acompañamiento de nutricionistas y psicólogos, y considerar estrategias de motivación y seguimiento fuera del horario escolar, para lograr una intervención más integral y sostenible.

7. REFERENCIAS

Alza S, Casas J, Collins A, Felices A, Jiménez S, Pérez L, Raigada J (2008). Efectividad de un programa educativo en estilos de vida saludables sobre la reducción de sobrepeso y obesidad en el Colegio Robert M. Smith; Huaraz. Acta Medica peruana. https://www.redalyc.org/pdf/966/96625404.pdf

Ander-Egg, E. (2003). Introducción a las técnicas de investigación social (19.ª ed.). Lumen.

Arteaga, J. (2023, 16 agosto). Guía completa: Cómo entrenar fuerza y resistencia para alcanzar tus metas - maxentrenamiento. max entrenamiento. https://bit.ly/3Jjh979

Bot verificación. (2016). http://bit.ly/4lvoz4M

Brito Mancheno (2023) Vista de La actividad física para prevenir el sobrepeso en adolescentes | MENTOR revista de investigación educativa y deportiva. (s. f.). http://bit.ly/4oEty5Q

Bustos, B. V. B., García, G. y. C., Oliveros, O. R., García, G. G. J. & Villamizar, V. N. (2023). El porcentaje de grasa corporal y su relación con la presión arterial en adultos de áreas rurales y urbanas. https://goo.su/MLD0j7o

Caicedo (2023). La actividad física y el impacto en el adulto mayor con problemas de obesidad en el Barrio Sur en la Ciudad de Tulcán (Bachelor's thesis). https://goo.su/3nt6A

Campbell & Stanley (1963). Diseños experimentales y Cuasiexperimentales en la investigaciónsocial. www.academia.edu. http://bit.ly/4lsosqs

Carranza Arcaya, A. K., & Valdez Gil, A. P. (2017). Reducción de peso e IMC con tres intervenciones nutricionales combinadas con actividad física: Estudio cohorte retrospectivo en un lugar de Lima, 2016-2017. http://bit.ly/4lvoUEA

Ceplan. (2022). Observatorio Nacional de Prospectiva. https://goo.su/RvFhzwl

Chuquino, S. O., & Jaimes, J. E. R. (2020). Eficacia de los programas educativos para reducir el sobrepeso y obesidad en niños. Revista MéDica Herediana, 31(2), 132-133. https://doi.org/10.20453/rmh.v31i2.3778

Clarín, R. (2021, 16 abril). Cómo calcular el porcentaje de grasa corporal de una persona. Clarín. https://goo.su/VB4fB

ClinicaIMIF. (2019b, julio 3). Porcentaje de grasa corporal. ¿Qué es y cómo calcularlo? - Clínica IMIF. Clínica IMIF. https://goo.su/t5eJow

Competize. (2022, 25 febrero). Entrenamiento funcional Qué es, beneficios, circuitos, rutinas de ejercicio en casa. https://goo.su/deGfQ

Crisologo, V., Gordillo, N. (2024). Relación de actividad física con adiposidad visceral y la masa grasa en estudiantes de secundaria, distrito de Chao, Virú, 2024 [Universidad César Vallejo]. https://goo.su/rjhsf

Del Estado de Hidalgo, U. A. (2024). Medición de panículos adiposos del muslo y la pantorrilla y circunferencias de cintura, cadera y abdominal. https://goo.su/JUxYKG

Del Moral-Trinidad, L. E., Romo-González, T., Figueroa, Y. P. C., Enríquez, A. B., Exsome, C. P., & Campos-Uscanga, Y. (2020). Potencial del índice de masa corporal como indicador de grasa corporal en jóvenes. Enfermería Clínica, 31(2), 99-106. https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2020.06.080

Després, J.P. (2019). "Body fat distribution and risk of cardiovascular disease: an update." Current Atherosclerosis Reports, 14(6), 577-585.

Elika. (2023, 14 abril). Sobrepeso y obesidad: Atlas mundial 2023 - ELIKA Alimentación Saludable. ELIKA Alimentación Saludable. https://goo.su/fSg7tU

Escuder/RAC, R. C. (2023). Grasa abdominal: qué enfermedades puede indicar y cómo eliminarla.La Vanguardia. https://goo.su/qktfzZD

Galafate, C. (2021, 29 noviembre). Como reducir la cintura: los 8 ejercicios masefectivos. TELVA. https://goo.su/ouAJ

Godoy, (2020). Muestreo estratificado - El muestreo estratificado pretende garantizar que la - Studocu. https://goo.su/LfZrIV

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). Metodología de la investigación (7.ª ed.). McGraw-Hill.

Heyward, V. H. (2008). Evaluación de la aptitud física y prescripción del ejercicio (5.ª ed.). Editorial Médica Panamericana. https://goo.su/5cwfDu

Huamán, C. & Bolaños, S. (2020). Sobrepeso, obesidad y actividad física en estudiantes de enfermería pregrado de una universidad privada. https://goo.su/Amrh0qA

INEI, (2020). Enfermedades no transmisibles y transmisibles, 2020. Ancash https://goo.su/8kydUn

INS, (2020). Prevalencia y factores asociados al sobrepeso y obesidad en escolares peruanos del nivel primario | Revista de Salud Pública. https://goo.su/JrkBAo

Janet Herazo Beltrán, LSG y. LGM (2018). *Efecto de un programa de actividad física en el perímetro abdominal e índice de masa corporal de escolares*. Redalyc.org. https://www.redalyc.org/journal/1702/170263776005/html/

Lima, D. A. L., & Lima, D. A. L. (2024, 24 mayo). *Índice Cintura Cadera (ICC): qué es y cómo se calcula*. Tua Saúde. https://goo.su/reLSv0z

Martínez, J., & López, M. (2023). Functional training and its effects on physical fitness in adolescents. Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación, 47, 112–118.

Mederico, M., Paoli, M., Zerpa, Y., Briceño, Y., Gómez-Pérez, R., Martínez, J. L., Camacho, N., Cichetti, R., Molina, Z., Mora, Y., & Valeri, L. (2013). Valores de referencia de la circunferencia de la cintura e índice de la cintura/cadera en escolares y adolescentes de Mérida, Venezuela: comparación con referencias internacionales. *Endocrinología y Nutrición*, *60*(5), 235-242. https://doi.org/10.1016/j.endonu.2012.12.003

Ministerio de Salud (2022). Noticias - Ministerio de Salud - Plataforma del Estado Peruano. Nutricionistas advierten que 7 de cada 10 peruanos sufre de exceso de peso. (2022). https://goo.su/T0IBmJ

Miñan, M. (2024, 24 mayo). Concepto de observación directa: ejemplos, diferencias y definiciones. Conceptopedia.De. https://goo.su/iayD3E4

Mora, M. V. (2023). Grasa visceral: ¿qué es, ¿cuáles son sus causas y cómo se combate? Mejor Con Salud. https://goo.su/XJfOg

Muciño, M. (2024, 2 de enero). *Ejercicio funcional: qué es, cómo se hace y cuáles son los beneficios*. GQ México. https://www.gq.com.mx/articulo/ejercicio-funcional-que-es-ejercicios-beneficios

Muciño, M. (2024, enero 2). Ejercicio funcional: qué es, cómo se hace y cuáles son los beneficios. GQ. https://goo.su/Du62W

Obesidad: consecuencias del sobrepeso para la salud. (2024, 1 marzo). Organización Mundial de la Salud. Recuperado 1 de marzo de 2024, de https://goo.su/c3yUDtS

Organización de las Naciones Unidas (2024, 1 Marzo). Más de mil millones de personas en todo el mundo son obesas. https://news.un.org/es/story/2024/02/1528027

Organización Mundial de la Salud: OMS. (2024, 1 marzo). Obesidad y sobrepeso. https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight

Pinheiro, P. (2023, 16 abril). Calculadora de IMC (índice de masa corporal) | MD.Saúde. MD.Saúde. https://www.mdsaude.com/es/endocrinologia-es/calculadora-del-imc/

Prieto, E., & Prieto, E. (2024, 2 julio). La historia del padre de la kinesiología: Orígenes y desarrollo. PabloCarro. https://pablocarro.com.ar/padre-de-la-kinesiologia/

Pro, S. M. (2024, 7 octubre). Entrenamiento Funcional: ¿Qué es?, Beneficios, Rutinas y Tipos. Salud Mas Pro. https://saludmaspro.com/entrenamiento-funcional/

Rafecas, M. (2004). Obesidad y sobrepeso. 42–46. https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight

Ramirez Blanco, S. (2023). Factores asociados al sobrepeso en estudiantes de la institución educativa Mariscal Luzuriaga, Piscobamba–2022. http://repositorio.unasam.edu.pe/handle/UNASAM/5673

Raúl, (2023, 4 diciembre). Mejora de la fuerza y resistencia: Estrategias para un rendimiento físico sobresaliente | Educación Física, Deportes y Musculación. Educación Física, Deportes y Musculación. https://goo.su/hZVMDr

Retuerto Cruz Orgearturo (2023). *Validación de un programa de intervención física para reducir sobrepeso y obesidad en adolescentes del Distrito de Carquín, 2023*. https://goo.su/HrJoD

Riesgos de la Grasa Visceral para la salud. (2023). Top Doctors. https://goo.su/mqDnAI

Rodríguez, G. B. (2021, 24 junio). Kinesiología: ¿qué es, para qué sirve y cómo se aplica? Bioguia. https://goo.su/OwJi

Santa, C. L. C., Sheyla, T. V., Dámaris, P. R., José, C. P., Santa, C. L. C., Sheyla, T. V., Dámaris, P. R., & José, C. P. (2023). Factores asociados al exceso de peso corporal en estudiantes universitarios en tiempos de Covid-19. www.scielo.org.pe. https://doi.org/10.25176/rfmh.v23i2.5658art

Santiago, C. B. (2021b, mayo 26). La kinesiología en la obesidad. https://goo.su/eCUrAM

SmartWeb. (2023, 23 febrero). Grasa corporal: cómo saber su porcentaje ideal. Smart Nutrition. https://goo.su/KZGl3t

Stock, A. N. (2024, 6 abril). Qué porcentaje de grasa corporal deberías tener y cómo calcular el tuyo. Business Insider España. https://goo.su/U5doJA

Velázquez, A. (2023, 7 febrero). Investigación experimental: Qué es, tipos y cómo realizarla. QuestionPro. https://goo.su/lNFDdq

Victorino, R. (2023, 3 mayo). Más allá del peso, la grasa visceral como indicador de obesidad. MejorconSalud. https://goo.su/WEadfaM

Vincent, J., & Vincent, J. (2021, 29 junio). ¿Cuáles son los tipos de muestreo? | Encuesta.com. Encuesta.com | Blog de encuesta.com, la Herramienta Para Crear Encuestas Online de Forma Rápida y Sencilla. https://goo.su/NIyw0i

Vivas, E. A., Gómez-Candela, C., Fernández, C. F., López, L. B., & Kohen, V. L. (2013). [Eficacia de un programa para el tratamiento del sobrepeso y la obesidad no mórbida en atención primaria y su influencia en la modificación de estilos de vida]. DOAJ (DOAJ: Directory Of Open Access Journals), 28(1), 137-141. https://doi.org/10.3305/nh.2013.28.1.6012

World Health Organization: WHO. (2024, 1 marzo). Obesidad y sobrepeso. https://goo.su/NJ1WKS

ANEXOS:

Anexo N° 01: Matriz de consistencia

MATRIZ DE CONSISTENCIA (EXPERIMENTAL)

TÍTULO: Programa de ejercicios funcionales para estudiantes con sobrepeso del VII ciclo de la Institución Educativa Alfonso Ugarte, Nuevo Chimbote, 2024.

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	METODOLOGÍA
¿Cuál es la eficacia del programa de ejercicios funcionales para reducir el sobrepeso en estudiantes de VII ciclo en la Institución Educativa Alfonso Ugarte, Nuevo Chimbote, 2024?	**General:** Determinar la eficacia del programa de ejercicios funcionales para reducir el sobrepeso en estudiantes de VII ciclo en la Institución Educativa Alfonso Ugarte, Nuevo Chimbote, 2024 **Específicos:** -Identificar el nivel de mejora en la dimensión Índice de Masa Corporal (IMC)	**General:** Hi. A través del programa de ejercicios funcionales semanales realizados de lunes a viernes se reducirá el sobrepeso en estudiantes del VII ciclo de la I.E Alfonso Ugarte. HO. A través del programa de ejercicios funcionales semanales realizados de lunes a viernes no se reducirá el sobrepeso en estudiantes del VII ciclo de la I.E Alfonso Ugarte. **Específicas:** Hi: Habrá una mejora positiva en la dimensión Índice de Masa Corporal (IMC) en los estudiantes con sobrepeso del VII ciclo de la I.E Alfonso Ugarte.	**VARIABLE INDEPENDIENTE** **Ejercicios funcionales.**	- Actividades de resistencia y fuerza Física.	**Tipo de investigación:** Experimental Tecnológica - aplicada **Diseño de investigación:** Pre experimental con un solo grupo aplicando pre test y pos test **Población:** Estudiantes del VII ciclo en la Institución Educativa Alfonso Ugarte.

	en los estudiantes con sobrepeso del VII ciclo de la I.E Alfonso Ugarte. -Identificar el nivel de mejora en la dimensión porcentaje de grasa visceral en los estudiantes con sobrepeso del VII ciclo de la I.E Alfonso Ugarte. - Identificar el nivel de mejora en la dimensión circunferencia en los estudiantes con sobrepeso del VII ciclo de la I.E Alfonso Ugarte. - Identificar el nivel de mejora en la dimensión porcentaje graso en los estudiantes con sobrepeso del VII ciclo de la I.E Alfonso Ugarte.	Ho: Habrá una mejora negativa en la dimensión Índice de Masa Corporal (IMC) en los estudiantes con sobrepeso del VII ciclo de la I.E Alfonso Ugarte. Hi: Se desarrollará un nivel de mejora positiva en la dimensión porcentaje de grasa visceral en los estudiantes con sobrepeso del VII ciclo de la I.E Alfonso Ugarte. Ho: No se desarrollará un nivel de mejora en la dimensión porcentaje de grasa visceral en los estudiantes con sobrepeso del VII ciclo de la I.E Alfonso Ugarte. Hi: Se logrará un nivel de mejora en la dimensión circunferencia en los estudiantes con sobrepeso del VII ciclo de la I.E Alfonso Ugarte. Ho: No se logrará el nivel de mejora en la dimensión circunferencia en los estudiantes con sobrepeso del VII ciclo de la I.E Alfonso Ugarte. Hi: Se visualizará un nivel de mejora en la dimensión porcentaje graso en los estudiantes con sobrepeso del VII ciclo de la I.E Alfonso Ugarte. Ho: No se visualizará un nivel de mejora en la dimensión porcentaje graso en los estudiantes con sobrepeso del VII ciclo de la I.E Alfonso Ugarte.	**VARIABLE DEPENDIENTE:** **Sobrepeso**	- Índice de masa corporal. - Porcentaje de grasa visceral - Circunferencia. - Porcentaje graso	**Muestra:** Estudiantes con sobrepeso de VII ciclo en la Institución Educativa Alfonso Ugarte. **Técnica:** Observación Directa **Instrumentos:** Registro de Medidas antropométricas.

Anexo N° 02: Matriz de operacionalización de la variable

dependiente

Variable	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición
Sobrepeso	La variable del sobrepeso que es la acumulación de tejido adiposo en el cuerpo se medirá mediante cuatro dimensiones con 11 indicadores y 12 ítems que tendrán una observación directa y serán medidos con el instrumento de registro de medidas antropométricas.	Índice de masa corporal.	– Peso – Estatura	1, 2, 3	**Ordinal** Alto Medio Bajo
		Porcentaje de grasa visceral.	– Normal: 1-6 – Alto: 7-11 – Muy alto: 12-59	4, 5, 6	
		Circunferencias.	– Circunferencia cintura (cm) – Circunferencia piernas (cm) – Circunferencia brazos (cm)	7, 8, 9	
		Porcentaje graso	– Saludable – Sobrepeso – Obesidad	10, 11, 12	

Anexo N° 03: Instrumento de recolección de datos

Instrumento para evaluar el Índice de masa corporal, grasa visceral, circunferencia y porcentaje graso.

Estudiante	Edad (años)	Talla (cm)	Peso corporal (kg)	Índice de masa corporal (IMC)			Circunferencia (cm) 1. Cintura			Porcentaje graso (%)			Grasa visceral (%)		
				Inicio	Final	Cambio	Inicio	Final	Cambio	Inicio	Final	Cambio	Inicio	Final	Cambio

Anexo Nº 04: Ficha técnica de recolección de datos

FICHA TÉCNICA DEL INSTRUMENTO

1. NOMBRE DEL IINSTRUMENTO: Datos antropométricos pre-intervención y pos-intervención tradicional de cada participante.

2. AUTOR(ES) : Fredy Alexander Rodríguez Castellanos - Ángela Yazmín Gálvez Pardo - Edward Giovanni Ayala Noy - Nelsy Lorena Fonseca Torres - Diana Milena García-Beltrán.

3. AÑO : 2018

4. DURACIÓN : 45 minutos

5. RANGO DE EDAD : 14 a 17 años

6. FINALIDAD: El instrumento permitirá medir el nivel de IMC, grasa visceral, perímetros corporales y porcentaje en los estudiantes.

7. MUESTRA : Estudiantes

8. DESCRIPCIÓN DEL INSTRUMENTO: El instrumento es un test de sobrepeso que consta de 12 ítems alineados a 4 dimensiones preestablecidas, como son Índice de masa corporal (ítems 1 al 3), Grasa visceral (ítems 4 al 6), Circunferencia (ítems 7 al 9), porcentaje graso (ítems 10 al 12); ítems que serán evaluados por los propios investigadores mediante la observación de los estudiantes considerando como escala de valoración: Normal (3), Sobrepeso (2), Obesidad (1).

9. BAREMO: Para su procesamiento los puntajes obtenidos a nivel de dimensiones y variable se tomarán en cuenta el siguiente baremo

NIVEL	Índice de masa corporal 3 ítems	Circunferencia 3 ítems	Porcentaje graso 3 ítems	Grasa visceral 3 ítems	Variable Sobrepeso 12 ítems
DEFICIENTE	-18.4	V:<82 M:<70	V: -7 / M: -15	-1	----------
NORMAL	18.5 – 24.9	V: 83-88 / M: <71-77	V: 8-20 / M: 16-18	1-9	----------
SOBREPESO	25 – 29.9	V: 89-94 / M: 78-82	V: 20-25 / M: 28-39	10-14	----------
OBESIDAD	30+	V: >95 / M: >83	V: >25 / M: >39	+15	----------

Anexo N° 05: Constancia de validación de los expertos

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

Titulo de la investigación	: Programa de ejercicios funcionales para estudiantes con sobrepeso del VII ciclo de la Institucion Educativa Alfonso Ugarte, Nuevo Chimbote, 2024
Investigadores	: Atanacio Nuñez Williams Jeanmarco Carahuanco Bustamante Maycol Denis Cano Scamarone Juan Aaron Infante Durand Exsar Juliño
Nombre del Instrumento	: Datos antropométricos

SE OTORGA LA PRESENTE CONSTANCIA AL INTERESADO, POR HABER CUMPLIDO CON LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN DEL INSTRUMENTO

Nombre del experto evaluador	: CALLE GARCIA José Antonio
Especializado en	: Planificación Curricular
Titulado en	: EDUCACIÓN FISICA
Grados de estudio del experto	: Licenciado
Tiempo de experiencia	: 23 años
Cargo actual	: Docente
Fecha	: 11/09/2024

Nombre: José Antonio Calle Garcia
DNI: 41859733
Firma y pos firma del experto

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

Titulo de la investigación : Programa de ejercicios funcionales para estudiantes con sobrepeso del VII ciclo de la Institucion Educativa Alfonso Ugarte, Nuevo Chimbote, 2024

Investigadores : Atanacio Nuñez Williams Jeanmarco
Carahuanco Bustamante Maycol Denis
Cano Scamarone Juan Aaron
Infante Durand Exsar Juliñho

Nombre del Instrumento : Datos antropométricos

SE OTORGA LA PRESENTE CONSTANCIA AL INTERESADO, POR HABER CUMPLIDO CON LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN DEL INSTRUMENTO

Nombre del experto evaluador :
JORGE MARTÍN LU SAAVEDRA

Especializado en :
EDUCACIÓN FÍSICA

Titulado en :
PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA

Grados de estudio del experto :
DOCTOR EN EDUCACIÓN

Tiempo de experiencia :
30 AÑOS

Cargo actual :
COORDINADOR DE PRÁCTICA PRE PROFESIONAL

Fecha :
13/09/2024

Jorge M. Lu Saavedra
Doctor en Educación

Nombre: JORGE MARTÍN LU SAAVEDRA
DNI: 32916897
Firma y pos firma del experto

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

Título de la investigación	: Programa de ejercicios funcionales para estudiantes con sobrepeso del VII ciclo de la Institucion Educativa Alfonso Ugarte, Nuevo Chimbote, 2024
Investigadores	: Atanacio Nuñez Williams Jeanmarco Carahuanco Bustamante Maycol Denis Cano Scamarone Juan Aaron Infante Durand Exsar Juliño
Nombre del Instrumento	: Datos antropométricos

SE OTORGA LA PRESENTE CONSTANCIA AL INTERESADO, POR HABER CUMPLIDO CON LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN DEL INSTRUMENTO

Nombre del experto evaluador :
LUIS BRAIMS SANDOVAL PEREZ

Especializado en :
EDUCACIÓN FÍSICA

Titulado en :
PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA

Grados de estudio del experto :
PROFESOR EN EDUCACIÓN FÍSICA

Tiempo de experiencia :
2 AÑOS

Cargo actual :
PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA EN EESPPCH.

Fecha :
13/09/2024

Nombre: LUIS SANDOVAL PEREZ
DNI: 32688282
Firma y pos firma del experto

Anexos N°6 Base de datos

		D1			D2			D3			D4		
N°	Muestra	PRE TEST	POST TEST	CAMBIO	PRE TEST CINTURA cm	POST TEST CINTURA cm	CAMBIO CINTURA cm	PRE TEST	POST TEST	CAMBIO	PRE TEST	PRO TEST	CAMBIO
1	V	22	22	0	76	79	3	17.9	17.9	0	4.5	4.5	0
2	M	18.4	18.7	0.3	68	61	-7	21	21.1	0.1	1.1	1.1	0
3	M	20.5	20.9	0.4	68	68	0	26.2	26.9	0.7	2	2.5	0.5
4	M	26.5	26.7	0.2	90	83	-7	37	37.3	0.3	6	6	0
5	M	21.4	21.9	0.5	73	74	1	28	28.8	0.8	2.5	3	0.5
6	V	23.6	19.3	-4.3	64	62	-2	13.9	12.5	-1.4	4	3.2	-0.8
7	M	27	26.4	-0.6	79	78	-1	37.8	37.1	-0.7	6	5.5	-0.5
8	M	19	20.6	1.6	69	66	-3	25	26.4	1.4	1	2	1
9	M	21.2	21.8	0.6	72	71	-1	28.1	28.9	0.8	2	3	1
10	M	18.2	18.5	0.3	64	66	2	20.4	20.7	0.3	1	1	0
11	M	23.9	24.2	0.3	70	70	0	33.2	33.4	0.2	4	4.5	0.5
12	M	22.9	22.9	0	71	71	0	30.9	31	0.1	3.5	3.5	0
13	V	18	18	0	75	77	2	7.7	7.6	-0.1	1	1	0

16	M	23.3	22.5	-0.8	76	76	0	30.4	30.1	-0.3	3.5	3.5	0
17	V	22.4	22.6	0.2	80	80	0	18.7	18.9	0.2	5	4.8	-0.2
18	M	27.1	26.1	-1	84	82	-2	34	32	-2	5.5	5	-0.5
19	V	17.8	18	0.2	80	82	2	7.1	7.3	0.2	1	1	0
20	V	27.9	27.2	-0.7	101	96	-5	27.3	26	-1.3	11.5	11	-0.5
21	V	21.1	21.3	0.2	76	70	-6	15.9	16	0.1	4.4	4.4	0
22	M	32.3	32.5	0.2	83	86	3	43.8	43.9	0.1	10	10	0
23	V	18.8	19.1	0.3	84	83	-1	10.7	10.8	0.1	1	1.5	0.5
24	M	24	24.7	0.7	84	82	-2	34	34.4	0.4	4	4.5	0.5
25	M	22.3	21.8	-0.5	75	70	-5	29.6	28.7	-0.9	3	3	0
26	M	20.8	21.2	0.4	73	71	-2	27.5	27.7	0.2	2	2.5	0.5
27	M	26.9	26.7	-0.2	95	88	-7	37	37.1	0.1	6.5	6.5	0
28	V	19.6	19.7	0.1	72	68	-4	12.2	12.5	0.3	2	2	0
29	M	23.3	22.5	-0.8	80	81	1	35.2	35.4	0.2	3.5	5.5	2
30	V	20.6	21.2	0.6	89	87	-2	15.7	15.9	0.2	3.5	4	0.5

30	V	20.6	21.2	0.6	89	87	-2	15.7	15.9	0.2	3.5	4	0.5
31	V	25.3	25.1	-0.2	85	80	-5	23.4	23.1	-0.3	8.5	8.5	0
32	V	29	29.9	0.9	30	30	30	28.9	29.5	0.6	12.5	13	0.5
33	V	20.7	20.5	-0.2	80	81	81	14.5	14.4	-0.1	3.5	3	-0.5
34	V	24.1	25	0.9	88	89	89	22.5	22.9	0.4	7.5	8.5	1
35	V	23.5	23.2	-0.3	85	83	-2	20.2	19.9	-0.3	6.5	6.5	0
36	V	20.6	20.9	0.3	72	74	2	15.2	15.4	0.2	3	3.5	0.5
37	V	19.3	19.1	-0.2	79	79	0	10.8	12.5	1.7	1.5	1.5	0
38	V	19.3	19.7	0.4	67	67	0	12.5	12.5	0	1.5	2	0.5
39	V	20	20.5	0.5	78	69	-9	14	14.3	0.3	2.5	3	0.5
40	V	20.4	20.8	0.4	79	76	-3	14.9	15.1	0.2	3	4	1
41	V	19.8	20.2	0.4	81	84	3	13.3	13.5	0.2	2.5	2.5	0
42	V	26.7	27.4	0.7	89	86	-3	25.9	26.4	0.5	9.5	10.5	1

44	M	22.2	22.1	-0.1	87	84	-3	29.4	29.2	-0.2	3.5	3	-0.5
45	M	20.4	21	0.6	81	77	-4	26.8	27.1	0.3	2	2.5	0.5
46	V	24.4	24.9	0.5	78	82	4	22.6	22.8	0.2	7.5	8	0.5
47	V	18.7	19.1	0.4	67	68	1	10.7	10.9	0.2	1	1.5	0.5
48	V	22.3	22.1	-0.2	81	80	-1	17.8	17.7	-0.1	5.5	5	-0.5
49	M	17.8	17.4	-0.4	64	64	0	17.8	17.4	-0.4	1	1	0
50	M	18.9	18.7	-0.2	64	65	1	21.4	21.2	-0.2	1	1	0
51	V	19.4	19.6	0.2	70	67	-3	12.2	12	-0.2	2	2	0
52	V	26	25.8	-0.2	94	89	-5	24.3	24.1	-0.2	9.5	9	-0.5
53	M	18.6	18.9	0.3	60	60	0	22.1	22.3	0.2	1	1	0
54	M	20.7	21	0.3	65	68	3	27	26.9	-0.1	2	2.5	0.5
55	V	21	20.4	-0.6	83	80	-3	13.8	14.1	0.3	3.5	3	-0.5
56	V	26	24.1	-1.9	88	85	-3	22.6	21.5	-1.1	9.5	8	-1.5
57	V	24.8	25.5	0.7	88	87	-1	24.2	24.2	0.1	9.5	10	1

57	V	34.8	35.5	0.7	113	117	4	34.2	34.6	0.4	21	22	1
58	M	21.3	21	-0.3	78	79	1	27.1	26.9	-0.2	2.5	2.5	0
59	V	23.9	23.8	-0.1	90	91	1	20.9	20.9	0	7.5	7.5	0
60	V	25.2	25	-0.2	82	84	2	23.2	23.1	-0.1	8	7.5	-0.5
61	V	22.1	22.5	0.4	71	74	3	18.3	18.6	0.3	4.5	5	0.5
62	V	18.1	18.2	0.1	69	70	1	8.5	8.5	0	1	1	0
63	V	25.8	23.4	-2.4	87	84	-3	20.6	20.3	-0.3	9.5	7	-2.5
64	M	23.5	23.1	-0.4	72	72	0	31.7	31.2	-0.5	4	4	0
65	V	18.7	18.9	0.2	68	70	2	10.2	10.3	0.1	1	1	0
66	V	31.7	32.4	0.7	104	106	2	31.3	31.9	0.6	16.5	17.5	1
67	V	18.7	18.4	-0.3	72	73	1	9.1	8.9	-0.2	1	1	0
68	M	27	27.2	0.2	85	85	0	27	27.2	0.2	6.5	6.5	0
69	V	19.4	19.2	-0.2	73	70	-3	11.4	11.2	-0.2	2	1.5	-0.5
70	V	32.8	32.4	-0.4	108	104	-4	32.2	31.9	-0.3	16.5	16.5	0
71	M	24.5	25.1	0.6	82	79	-3	34.3	34.8	0.5	4.5	5	0.5

72	V	37.1	37.7	0.6	114	110	-4	35.8	36.2	0.4	21.5	22.5	1
73	M	32.9	32.9	0	109	97	-12	40.5	40.7	0.2	11.5	11.5	0
74	V	19.7	19.6	-0.1	76	71	-5	12.1	12.2	0.1	2	2	0
75	M	20.9	20.5	-0.4	86	79	-7	27.1	26.6	-0.5	2.5	2	-0.5
76	V	19.7	20.7	1	77	70	-7	14.1	14.9	0.8	2	3.5	1.5
77	V	26.3	26.7	0.4	94	93	-1	25.2	25.7	0.5	12	12.5	0.5
78	M	26.2	25.7	-0.5	92	96	4	36.2	35.7	-0.5	5.5	5.5	0
79	M	29.6	29.8	0.2	92	86	-6	38.5	38.6	0.1	6.5	7.5	1
80	M	26.1	26.1	0	83	85	2	36.5	36.4	-0.1	5.5	6	0.5
81	M	22.3	22.3	0	77	76	-1	30.2	30.2	0	3	3	0
82	M	22.1	22.9	0.8	76	71	-5	31	31.5	0.5	3	3.5	0.5
83	V	22.4	22.4	0	84	81	-3	18.4	18.4	0	5.5	5.5	0
84	V	29.4	29.6	0.2	99	91	-8	28.9	29	0.1	14.5	14.5	0
85	M	20	20.3	0.3	76	72	-4	25	25.2	0.2	2	2	0
86	M	21.3	21.2	-0.1	83	72	-11	27.9	27.6	-0.3	2.5	2.5	0

87	V	19.5	20.3	0.8	86	86	0	18.9	19	0.1	3	3	0
88	V	27.9	26.8	-1.1	89	87	-2	26	25.6	-0.4	9.3	10	0.7
89	M	20.8	20.4	-0.4	72	69	-3	14.5	14.4	-0.1	3	3	0
90	M	26.7	26.6	-0.1	75	72	-3	38	37.4	-0.6	4.3	4.5	0.2
91	M	23.6	23.2	-0.4	70	71	1	33	32.6	-0.4	3.5	3.5	0
92	M	23.9	23.5	-0.4	78	76	-2	32.4	32	-0.4	4	4	0
93	M	18.7	18.6	-0.1	70	69	-1	21	20.8	-0.2	1	1	0
94	V	26.3	26.5	0.2	81	83	2	25	25.2	0.2	9	9.5	0.5
95	M	23.7	23.2	-0.5	81	80	-1	20.9	20.3	-0.6	6	5.5	-0.5
96	V	21.6	21.7	0.1	79	77	-2	15.5	14.8	-0.7	4	3.5	-0.5
97	V	23	22.8	-0.2	78	74	-4	12	11.2	-0.8	5	4.5	-0.5
98	V	19	19.5	0.5	67	68	1	11.5	11.9	0.4	2	2	0
99	M	28	27.1	-0.9	85	84	-1	36.8	37.8	1	7.5	6.5	-1
100	M	23.6	24.3	0.7	83	71	-12	20	20.4	0.4	4.5	4.5	0
...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...

101	V	29.1	29.1	0	89	91	2	28.4	28.4	0	12.3	14	1.7
102	M	38.8	36.8	-2	100	102	2	45.5	40	-5.5	11.5	11.5	0
103	V	34.1	34.6	0.5	104	102	-2	33.6	33.8	0.2	20	19.5	-0.5
104	M	27.6	27.6	0	81	80	-1	38.7	38.7	0	4.6	4.5	-0.1
105	M	23.7	23.5	-0.2	74	78	4	32	32.2	0.2	4	4	0
106	V	24	24.3	0.3	90	87	-3	21.5	21.9	0.4	7.5	7	-0.5
107	M	36	35.8	-0.2	96	96	0	45.6	45	-0.6	11.5	11	-0.5
108	M	28.4	27.3	-1.1	91	86	-5	39	38.1	-0.9	6.5	5.5	-1
109	M	23.1	22.9	-0.2	69	69	0	31	31.3	0.3	2.5	2.5	0
110	M	22.4	22.1	-0.3	73	71	-2	29	29.4	0.4	3	2.5	-0.5
111	M	28	29.1	1.1	85	82	-3	40.9	40.3	-0.6	8.5	7.3	-1.2
112	V	25.1	24.3	-0.8	87	82	-5	22.3	21.8	-0.5	8.5	8	-0.5
113	V	27.2	26.2	-1	85	81	-4	26	24.9	-1.1	9	8.7	-0.3
114	M	20.7	20.6	-0.1	74	72	-2	26.5	26.3	-0.2	2	2	0
115	V	26.3	25.8	-0.5	84	80	-4	25	24.7	-0.3	9	8.5	-0.5

116	V	18.7	19.4	0.7	76	80	4	11.5	11.8	0.3	1	2	1
117	V	19.4	20.2	0.8	81	79	-2	11.6	13.5	1.9	2	2.5	0.5
118	M	20.2	19	-1.2	74	72	-2	22.4	22.2	-0.2	2	1	-1
119	M	32.3	32.1	-0.2	93	93	0	43.8	43.6	-0.2	15.5	14	-1.5
120	M	27.7	28	0.3	81	81	0	38.6	39	0.4	6.5	7	0.5
121	M	24.4	24.9	0.5	74	72	-2	35	34.8	-0.2	4.5	4.5	0
122	M	17.8	17.9	0.1	63	64	1	18.9	18.8	-0.1	1	1	0
123	M	20.2	20.5	0.3	67	72	5	25.6	25.7	0.1	2	2	0
124	M	18.2	17.6	-0.6	64	62	-2	17.8	18	0.2	1	1	0
125	M	17.2	17.4	0.2	66	66	0	17	17.1	0.1	1	1	0
126	M	17.3	16.8	-0.5	63	65	2	14.9	15	0.1	1	1	0
127	V	22.4	22.2	-0.2	71	71	0	18	18.1	0.1	5	4.5	-0.5
128	M	24.2	23.5	-0.7	78	83	5	32.9	32.1	-0.8	4.5	4	-0.5
129	M	29.5	28.8	-0.7	91	96	5	39.5	39.2	-0.3	6.5	5.6	-0.9
130	M	19.5	19.4	-0.1	70	70	0	23	22.8	-0.2	1.5	1.5	0

131	M	21.8	21.5	-0.3	88	78	-2	23	20.4	-0.6	2.8	2.5	-0.3
132	M	29.6	28.9	-1.9	86	85	-1	33.8	33.3	-0.5	7.5	6.8	-0.7
133	M	27.7	27.3	-0.4	38	87	-3	38.5	38.1	-0.4	6.5	4.5	-2
134	M	18.3	18.1	0.2	71	72	1	22.5	22.1	-0.4	3	2.5	-0.5
135	V	23	23.4	0.4	88	84	1	28.4	28.2	0.1	6.5	6.3	-0.2
136	V	24.4	24.1	-0.3	83	86	-3	21.7	21.5	-0.2	8.4	8	-0.4
137	V	22.3	22.2	-0.7	78	75	5	18.2	18	-0.2	5.5	5	-0.5
138	V	23.4	24.3	0.3	75	79	4	21.2	21.8	0.6	7.7	8	0.3
139	M	24.3	23.3	-1	81	79	-2	31.3	31.7	-0.2	4.3	4	-0.3
140	M	22.6	22.7	0.1	74	69	-5	38.8	38.7	-0.1	3.5	3.5	0
141	M	33.3	32	-1.3	32	31	-1	45.3	45.4	-1.5	18.3	18	-0.3
142	M	24.3	24.3	-0.2	88	78	-2	33.8	33.3	-0.3	4.6	4.3	-0.1
143	M	28.3	21.7	1.2	72	75	3	28.2	28.8	0.6	2.7	3	0.3
144	V	28	27.3	-0.3	65	69	-2	27	27.1	0.1	11.3	12.3	1
145	V	19.6	23.3	3.3	76	75	-1	19.8	28.3	8.7	6.3	6.3	8.2
146	V	35.2	35.3	0.3	103	114	3	34.2	34.3	0.3	28.1	28.3	0.4
147	M	28.3	28.6	0.3	68	78	2	25.7	26	0.3	1.8	2	0.2
148	V	27	27.1	0.1	36	35	-1	26.2	25.8	-0.4	11.1	10	-1.1
149	M	28.2	27.3	-0.3	88	32	4	33.1	38.8	-0.3	7.3	7	-0.3
150	V	27.3	28.3	0.4	32	34	-1	27.1	27.3	0.4	11.3	11.6	0.1
151	M	24.3	23.8	-0.7	81	77	-4	33.4	32.8	-0.6	4.3	4	-0.3
152	M	24.7	24.6	-0.1	75	72	-3	32.1	32.8	0.7	5	4.3	-0.3

154	V	22.5	23.1	0.2	77	80	3	19.5	19.4	-0.1	5.5	5.5	0
155	V	25.4	24.7	-0.7	60	65	17	23.5	22.5	-0.8	8.5	7.5	-1
156	V	19.5	20.7	0.8	85	84	-1	14.2	14.7	0.5	2.5	3.5	1
157	H	34.8	35	0.2	97	94	-3	44.5	45	0.5	10.5	11	0.5
158	V	21.5	22.5	1	81	83	2	18.2	18.7	0.5	4.5	5.5	1
159	H	23.3	23	-0.3	78	74	-4	31.6	31.2	-0.4	4.2	3.5	-0.7
160	V	22	21.4	-0.6	74	74	0	16.8	16.4	-0.4	4.5	4	-0.5
161	H	33.3	34.4	0.5	102	97	-5	44.7	45	0.3	11.6	12	0.4
162	V	18.3	18.5	0.6	67	65	-2	11.3	12.4	0.5	1.5	2	0.5
163	H	38.1	38.5	0.4	94	92	-2	41.1	41.3	0.2	8.5	8.5	0
164	V	25.2	24.1	-1.1	88	92	4	23.2	21.6	-1.6	10	8.5	-1.5
165	V	38.3	38.5	-0.4	98	99	1	34.8	33	-1.8	15	14.5	-0.5
166	V	13.7	13.4	-0.3	75	76	1	12.1	11.6	-0.5	2	2	0
167	V	23.4	23.3	-0.1	88	73	-7	28.6	28.3	-0.3	6.1	6	-0.1
168	V	31	31.3	0.3	34	35	1	38.2	38.3	0.7	14	15	1
169	V	48.7	33.7	-1	128	122	2	38.2	37.6	-0.6	31	23.5	-1.5
170	H	24.4	28.6	-0.8	74	78	-4	27.3	26.8	-0.5	2.5	2	-0.5
171	H	23.6	23.3	-0.3	72	74	2	32.2	31.3	-0.3	4	4	0
172	V	48.4	48.8	0.4	74	75	1	9.4	48	0.5	4.4	4	-0.4

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

Anexo Nº 07: Sesión de clase

SESIÓN DE APRENDIZAJE 01

I. TÍTULO DE LA SESIÓN: : "Realizamos nuestras medidas antropométricas para mejorar nuestra calidad de vida"

II. PROPÓSITO DE LA SESIÓN: Los estudiantes del tercer grado en la presente sesión aprenderán a realizar sus medidas antropométricas y explicaran cuales son los hábitos perjudiciales para su salud.

III. PROPÓSITOS Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE

Competencia(s)/ Capacidades	Desempeños	Criterios de evaluación	¿Qué nos dará evidencias de aprendizaje?	Instrumento de evaluación.
➢ Asume una vida saludable. ✓ Incorpora prácticas que mejoren su calidad de vida. ✓ Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente, y la salud	**Realiza** acciones para la promoción y el cuidado de la salud que ayuden a prevenir hábitos perjudiciales para el organismo, como el consumo de alimentos no saludables, alcohol, tabaco, drogas, entre otros. **Evalúa** sus necesidades calóricas diarias en función del gasto energético que le demanda la práctica de actividad física para mantener su salud. **Explica** las consecuencias que el sedentarismo y los hábitos perjudiciales (consumo de comida rápida, alcohol, tabaco, drogas) producen sobre su salud.	Realiza acciones para el cuidado de su salud conociendo su IMC. Realiza las medidas de las circunferencias de su cuerpo, para prevenir hábitos perjudiciales. Evalúa su grasa visceral para mantener y cuidad su salud. Explica los hábitos perjudiciales para tener un porcentaje de grasa corporal normal o en sobrepeso.	**Su participación en los registros del IMC, circunferencias corporales, grasa visceral y grasa corporal.**	**Lista de cotejo**

Enfoques transversales	Valor	Actitudes o acciones observables	
BÚSQUEDA DE LA EXCELENCIA	Flexibilidad y apertura	Disposición para adaptarse a los cambios, modificando si fuera necesario la propia conducta para alcanzar determinados objetivos cuando surgen dificultades, información no conocida o situaciones nuevas.	
	Superación personal	Disposición a adquirir cualidades que mejorarán el propio desempeño y aumentarán el estado de satisfacción consigo mismo y con las circunstancias.	
ENFOQUE ORIENTACIÓN AL BIEN COMÚN	Empatía	Identificación afectiva con los sentimientos del otro y disposición para apoyar y comprender sus circunstancias.	
	Solidaridad	Disposición a apoyar incondicionalmente a personas en situaciones comprometidas o difíciles.	

IV. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos y materiales se utilizarán en esta sesión?
Preparar los materiales que vas a utilizar para desarrollar las actividades. La cantidad de materiales deben ser suficientes según el número de estudiantes.	Balanza bioimpedancia, tallímetro, cinta métrica.

V. MOMENTOS DE LA SESIÓN

TIEMPO APROXIMADO: .....

INICIO:

El docente inicia la sesión dando la bienvenida a los estudiantes les presenta los aprendizajes esperados relacionados a las competencias, las capacidades y los indicadores.

El docente realiza las siguientes preguntas.

- ✓ ¿Qué es una antropometria?
- ✓ ¿Conocen acerca de habitos que perjudiquen su salud?.
- ✓ El docente consolida el saber previo.
- ✓ Se brinda el proposito de la sesion: Los estudiantes del tercer grado en la presente sesión aprenderán a realizar sus medidas antropométricas y explicaran cuales son los hábitos perjudiciales para su salud.

DESARROLLO: TIEMPO APROXIMADO: .....

- El docente vierte el siguiente reto a los estudiantes
- ¿Por qué es fundamental conocer los hábitos que perjudiquen la salud?
- Los estudiantes responden a la interrogante del docente, consolidando lo vertido por ellos.

Actividad:

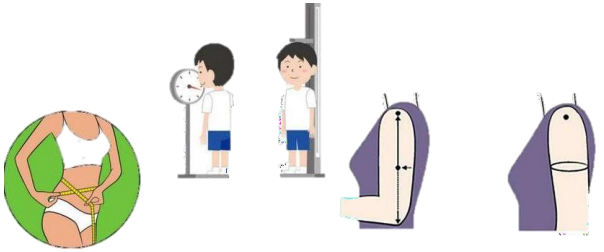
El docente proporciona la ficha antropométrica para que los estudiantes desarrollen: Obteniendo el peso (masa) y talla (altura en metros) hallaran su IMC, en la balanza bioimpedancia hallaran su grasa visceral y grasa corporal, con una cinta métrica medirán las circunferencias de su cuerpo, brazos, cintura y pierna.

Por ejemplo, vamos a calcular el IMC de una persona de 50 kg, que mide 1,50 IMC= peso (kg) ÷ altura² (metros) IMC $= 50 \div 1{,}5^2$

IMC = 50÷ 2,25

IMC = 20 kg/m²

- Los alumnos desarrollarán la ficha en parejas o grupo.



CIERRE: TIEMPO APROXIMADO: …… ✓ El docente realiza la aplicación de la autoevaluación. ✓ El docente realiza la metacognición con las siguientes preguntas: ¿Qué hemos aprendido el día de hoy? ¿Para qué nos servirá? ¿Qué dificultades tenemos en el logro del propósito? ¿Qué propongo realizar para mejorar el logro del propósito de aprendizaje? ✓ Los estudiantes se dirigen a realizarse la higiene, luego al aula. ✓ Consolidado: El estudiante participa activamente en las medidas antropométricas.

V. REFLEXIONES SOBRE EL APRENDIZAJE DE LA SESIÓN:

¿Qué avances tuvieron los estudiantes?, ¿qué dificultades experimentaron?
¿Qué aprendizajes debo reforzar en la siguiente sesión?
¿Qué actividades, estrategias y materiales funcionaron y cuáles no?

Nuevo Chimbote, …….. del……..

SESIÓN DE APRENDIZAJE 02

I. TÍTULO DE LA SESIÓN: : "Nos divertimos realizando ejercicios funcionales".

II. PROPÓSITO DE LA SESIÓN: Los estudiantes del tercer grado de secundaria aprenderán a explicar los beneficios de la actividad física para su estado emocional, dosificando su esfuerzo en cada ejercicio funcional para mejorar su rendimiento físico y su salud.

III. PROPÓSITOS Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE

Competencia(s)/ Capacidades	Desempeños	Criterios de evaluación	¿Qué nos dará evidencias de aprendizaje?	Instrumento de evaluación.
➢ Asume una vida saludable. ✓ Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente, y la salud. ✓ Incorpora prácticas que mejoren su calidad de vida.	**Explica** la repercusión que tiene la práctica de actividad física sobre su estado de ánimo y sus emociones. **Dosifica** su esfuerzo y aprende a observarlo en sus compañeros al participar en actividades predeportivas y deportivas. **Realiza** actividad física para mejorar sus capacidades condicionales, que contribuyan al mejoramiento de su rendimiento y su salud según su aptitud física. **Ejecuta** de manera autónoma ejercicios y movimientos específicos para la activación y relajación explicando su utilidad e identificando la intensidad del esfuerzo antes, durante y después de la práctica de actividad física.	Explica la repercusión que tiene la actividad física en su estado de animo y emociones. Dosifica su esfuerzo y observa en el de sus compañeros en las actividades deportivas. Realiza actividades físicas que contribuyan al mejoramiento de su rendimiento y la salud. Ejecuta ejercicios y movimientos específicos de activación y relajación.	**Su participación en los ejercicios funcionales.**	**Lista de cotejo**

Enfoques transversales	Valor	Actitudes o acciones observables	
BÚSQUEDA DE LA EXCELENCIA	Flexibilidad y apertura	Disposición para adaptarse a los cambios, modificando si fuera necesario la propia conducta para alcanzar determinados objetivos cuando surgen dificultades, información no conocida o situaciones nuevas.	
	Superación personal	Disposición a adquirir cualidades que mejorarán el propio desempeño y aumentarán el estado de satisfacción consigo mismo y con las circunstancias.	

ENFOQUE ORIENTACIÓN AL BIEN COMÚN	Empatía	Identificación afectiva con los sentimientos del otro y disposición para apoyar y comprender sus circunstancias.	
	Solidaridad	Disposición a apoyar incondicionalmente a personas en situaciones comprometidas o difíciles.	

IV. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos y materiales se utilizarán en esta sesión?
Preparar los materiales que vas a utilizar para desarrollar las actividades. La cantidad de materiales deben ser suficientes según el número de estudiantes.	Platos-conos-vallas-escalera-mancuernas-barra Z-llantas-bastones-colchonetas.

V. MOMENTOS DE LA SESIÓN

TIEMPO APROXIMADO: …….

INICIO:



- ✓ El docente se dirige al aula y saluda a los estudiantes, para dirigirse al campo deportivo.
- ✓ El docente pide a los estudiantes se ubiquen en diversos espacios para realizar elongaciones y estiramientos, haciendo ellos lo siguiente.

- ✓ El docente en el campo explica la actividad motivadora.

"Esto es todo poder mental"

La dinámica trata de realizar todo lo contrario a las palabras que se mencionen, por ejemplo: si se dice derecha, los estudiantes se van a la izquierda.

Lo mismo pasa con arriba-abajo, kétchup-mayo, cabeza-pie, mano arriba-abrazo.



- ✓ El docente realiza las siguientes preguntas.
- ✓ ¿Qué son los ejercicios funcionales?
- ✓ ¿Sera importante los ejercicios funcionales dentro del estado emocional?
- ✓ ¿En la actividad de que manera regularon su cuerpo?
- ✓ ¿Los ejercicios funcionales ayudaran al mejoramiento de su rendimiento fisic y estado de salud?
- ✓ El docente consolida el saber previo.
- ✓ Se brinda el proposito de la sesion

DESARROLLO: TIEMPO APROXIMADO: …….

- El docente vierte el siguiente reto a los estudiantes
- ¿Por qué creen que se realiza ejercicios específicos de activación y relajación?
- Los estudiantes responden a la interrogante del docente, consolidando lo vertido por ellos.

Actividades:

- Flexión profunda de las piernas: sentadilla con curls de bíceps + peso muerto con sumo + tijeras pliométricas.
- Planchas: planchas tradicionales + `planchas tocando al frente + planchas isométricas
- Burpees: burpees estáticos + burpees dinámicos.
- Flexiones: Polichinelas + monito + escuadras.
- Ejercicios de coordinación: sic sac + eslalon.
- Saltos: saltos con soga + saltos con vallas + saltos en steep.
- Trotes: lineales y con obstáculos.





CIERRE: TIEMPO APROXIMADO: …….

- ✓ El docente realiza la aplicación de la autoevaluación.
- ✓ El docente realiza la metacognición con las siguientes preguntas: ¿Qué hemos aprendido el día de hoy? ¿Para qué nos servirá? ¿Qué dificultades tenemos en el logro del propósito? ¿Qué propongo realizar para mejorar el logro del propósito de aprendizaje?
- ✓ Los estudiantes se dirigen a realizarse la higiene, luego al aula.
- ✓ Consolidado: El estudiante participa activamente en los ejercicios funcionales.

V. REFLEXIONES SOBRE EL APRENDIZAJE DE LA SESIÓN:

¿Qué avances tuvieron los estudiantes?, ¿qué dificultades experimentaron?
¿Qué aprendizajes debo reforzar en la siguiente sesión?
¿Qué actividades, estrategias y materiales funcionaron y cuáles no?

Nuevo Chimbote, …….. del……..

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

SESIÓN DE APRENDIZAJE 03

I. TÍTULO DE LA SESIÓN: : "Practicando aprendemos como son los ejercicios funcionales.".

II. PROPÓSITO DE LA SESIÓN: Los estudiantes del tercer grado de secundaria aprenderán a combinar sus habilidades motrices regulando su cuerpo en los ejercicios funcionales y tomando como referencia la trayectoria de objetos y de sus compañeros.

III. PROPÓSITOS Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE

<table>
<tr><th>Competencia(s)/ Capacidades</th><th>Desempeños</th><th>Criterios de evaluación</th><th>¿Qué nos dará evidencias de aprendizaje?</th><th>Instrumento de evaluación.</th></tr>
<tr><td>➢ Se desenvuelve de manera autónoma a través de sus habilidades motrices.
✓ Comprende su cuerpo.
✓ Se expresa corporalmente.</td><td>Se adapta a los cambios que experimenta su cuerpo en relación con su imagen corporal en la pubertad durante la práctica de actividades lúdicas, recreativas, predeportivas y deportivas.
Crea rutinas de movimientos colectivos (drilles, coreografías, etc.) incorporando diferentes materiales (cintas, balones, bastones, cuerdas, etc.).</td><td>Se adapta a los cambios que experimenta su cuerpo durante los ejercicios funcionales.
Se adapta a los cambios de su cuerpo en relación con su imagen corporal en la pubertad.
Crea rutinas en los ejercicios funcionales.
Incorpora materiales en los ejercicios funcionales.</td><td>Su participación en los ejercicios funcionales.</td><td>Lista de cotejo</td></tr>
<tr><td>Enfoques transversales</td><td>Valor</td><td colspan="2">Actitudes o acciones observables</td><td></td></tr>
<tr><td></td><td>Flexibilidad y apertura</td><td colspan="2">Disposición para adaptarse a los cambios, modificando si fuera necesario la propia conducta para alcanzar determinados objetivos
cuando surgen dificultades, información no conocida o situaciones nuevas.</td><td></td></tr>
</table>

BÚSQUEDA DE LA EXCELENCIA	Superación personal	Disposición a adquirir cualidades que mejorarán el propio desempeño y aumentarán el estado de satisfacción consigo mismo y con las circunstancias.	
ENFOQUE ORIENTACIÓN AL BIEN COMÚN	Empatía	Identificación afectiva con los sentimientos del otro y disposición para apoyar y comprender sus circunstancias.	
	Solidaridad	Disposición a apoyar incondicionalmente a personas en situaciones comprometidas o difíciles.	

IV. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos y materiales se utilizarán en esta sesión?
Preparar los materiales que vas a utilizar para desarrollar las actividades. La cantidad de materiales deben ser suficientes según el número de estudiantes.	Platos-conos-vallas-escalera-mancuernas-barra Z-llantas-bastones-colchonetas.

V. MOMENTOS DE LA SESIÓN

TIEMPO APROXIMADO: …….



INICIO:

- ✓ El docente se dirige al aula y saluda a los estudiantes, para dirigirse al campo deportivo.
- ✓ El docente pide a los estudiantes se ubiquen en diversos espacios para realizar elongaciones y estiramientos, haciendo ellos lo siguiente.

- ✓ El docente en el campo explica la actividad motivadora.

"El bobito"

Consiste en formar un circulo entre todos los estudiantes, excepto 1, él se encontrará en el centro del círculo y tendrá como misión tumbar todos los conos que están dentro del círculo sin dejarse topar por la pelotita de trapo. Los estudiantes que forman el circulo evitaran que su compañero logre la misión haciendo que la pelota de trapo le tope.



- ✓ El docente realiza las siguientes preguntas.
- ✓ ¿Sera fundamental adaptar el cuerpo a las actividades fisicas que se realice?
- ✓ ¿Habran creado movimientos con y sin materiales?
- ✓ El docente consolida el saber previo.
- ✓ Se brinda el proposito de la sesion.

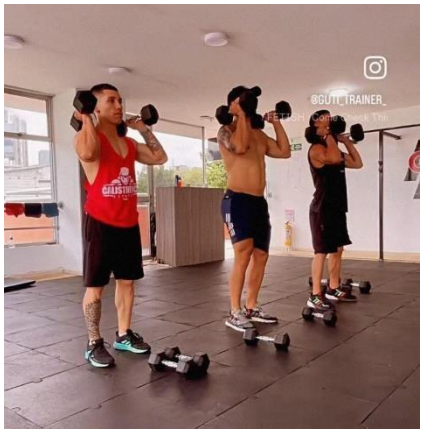
DESARROLLO: TIEMPO APROXIMADO: …….

- El docente vierte el siguiente reto a los estudiantes
- ¿Cuáles son las habilidades motrices especificas en los ejercicios funcionales?
- Los estudiantes responden a la interrogante del docente, consolidando lo vertido por ellos.

Actividades:

- Zancadas: Con saltos y sin saltos.
- Sentadillas.
- Saltos, saltos con variantes.
- Remo: Con barra-con discos-con mancuerna.
- Burpees: Estáticos-con saltos.
- Planchas: Tradicionales-con apoyo de rodilla.
- Correr.
- Ejercicios de coordinación en los conos y aros.





ç

CIERRE: TIEMPO APROXIMADO: …….

- ✓ El docente realiza la aplicación de la autoevaluación.
- ✓ El docente realiza la metacognición con las siguientes preguntas: ¿Qué hemos aprendido el día de hoy? ¿Para qué nos servirá? ¿Qué dificultades tenemos en el logro del propósito? ¿Qué propongo realizar para mejorar el logro del propósito de aprendizaje?
- ✓ Los estudiantes se dirigen a realizarse la higiene, luego al aula.
- ✓ Consolidado: El estudiante participa activamente en los ejercicios funcionales.

V. REFLEXIONES SOBRE EL APRENDIZAJE DE LA SESIÓN:

¿Qué avances tuvieron los estudiantes?, ¿qué dificultades experimentaron?
¿Qué aprendizajes debo reforzar en la siguiente sesión?
¿Qué actividades, estrategias y materiales funcionaron y cuáles no?

Nuevo Chimbote, …….. del……..

SESIÓN DE APRENDIZAJE 04

I. TÍTULO DE LA SESIÓN: : ‘‘A través de los ejercicios funcionales aprendemos a cuidar nuestra salud’’.

II. PROPÓSITO DE LA SESIÓN: Los estudiantes del tercer grado de secundaria aprenderán a explicar la repercusión que tiene los ejercicios funcionales en su estado de ánimo, dosificando su esfuerzo para mejorar sus capacidades físicas y realizaran ejercicios de activación y relajación de manera autónoma.

III. PROPÓSITOS Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE

<table>
<tr><th>Competencia(s)/ Capacidades</th><th>Desempeños</th><th>Criterios de evaluación</th><th>¿Qué nos dará evidencias de aprendizaje?</th><th>Instrumento de evaluación.</th></tr>
<tr><td>➢ Asume una vida saludable.
✓ Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente, y la salud.
✓ Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.</td><td>Explica la repercusión que tiene la práctica de actividad física sobre su estado de ánimo y sus emociones. Dosifica su esfuerzo y aprende a observarlo en sus compañeros al participar. Realiza actividad física para mejorar sus capacidades condicionales, que contribuyan al mejoramiento de su rendimiento y su salud según su aptitud física. Ejecuta de manera autónoma ejercicios y movimientos específicos para la activación y relajación explicando su utilidad e identificando la intensidad del esfuerzo antes, durante y después de la práctica de actividad física.</td><td>Explica la repercusión que tiene los ejercicios funcionales en su estado de ánimo.
Dosifica su esfuerzo en los ejercicios funcionales.
Realiza ejercicios funcionales para mejorar sus capacidades físicas.
Ejecuta de manera autónoma ejercicios de activación y relajación en clase.</td><td>Su participación en los ejercicios funcionales.</td><td>Lista de cotejo</td></tr>
<tr><td>Enfoques transversales</td><td>Valor</td><td colspan="2">Actitudes o acciones observables</td><td></td></tr>
<tr><td></td><td>Flexibilidad y apertura</td><td colspan="2">Disposición para adaptarse a los cambios, modificando si fuera necesario la propia conducta para alcanzar determinados objetivos cuando surgen dificultades, información no conocida o situaciones nuevas.</td><td></td></tr>
</table>

BÚSQUEDA DE LA EXCELENCIA	Superación personal	Disposición a adquirir cualidades que mejorarán el propio desempeño y aumentarán el estado de satisfacción consigo mismo y con las circunstancias.	
ENFOQUE ORIENTACIÓN AL BIEN COMÚN	Empatía	Identificación afectiva con los sentimientos del otro y disposición para apoyar y comprender sus circunstancias.	
	Solidaridad	Disposición a apoyar incondicionalmente a personas en situaciones comprometidas o difíciles.	

IV. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos y materiales se utilizarán en esta sesión?
Preparar los materiales que vas a utilizar para desarrollar las actividades. La cantidad de materiales deben ser suficientes según el número de estudiantes.	Platos-conos-vallas-escalera-mancuernas-barra Z-llantas-bastones-colchonetas.

V. MOMENTOS DE LA SESIÓN

TIEMPO APROXIMADO: …….

INICIO:



- ✓ El docente se dirige al aula y saluda a los estudiantes, para dirigirse al campo deportivo.
- ✓ El docente pide a los estudiantes se ubiquen en diversos espacios para realizar elongaciones y estiramientos, haciendo ellos lo siguiente.

- ✓ El docente en el campo explica la actividad motivadora.

Se dividirá a los estudiantes en 4 grupos, donde 3 grupos estarán integrados solo por 2 estudiantes, estos grupos se ubicarán en las grietas del centro del campo y tendrán como misión obstaculizar a sus compañeros que intentan pasar al lado contrario del campo. El juego termina cuando todos fueron topados por los grupos que están en las grietas del centro del campo. (Cuando un estudiante es tocado por el grupo que esta obstaculizando se formara con ellos y apoyara en la misión).

- ✓ El docente realiza las siguientes preguntas.
- ✓ ¿Cómo esta actividad repersó en su estado de animo?
- ✓ ¿Habran dosificado su esfuerzo fisico?
- ✓ El docente consolida el saber previo.
- ✓ Se brinda el proposito de la sesion.

DESARROLLO: TIEMPO APROXIMADO: …….

- El docente vierte el siguiente reto a los estudiantes
- ¿Cuáles son los ejercicios de activación y relajación?
- Los estudiantes responden a la interrogante del docente, consolidando lo vertido por ellos.

Actividades:

- Flexión profunda de las piernas.
- Planchas.
- Burpees.
- Flexiones.
- Ejercicios de coordinación.
- Saltos.
- Trotes.
- Flexiones.





CIERRE: TIEMPO APROXIMADO: …….

- ✓ El docente realiza la aplicación de la autoevaluación.
- ✓ El docente realiza la metacognición con las siguientes preguntas: ¿Qué hemos aprendido el día de hoy? ¿Para qué nos servirá? ¿Qué dificultades tenemos en el logro del propósito? ¿Qué propongo realizar para mejorar el logro del propósito de aprendizaje?
- ✓ Los estudiantes se dirigen a realizarse la higiene, luego al aula.
- ✓ Consolidado: El estudiante participa activamente en los ejercicios funcionales.

V. REFLEXIONES SOBRE EL APRENDIZAJE DE LA SESIÓN:

¿Qué avances tuvieron los estudiantes?, ¿qué dificultades experimentaron?
¿Qué aprendizajes debo reforzar en la siguiente sesión?
¿Qué actividades, estrategias y materiales funcionaron y cuáles no?

Nuevo Chimbote, …….. del……

SESIÓN DE APRENDIZAJE 05

I. TÍTULO DE LA SESIÓN: Fortaleciendo la actividad física a través de ejercicios funcionales.

II. PROPÓSITO DE LA SESIÓN: Los estudiantes del tercer grado de secundaria aprenderán a combinar con eficacia sus habilidades motrices específicas y regularan su cuerpo, tomando en cuenta la trayectoria de objetos en los ejercicios funcionales.

III. PROPÓSITOS Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE

<table>
<tr><th>Competencia(s)/ Capacidades</th><th>Desempeños</th><th>Criterios de evaluación</th><th>¿Qué nos dará evidencias de aprendizaje?</th><th>Instrumento de evaluación.</th></tr>
<tr><td rowspan="2">➢ SE DESENVUELVE DE MANERA AUTÓNOMA A TRAVÉS DE SU MOTRICIDAD.
✓ Comprende su cuerpo.
✓ Se expresa corporalmente.</td><td>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.</td><td>Combina con eficacia las habilidades motrices específicas en ejercicios funcionales.
Regula su cuerpo en situaciones en ejercicios funcionales.
Toma como referencia la trayectoria de objetos y a sus compañeros en ejercicios funcionales.</td><td rowspan="2">Participación en los ejercicios funcionales.</td><td rowspan="2">Lista de cotejo</td></tr>
<tr><td>Crea rutinas de movimientos colectivos (drilles, coreografías, etc.) incorporando diferentes materiales (cintas, balones, bastones, cuerdas, etc.).</td><td>Crea rutinas de movimientos incorporando diferentes materiales en los ejercicios funcionales.</td></tr>
<tr><td>Enfoques transversales</td><td>Valor</td><td colspan="2">Actitudes o acciones observables</td><td></td></tr>
</table>

BÚSQUEDA DE LA EXCELENCIA	Flexibilidad y apertura	Disposición para adaptarse a los cambios, modificando si fuera necesario la propia conducta para alcanzar determinados objetivos cuando surgen dificultades, información no conocida o situaciones nuevas.	
	Superación personal	Disposición a adquirir cualidades que mejorarán el propio desempeño y aumentarán el estado de satisfacción consigo mismo y con las circunstancias.	
ENFOQUE ORIENTACIÓN AL BIEN COMÚN	Empatía	Identificación afectiva con los sentimientos del otro y disposición para apoyar y comprender sus circunstancias.	
	Solidaridad	Disposición a apoyar incondicionalmente a personas en situaciones comprometidas o difíciles.	

IV. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos y materiales se utilizarán en esta sesión?
Preparar los materiales que vas a utilizar para desarrollar las actividades. La cantidad de materiales deben ser suficientes según el número de estudiantes.	Platos-conos-vallas-escalera-mancuernas-barra Z-llantas-bastones-colchonetas. Steep.

V. MOMENTOS DE LA SESIÓN

TIEMPO APROXIMADO: …….

INICIO:

- ✓ El docente se dirige al aula y saluda a los estudiantes, para dirigirse al campo deportivo.
- ✓ El docente pide a los estudiantes se ubiquen en diversos espacios para realizar elongaciones y estiramientos, haciendo ellos lo siguiente.

EJERCICIOS DE ACTIVACION O CALENTAMIENTO EN SI
(Ejercicios de carrera ancho de la cancha con movilidad)

EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO
Camino suavemente sobre talones y puntas de pie		Camino con gran movimiento de brazos.		Camino con movimiento de brazos adelante y atrás.		Camino elevando piernas.	
Camino flexionando el tronco hasta tocar los pies.		Trote elevando rodillas		Trote elevando talones a glúteos		Corro haciendo círculos con los brazos hacia adelante, hacia atrás.	
Me desplazo lateralmente cruzando piernas		Corro en zig - zag		Troto o corro en zigzag por entre mis compañeros		Realizo skipping en el puesto y de salida	
Correr sobre compañeros tumbados		Trotar y subir escaleras		Doy saltos y caigo en semiflexión		Salto en el puesto abriendo y cerrando mis piernas.	

- ✓ **El docente en el campo explica la actividad motivadora.**

JUEGO DENTRO Y FUERA

Se agrupa a los estudiantes en un círculo, El docente mencionara dentro y fuera, entonces los estudiantes realizaran de forma inversa, cuando menciona, DENTRO se mueven FUERA, y el otro FUERA - DENTRO así sucesivamente, luego se empleara para que se agrupen, mencionamos grupos 3, 5, 8, 7, etc.

- ✓ **El docente realiza las siguientes preguntas.**
- ✓ ¿Por qué es importante combinar con eficacion nuestras habilidades?
- ✓ ¿Enque momento de la actidad podemos regular nuestro cuerpo?
- ✓ El docente consolida el saber previo.
- ✓ Se brinda el proposito de la sesion.

DESARROLLO: TIEMPO APROXIMADO: …….

- El docente vierte el siguiente reto a los estudiantes
- ¿De qué manera podemos trabajar para combinar de la mejor manera nuestras habilidades motrices?
- Los estudiantes responden a la interrogante del docente, consolidando lo vertido por ellos.

Actividades:

- Practican de forma individual cada uno las actividades mencionadas.
  - Zancadas.
  - Sentadillas.
  - Saltos, saltos con variantes.
  - Remo.
  - Burpees.
  - Planchas.
  - Correr.
  - Ejercicios de coordinación en los conos y aros.





CIERRE: TIEMPO APROXIMADO: …….

- ✓ El docente realiza la aplicación de la autoevaluación.
- ✓ El docente realiza la metacognición con las siguientes preguntas: ¿Qué hemos aprendido el día de hoy? ¿Para qué nos servirá? ¿Qué dificultades tenemos en el logro del propósito? ¿Qué propongo realizar para mejorar el logro del propósito de aprendizaje?
- ✓ Los estudiantes se dirigen a realizarse la higiene, luego al aula.
- ✓ Consolidado: El estudiante participa activamente en los ejercicios funcionales.

V. REFLEXIONES SOBRE EL APRENDIZAJE DE LA SESIÓN:

¿Qué avances tuvieron los estudiantes?, ¿qué dificultades experimentaron?
¿Qué aprendizajes debo reforzar en la siguiente sesión?
¿Qué actividades, estrategias y materiales funcionaron y cuáles no?

Nuevo Chimbote, …….. del……..

SESIÓN DE APRENDIZAJE 06

I. TÍTULO DE LA SESIÓN: Mostramos una actitud integradora al participar activamente en los ejercicios funcionales.

II. PROPÓSITO DE LA SESIÓN: Los estudiantes del tercer grado de secundaria participaran activamente en clase de manera positiva e integradora con sus compañeros de habilidades diferentes, además plantearan estrategias para una mayor eficacia de los ejercicios funcionales.

III. PROPÓSITOS Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE

<table>
<tr><th>Competencia(s)/ Capacidades</th><th>Desempeños</th><th>Criterios de evaluación</th><th>¿Qué nos dará evidencias de aprendizaje?</th><th>Instrumento de evaluación.</th></tr>
<tr><td>➢ Interactúa a través de sus habilidades motrices.
✓ Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices.
✓ Crea y aplica estrategias y tácticas de juego.</td><td>Participa activa y placenteramente en juegos tradicionales o populares, predeportivos, y deportivos. Muestra en su participación una actitud positiva e integradora al trabajar en equipo, conciliando distintos intereses entre sus compañeros, compartiendo con sus pares de distinto género e incluyendo a pares con desarrollos diferentes.
Plantea y ejecuta soluciones en situaciones lúdicas y deportivas al utilizar elementos técnicos y tácticos propios de una estrategia de juego que le permiten mayor eficacia en la práctica deportiva.</td><td>Participa activamente en el juego de “El tres descompuesto”.
Muestra en su participación de los ejercicios funcionales una actitud positiva e integradora.
Incluye a sus pares con habilidades y desarrollos diferentes en los ejercicios funcionales.
Plantea soluciones y estrategias para una mayor eficacia en la práctica de ejercicios funcionales.</td><td>Participación en los ejercicios funcionales.</td><td>Lista de cotejo</td></tr>
<tr><td>Enfoques transversales</td><td>Valor</td><td colspan="2">Actitudes o acciones observables</td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="2">BÚSQUEDA DE LA EXCELENCIA</td><td>Flexibilidad y apertura</td><td colspan="2">Disposición para adaptarse a los cambios, modificando si fuera necesario la propia conducta para alcanzar determinados objetivos cuando surgen dificultades, información no conocida o situaciones nuevas.</td><td></td></tr>
<tr><td>Superación personal</td><td colspan="2">Disposición a adquirir cualidades que mejorarán el propio desempeño y aumentarán el estado de satisfacción consigo mismo y con las circunstancias.</td><td></td></tr>
</table>

ENFOQUE ORIENTACIÓN AL BIEN COMÚN	Empatía	Identificación afectiva con los sentimientos del otro y disposición para apoyar y comprender sus circunstancias.	
	Solidaridad	Disposición a apoyar incondicionalmente a personas en situaciones comprometidas o difíciles.	

IV. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos y materiales se utilizarán en esta sesión?
Preparar los materiales que vas a utilizar para desarrollar las actividades. La cantidad de materiales deben ser suficientes según el número de estudiantes.	Platos-conos-vallas-escalera-mancuernas-barra Z-llantas-bastones-colchonetas. Steep.

V. MOMENTOS DE LA SESIÓN

TIEMPO APROXIMADO: …….

INICIO:

- ✓ El docente se dirige al aula y saluda a los estudiantes, para dirigirse al campo deportivo.
- ✓ El docente pide a los estudiantes se ubiquen en diversos espacios para realizar elongaciones y estiramientos, haciendo ellos lo siguiente.

EJERCICIOS DE ACTIVACION O CALENTAMIENTO EN SI
(Ejercicios de carrera ancho de la cancha con movilidad)

EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO
Camino suavemente sobre talones y puntas de pie		Camino con gran movimiento de brazos		Camino con movimiento de brazos adelante y atrás		Camino elevando piernas.	
Camino flexionando el tronco hasta tocar los pies.		Trote elevando rodillas		Trote elevando talones a glúteos		Corro haciendo círculos con los brazos hacia adelante, hacia atrás	
Me desplazo lateralmente cruzando piernas		Corro en zig - zag		Trote o corro en zigzag por entre mis compañeros		Realizo skipping en el puesto y de salida	
Correr sobre compañeros tumbados		Trotar y subir escaleras		Doy saltos y caigo en semiflexión		Salto en el puesto abriendo y cerrando mis piernas.	

- ✓ **El docente en el campo explica la actividad motivadora.**

"EL TRES DESCOMPUESTO"

Formo a los estudiantes 4 columnas, luego los estudiantes se toman del hombro cada uno, cada vez que el docente mencione a la izquierda, derecha, adelante y atrás los equipos realizaran lo contrario.

- ✓ **El docente realiza las siguientes preguntas.**
- ✓ ¿Sera importante tener una participacin activa?
- ✓ ¿Sera importante tener una actitud positiva e integradora?
- ✓ El docente consolida el saber previo.
- ✓ Se brinda el proposito de la sesion.

DESARROLLO: TIEMPO APROXIMADO: .....

- ➢ El docente vierte el siguiente reto a los estudiantes
- ➢ ¿De estrategias podríamos utilizar para tener una mayor eficacia en los ejercicios funcionales?
- ➢ Los estudiantes responden a la interrogante del docente, consolidando lo vertido por ellos.

Actividades:

Practican de forma individual cada uno las actividades mencionadas.

- Ejercicios de coordinación en la escalera.
- Trotes.
- Ejercicios de fortalecimiento de brazos.
- Sentadillas.
- Planchas.
- Burpees.
- Flexiones.
- Isométricos.





CIERRE: TIEMPO APROXIMADO: …….

- ✓ El docente realiza la aplicación de la autoevaluación.
- ✓ El docente realiza la metacognición con las siguientes preguntas: ¿Qué hemos aprendido el día de hoy? ¿Para qué nos servirá? ¿Qué dificultades tenemos en el logro del propósito? ¿Qué propongo realizar para mejorar el logro del propósito de aprendizaje?
- ✓ Los estudiantes se dirigen a realizarse la higiene, luego al aula.
- ✓ Consolidado: El estudiante participa activamente en los ejercicios funcionales.

V. REFLEXIONES SOBRE EL APRENDIZAJE DE LA SESIÓN:

¿Qué avances tuvieron los estudiantes?, ¿qué dificultades experimentaron?
¿Qué aprendizajes debo reforzar en la siguiente sesión?
¿Qué actividades, estrategias y materiales funcionaron y cuáles no?

Nuevo Chimbote, …….. del……..

SESIÓN DE APRENDIZAJE 07

I. TÍTULO DE LA SESIÓN: Aprendemos a comunicarnos corporalmente en los movimientos funcionales.

II. PROPÓSITO DE LA SESIÓN: Los estudiantes del tercer grado de secundaria aprenderán a participar activa y placenteramente, conciliando distintos interés entre sus compañeros y planteando soluciones en ejercicios funcionales.

III. PROPÓSITOS Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE

Competencia(s)/ Capacidades	Desempeños	Criterios de evaluación	¿Qué nos dará evidencias de aprendizaje?	Instrumento de evaluación.
➢ **"INTERACTÚA A TRAVÉS DE SUS HABILIDADES SOCIOMOTRICES"** ✓ Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices. ✓ Crea y aplica estrategias y tácticas de juego.	**Participa** activa y placenteramente en juegos tradicionales o populares, predeportivos, y deportivos. **Muestra** en su participación una actitud positiva e integradora al trabajar en equipo, **conciliando** distintos intereses entre sus compañeros, compartiendo con sus pares de distinto género e incluyendo a pares con desarrollos diferentes. **Plantea** y ejecuta soluciones en situaciones lúdicas y deportivas al utilizar elementos técnicos y tácticos propios de una estrategia de juego que le permiten mayor eficacia en la práctica deportiva. Toma en cuenta las características de cada integrante, y mejora su sentido de pertenencia e identidad al grupo.	**Participa** activa y placenteramente en ejercicios funcionales. **Muestra** en su participación una actitud positiva e integradora al trabajar en equipo en ejercicios funcionales. **Conciliando** distintos intereses entre sus compañeros en ejercicios funcionales. **Plantea** y ejecuta soluciones en ejercicios funcionales.	**Participación en los ejercicios funcionales.**	**Lista de cotejo**

Enfoques transversales	Valor	Actitudes o acciones observables	
BÚSQUEDA DE LA EXCELENCIA	Flexibilidad y apertura	Disposición para adaptarse a los cambios, modificando si fuera necesario la propia conducta para alcanzar determinados objetivos cuando surgen dificultades, información no conocida o situaciones nuevas.	
	Superación personal	Disposición a adquirir cualidades que mejorarán el propio desempeño y aumentarán el estado de satisfacción consigo mismo y con las circunstancias.	
ENFOQUE ORIENTACIÓN AL BIEN COMÚN	Empatía	Identificación afectiva con los sentimientos del otro y disposición para apoyar y comprender sus circunstancias.	
	Solidaridad	Disposición a apoyar incondicionalmente a personas en situaciones comprometidas o difíciles.	

IV. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN

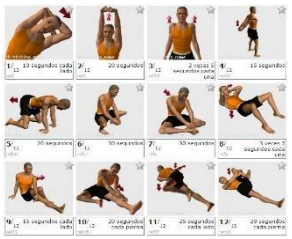
¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos y materiales se utilizarán en esta sesión?
Preparar los materiales que vas a utilizar para desarrollar las actividades. La cantidad de materiales deben ser suficientes según el número de estudiantes.	Platos-conos-vallas-escalera-mancuernas-barra Z-llantas-bastones-colchonetas. Steep.

V. MOMENTOS DE LA SESIÓN

TIEMPO APROXIMADO: …….

INICIO:

- ✓ El docente se dirige al aula y saluda a los estudiantes, para dirigirse al campo deportivo.
- ✓ El docente pide a los estudiantes se ubiquen en diversos espacios para realizar elongaciones y estiramientos, haciendo ellos lo siguiente.



- ✓ **El docente en el campo explica la actividad motivadora.**

JUEGO DE LAS MATEMÁTICAS

Los estudiantes se dispersan por todo el campo en trote suave y al sonido del silbato formaran grupos según sea la orden (2/4/6/5/3/8, etc.) el o los alumnos que queden sin grupo realizaran un castigo (ejercicios).

- ✓ **El docente realiza las siguientes preguntas.**
- ✓ ¿Alguna vez asumieron alguna responsabilidad y aprendieron de ello?
- ✓ ¿Sera importante buscar soluciones?
- ✓ El docente consolida el saber previo.
- ✓ Se brinda el proposito de la sesion: Los estudiantes del tercer grado de secundaria aprenderán a participar activa y placenteramente, conciliando distintos interés entre sus compañeros y planteando soluciones en ejercicios funcionales.

DESARROLLO: TIEMPO APROXIMADO: …….

- El docente vierte el siguiente reto a los estudiantes
- ¿Cómo podemos verter una actitud activa durante las actividades físicas?
- Los estudiantes responden a la interrogante del docente, consolidando lo vertido por ellos.

Actividades:

- ➢ Practican de forma individual cada uno de los pasos a seguir para realizar la actividad.
  - Movimiento de brazos, tipo box.
  - Coordinación corporal.
  - Movimiento de piernas.
  - Sentadillas.
  - Skipping.
  - Burpees.
  - Flexiones.
  - Isométricos.





CIERRE: TIEMPO APROXIMADO: ……

- ✓ El docente realiza la aplicación de la autoevaluación.
- ✓ El docente realiza la metacognición con las siguientes preguntas: ¿Qué hemos aprendido el día de hoy? ¿Para qué nos servirá? ¿Qué dificultades tenemos en el logro del propósito? ¿Qué propongo realizar para mejorar el logro del propósito de aprendizaje?
- ✓ Los estudiantes se dirigen a realizarse la higiene, luego al aula.
- ✓ Consolidado: El estudiante participa activamente en los ejercicios funcionales.

V. REFLEXIONES SOBRE EL APRENDIZAJE DE LA SESIÓN:

¿Qué avances tuvieron los estudiantes?, ¿qué dificultades experimentaron?
¿Qué aprendizajes debo reforzar en la siguiente sesión?
¿Qué actividades, estrategias y materiales funcionaron y cuáles no?

Nuevo Chimbote, …….. del……..

SESIÓN DE APRENDIZAJE 08

I. TÍTULO DE LA SESIÓN: Nos divertimos creando movimientos funcionales.

II. PROPÓSITOS Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE

Competencia(s)/ Capacidades	Desempeños	Criterios de evaluación	¿Qué nos dará evidencias de aprendizaje?	Instrumento de evaluación.
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad. • Se expresa corporalmente. Asume una vida saludable. • Incorpora prácticas que mejoren su calidad de vida. Interactúa a través de sus habilidades motrices. • Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices.	**Elabora** secuencias rítmicas individuales comunicando sus ideas y emociones, y aceptando y valorando sus aportes y el de sus compañeros. **Ejecuta** de manera autónoma ejercicios y movimientos específicos para la activación y relajación explicando su utilidad e identificando la intensidad del esfuerzo antes, durante y después de la práctica de actividad física. **Muestra** en su participación una actitud positiva e integradora al trabajar en equipo, conciliando distintos intereses entre sus compañeros, compartiendo con sus pares de distinto género e incluyendo a pares con desarrollos diferentes.	Crea secuencias rítmicas individuales en los movimientos funcionales. Expresa sus ideas y emociones en los movimientos funcionales. Ejecuta ejercicios de activación y relajación de los movimientos funcionales. Muestra una actitud positiva durante la práctica de actividades físicas.	**Participación en los ejercicios funcionales.**	**Lista de control**

Enfoques transversales	Valor	Actitudes o acciones observables
ENFOQUE INCLUSIVO O DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD	Equidad en la enseñanza	Disposición a enseñar ofreciendo a los estudiantes las condiciones y oportunidades que cada uno necesita para lograr los mismos resultados.
	Confianza en la persona	Disposición a depositar expectativas en una persona, creyendo sinceramente en su capacidad de superación y crecimiento por sobre cualquier circunstancia.
ENFOQUE AMBIENTAL	Justicia y solidaridad	Disposición a evaluar los impactos y costos ambientales de las acciones y actividades cotidianas, y a actuar en beneficio de todas las personas, así como de los sistemas, instituciones y medios compartidos de los que todos dependemos.
	Respeto a toda forma de vida	Aprecio, valoración y disposición para el cuidado a toda forma de vida sobre la Tierra desde una mirada sistémica y global, revalorando los saberes ancestrales.

III. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos y materiales se utilizarán en esta sesión?
Preparar los materiales que vas a utilizar para desarrollar las actividades. La cantidad de materiales deben ser suficientes según el número de estudiantes.	Platos-conos-vallas-escalera-mancuernas-barra Z-llantas-bastones-colchonetas. Steep.

V. MOMENTOS DE LA SESIÓN

TIEMPO: 30 min.

INICIO:

- ✓ El docente se dirige al aula y saluda a los estudiantes, para dirigirse al campo deportivo.
- ✓ El docente pide a los estudiantes se ubiquen en diversos espacios para realizar elongaciones y estiramientos, haciendo ellos lo siguiente.



- ✓ **El docente en el campo explica la actividad motivadora.**

Balón Caliente

Se forma un circulo entre todos los estudiantes, entre ellos 3 estudiantes tendrán un balón en la mano. Al sonido del silbato tendrán que pasarse el balón por el lado derecho hasta que suene el silbato de nuevo, aquellos estudiantes que tengan el balón en ese instante tendrán que cumplir un reto.

- ✓ **El docente realiza las siguientes preguntas.**
- ✓ ¿Será importante realizar movimientos funcionales?
- ✓ ¿Cómo pueden comunicar sus ideas y emociones en los movimientos funcionales?
- ✓ ¿Qué actividades de relajacion pueden hacer despues de los movimientos funcionales?
- ✓ El docente consolida el saber previo.
- ✓ Se brinda el proposito de la sesion: Los estudiantes del cuarto grado de secundaria crearan secuencias rítmicas individuales expresando sus ideas y emociones mostrando una actitud positiva, asimismo, ejecutaran ejercicios de activación y relajación antes, durante y después en los movimientos funcionales.

DESARROLLO: TIEMPO: 90 min.

- El docente vierte el siguiente reto a los estudiantes
- ¿Cómo crearían una secuencia de movimientos funcionales?
- Los estudiantes responden a la interrogante del docente, consolidando lo vertido por ellos.

Actividades:

- Practican de forma individual cada uno de los pasos a seguir para realizar la actividad.
  - Movimiento de brazos, tipo box.
  - Coordinación corporal.
  - Movimiento de piernas.
  - Sentadillas.
  - Skipping.
  - Burpees.
  - Flexiones.
  - Isométricos.





CIERRE: TIEMPO: 15 min.

- ✓ El docente realiza la aplicación de la autoevaluación.
- ✓ El docente realiza la metacognición con las siguientes preguntas: ¿Qué hemos aprendido el día de hoy? ¿Para qué nos servirá? ¿Qué dificultades tenemos en el logro del propósito? ¿Qué propongo realizar para mejorar el logro del propósito de aprendizaje?
- ✓ Los estudiantes se dirigen a realizarse la higiene, luego al aula.
- ✓ Consolidado: El estudiante participa activamente en los ejercicios funcionales.

IV. REFLEXIONES SOBRE EL APRENDIZAJE DE LA SESIÓN:

¿Qué avances tuvieron los estudiantes?, ¿qué dificultades experimentaron?
¿Qué aprendizajes debo reforzar en la siguiente sesión?
¿Qué actividades, estrategias y materiales funcionaron y cuáles no?

Nuevo Chimbote, ……. del……

SESIÓN DE APRENDIZAJE 09

I. TÍTULO DE LA SESIÓN: Comprendiendo mejoraremos nuestra condición física a través de los ejercicios funcionales.

II. PROPÓSITOS Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE

Competencia(s)/ Capacidades	Desempeños	Criterios de evaluación	¿Qué nos dará evidencias de aprendizaje?	Instrumento de evaluación.
Asume una vida saludable. • Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente, y la salud. Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad. • Comprende su cuerpo Interactúa a través de sus habilidades motrices. • Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices.	Explica la repercusión que tiene la práctica de actividad física sobre su estado de ánimo y sus emociones. Dosifica su esfuerzo y aprende a observarlo en sus compañeros al participar en actividades predeportivas y deportivas. Combina con eficacia las habilidades motrices específicas y regula su cuerpo en situaciones predeportivas y deportivas. Muestra en su participación una actitud positiva e integradora al trabajar en equipo, conciliando distintos intereses entre sus compañeros, compartiendo con sus pares de distinto género e incluyendo a pares con desarrollos diferentes.	Comprende la práctica de actividad física sobre su estado de ánimo y sus emociones en ejercicios funcionales. Dosifica su esfuerzo y aprende a observarlo en sus compañeros al participar en ejercicios funcionales. Combina con eficacia las habilidades motrices específicas y regula su cuerpo en ejercicios funcionales. Muestra en su participación una actitud positiva en ejercicios funcionales.	**Participación en los ejercicios funcionales.**	**Lista de control**

Enfoques transversales	Valor	Actitudes o acciones observables
ENFOQUE INCLUSIVO O DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD	Equidad en la enseñanza	Disposición a enseñar ofreciendo a los estudiantes las condiciones y oportunidades que cada uno necesita para lograr los mismos resultados.
	Confianza en la persona	Disposición a depositar expectativas en una persona, creyendo sinceramente en su capacidad de superación y crecimiento por sobre cualquier circunstancia.

ENFOQUE AMBIENTAL	Justicia y solidaridad	Disposición a evaluar los impactos y costos ambientales de las acciones y actividades cotidianas, y a actuar en beneficio de todas las personas, así como de los sistemas, instituciones y medios compartidos de los que todos dependemos.
	Respeto a toda forma de vida	Aprecio, valoración y disposición para el cuidado a toda forma de vida sobre la Tierra desde una mirada sistémica y global, revalorando los saberes ancestrales.

III. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN

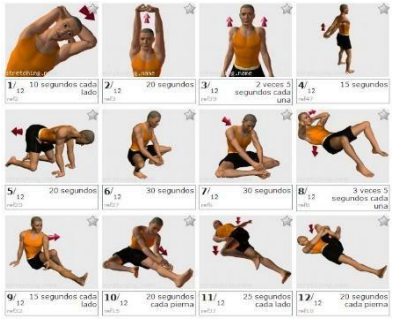
¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos y materiales se utilizarán en esta sesión?
Preparar los materiales que vas a utilizar para desarrollar las actividades. La cantidad de materiales deben ser suficientes según el número de estudiantes.	Platos-conos-vallas-escalera-mancuernas-barra Z-llantas-bastones-colchonetas. Steep.

IV. MOMENTOS DE LA SESIÓN

TIEMPO: 30 min.

INICIO:

- ✓ El docente se dirige al aula y saluda a los estudiantes, para dirigirse al campo deportivo.
- ✓ El docente pide a los estudiantes se ubiquen en diversos espacios para realizar elongaciones y estiramientos, haciendo ellos lo siguiente.



- ✓ **El docente en el campo explica la actividad motivadora.**

JUEGO - LA OLA

Se forma a los estudiantes en el campo, dos estudiantes a garrados de las manos intentaran topar a sus compañeros, cuando esto suceda se integrará al equipo y ayudara en la misión a sus compañeros. El juego termina cuando todos los estudiantes son agarrados.

- ✓ **El docente realiza las siguientes preguntas.**
- ✓ ¿Será importante realizar actidad fisica para nuestro estado emocional en ejercicios funcionales?
- ✓ ¿Cuáles son habilidades motrices especificas que aportamos en ejercicios funcionales ?
- ✓ ¿Por qué debemos trabajar de manera asertiva?
- ✓ El docente consolida el saber previo.
- ✓ Se brinda el proposito de la sesion: Los estudiantes del tercer grado de secundaria comprenden sobre la práctica de actividades físicas para su estado emocional, combinando habilidades motrices específicos, participando de manera activa en ejercicios funcionales.

DESARROLLO: TIEMPO: 90 min.

- El docente vierte el siguiente reto a los estudiantes
- ¿Cómo podemos demostrar la incorporación de nuestras habilidades motrices específicas durante los ejercicios funcionales?
- Los estudiantes responden a la interrogante del docente, consolidando lo vertido por ellos.

Actividades:

- Practican calentamientos dinámicos para desarrollar la actividad.
-
- Practican actividades de jalón y empuje.
  - Flexión profunda de las piernas.
  - Planchas.
  - Burpees.
  - Flexiones.
  - Ejercicios de coordinación.
  - Saltos.
  - Trotes.
  - Flexiones.
- Participación activa, el respeto a las fases**.**



CIERRE: TIEMPO: 15 min.

- ✓ El docente realiza la aplicación de la autoevaluación.
- ✓ El docente realiza la metacognición con las siguientes preguntas: ¿Qué hemos aprendido el día de hoy? ¿Para qué nos servirá? ¿Qué dificultades tenemos en el logro del propósito? ¿Qué propongo realizar para mejorar el logro del propósito de aprendizaje?
- ✓ Los estudiantes se dirigen a realizarse la higiene, luego al aula.
- ✓ Consolidado: El estudiante participa activamente en los ejercicios funcionales.

V. REFLEXIONES SOBRE EL APRENDIZAJE DE LA SESIÓN:

¿Qué avances tuvieron los estudiantes?, ¿qué dificultades experimentaron?
¿Qué aprendizajes debo reforzar en la siguiente sesión?
¿Qué actividades, estrategias y materiales funcionaron y cuáles no?

SESIÓN DE APRENDIZAJE 10

I. TÍTULO DE LA SESIÓN: **Mejoramos nuestras capacidades físicas con los ejercicios funcionales.**

II. PROPÓSITOS Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE

Competencia(s)/ Capacidades	Desempeños	Criterios de evaluación	Evidencia de aprendizaje	Instrumento de evaluación.
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad. **Comprende su cuerpo** Asume una vida saludable. **Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.** Interactúa a través de sus habilidades motrices. **Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices.**	**Combina** con eficacia15 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** actividad física para mejorar sus capacidades condicionales, que contribuyan al mejoramiento de su rendimiento y su salud según su aptitud física. Ejecuta de manera autónoma ejercicios y movimientos específicos para la activación y relajación explicando su utilidad e identificando la intensidad del esfuerzo antes, durante y después de la práctica de actividad física. **Participa** activa y placenteramente en juegos tradicionales o populares, predeportivos, y deportivos. Muestra en su participación una actitud positiva e integradora al trabajar en equipo, conciliando distintos intereses entre sus compañeros, compartiendo con sus pares de distinto género e incluyendo a pares con desarrollos diferentes	**Combina** con eficacia las habilidades motrices específicas y regula su cuerpo en ejercicios funcionales. **Toma** como referencia la trayectoria de objetos y a sus compañeros en ejercicios funcionales. **Realiza** actividad física para mejorar sus capacidades condicionales de manera autónoma en ejercicios funcionales. **Muestra** en su participación una actitud positiva al trabajar en equipo incluyendo a pares con desarrollos diferentes en ejercicios funcionales	**Participa en los ejercicios funcionales.**	**Lista de control**

Enfoques transversales	Valor	Actitudes o acciones observables
ENFOQUE INCLUSIVO O DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD	Equidad en la enseñanza	Disposición a enseñar ofreciendo a los estudiantes las condiciones y oportunidades que cada uno necesita para lograr los mismos resultados.
	Confianza en la persona	Disposición a depositar expectativas en una persona, creyendo sinceramente en su capacidad de superación y crecimiento por sobre cualquier circunstancia.
ENFOQUE AMBIENTAL	Justicia y solidaridad	Disposición a evaluar los impactos y costos ambientales de las acciones y actividades cotidianas, y a actuar en beneficio de todas las personas, así como de los sistemas, instituciones y medios

		compartidos de los que todos dependemos.
	Respeto a toda forma de vida	Aprecio, valoración y disposición para el cuidado a toda forma de vida sobre la Tierra desde una mirada sistémica y global, revalorando los saberes ancestrales.

III. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN

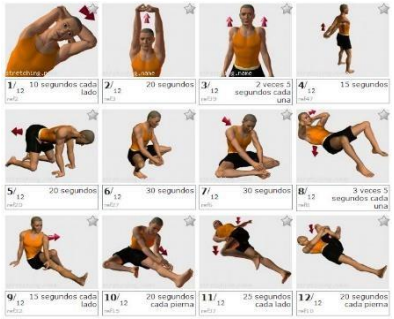
¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos y materiales se utilizarán en esta sesión?
Preparar los materiales que vas a utilizar para desarrollar las actividades. La cantidad de materiales deben ser suficientes según el número de estudiantes.	Platos-conos-vallas-escalera-mancuernas-barra Z-llantas-bastones-colchonetas. Steep.

V. MOMENTOS DE LA SESIÓN

TIEMPO: 30 min.

INICIO:

- ✓ El docente se dirige al aula y saluda a los estudiantes, para dirigirse al campo deportivo.
- ✓ El docente pide a los estudiantes se ubiquen en diversos espacios para realizar elongaciones y estiramientos, haciendo ellos lo siguiente.



- ✓ **El docente en el campo explica la actividad motivadora.**

JUEGO - DESPLAZAMIENTO

Se forma un circulo con los platos en el campo, cada estudiante se coloca en un plato, al sonido de silbato se desplazan hacia el otro lado y el docente deberá esconder un plato. El estudiante que se queda sin plato se coloca en el medio y tendrá el reto.

- ✓ **El docente realiza las siguientes preguntas.**
- ✓ ¿Conocen las habilidades motrices especificas?
- ✓ ¿Que son las capacidades condicionales?
- ✓ ¿Conocen cuales son las ventajas para trabajar en equipo durante ejercicios funcionales?
- ✓ El docente consolida el saber previo.
- ✓ Se brinda el proposito de la sesion: Los estudiantes del tercer grado de secundaria combinan con eficacia las habilidades motrices y regulan su cuerpo realizando actividad física, mostrando una actitud de respeto en ejercicios funcionales.

DESARROLLO: TIEMPO: 90 min.

- El docente vierte el siguiente reto a los estudiantes
- ¿Podemos demostrar las habilidades condicionales durante los ejercicios funcionales sin detenerse?
- Los estudiantes responden a la interrogante del docente, consolidando lo vertido por ellos.

Actividades:

- Practican de forma individual cada uno las actividades mencionadas.
  - Zancadas.
  - Sentadillas.
  - Saltos, saltos con variantes.
  - Remo.
  - Burpees.
  - Planchas.
  - Correr.
  - Ejercicios de coordinación en los conos y aros.
  - Participación activa, el respeto a las fases**.**



CIERRE: TIEMPO: 15 min.

- ✓ El docente realiza la aplicación de la autoevaluación.
- ✓ El docente realiza la metacognición con las siguientes preguntas: ¿Qué hemos aprendido el día de hoy? ¿Para qué nos servirá? ¿Qué dificultades tenemos en el logro del propósito? ¿Qué propongo realizar para mejorar el logro del propósito de aprendizaje?
- ✓ Los estudiantes se dirigen a realizarse la higiene, luego al aula.
- ✓ Consolidado: El estudiante participa activamente en los ejercicios funcionales.

IV. REFLEXIONES SOBRE EL APRENDIZAJE DE LA SESIÓN:

¿Qué avances tuvieron los estudiantes?, ¿qué dificultades experimentaron?
¿Qué aprendizajes debo reforzar en la siguiente sesión?
¿Qué actividades, estrategias y materiales funcionaron y cuáles no?

Nuevo Chimbote, ……. del……

SESIÓN DE APRENDIZAJE 11

I. TÍTULO DE LA SESIÓN: **Participamos en los ejercicios funcionales para tener una mejor condición cardiovascular.**

II. PROPÓSITOS Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE

Competencia(s)/ Capacidades	Desempeños	Criterios de evaluación	Evidencia de aprendizaje	Instrumento de evaluación.
Asume una vida saludable. **Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.** Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad. **Comprende su cuerpo** Interactúa a través de sus habilidades motrices. **Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices.**	**Realiza** actividad física **para mejora**r sus capacidades condicionales, que contribuyan al mejoramiento de su rendimiento y **su salud** según su aptitud física. **Ejecuta** de manera autónoma ejercicios y **movimientos** específicos para la **activación y relajación** explicando su utilidad e identificando la intensidad del esfuerzo **antes, durante y después** de la práctica de actividad física. **Se adapta a los cambios que experimenta su cuerpo** en relación con su imagen corporal en la pubertad durante la práctica de actividades lúdicas, recreativas, predeportivas y deportivas. **Participa activa y placenteramente en** juegos tradicionales o populares, predeportivos, y deportivos. Muestra en su participación una actitud positiva e integradora al trabajar en equipo, conciliando distintos intereses entre sus compañeros, compartiendo con sus pares de distinto género e incluyendo a pares con desarrollos diferentes.	**Realiza** los ejercicios funcionales **para mejorar su salud.** **Ejecuta movimientos de activación y relajación antes, durante y después** de los ejercicios funcionales. **Se adapta a los cambios que experimenta su cuerpo** con los ejercicios funcionales. **Participa activa y placenteramente** en los ejercicios funcionales.	**Participa en los ejercicios funcionales.**	**Lista de control**

Enfoques transversales	Valor	Actitudes o acciones observables
ENFOQUE INCLUSIVO O DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD	Equidad en la enseñanza	Disposición a enseñar ofreciendo a los estudiantes las condiciones y oportunidades que cada uno necesita para lograr los mismos resultados.
	Confianza en la persona	Disposición a depositar expectativas en una persona, creyendo sinceramente en su capacidad de superación y crecimiento por sobre cualquier circunstancia.
ENFOQUE AMBIENTAL	Justicia y solidaridad	Disposición a evaluar los impactos y costos ambientales de las acciones y actividades cotidianas, y a actuar en beneficio de todas las personas, así como de los sistemas, instituciones y medios compartidos de los que todos dependemos.
	Respeto a toda forma de vida	Aprecio, valoración y disposición para el cuidado a toda forma de vida sobre la Tierra desde una mirada sistémica y global, revalorando los saberes ancestrales.

III. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos y materiales se utilizarán en esta sesión?
Preparar los materiales que vas a utilizar para desarrollar las actividades. La cantidad de materiales deben ser suficientes según el número de estudiantes.	Platos-conos-vallas-escalera-mancuernas-barra Z-llantas-bastones-colchonetas. Steep.

V. MOMENTOS DE LA SESIÓN

TIEMPO: 30 min.

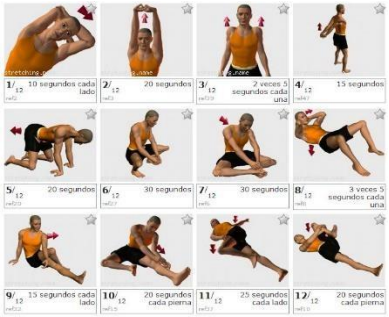
INICIO:

- ✓ El docente se dirige al aula y saluda a los estudiantes, para dirigirse al campo deportivo.
- ✓ **El docente en el campo explica la actividad motivadora.**

JUEGO - DESPLAZAMIENTO

Se forma un círculo con los platos en el campo, cada estudiante se coloca en un plato, al sonido de silbato se desplazan hacia el otro lado y el docente deberá esconder un plato. El estudiante que se queda sin plato se coloca en el medio y tendrá el reto.

- ✓ El docente pide a los estudiantes que se ubiquen en diversos espacios para realizar elongaciones y estiramientos, haciendo ellos lo siguiente.



- ✓ **El docente realiza las siguientes preguntas.**
- ✓ ¿Conocen movimientos de activacion y relajacion corporal?
- ✓ ¿Que son los ejercicios funcionales y como contribuye en su salud?
- ✓ ¿Han notado algunos cambios en sus cuerpos?
- ✓ El docente consolida el saber previo.
- ✓ El docente vierte el siguiente reto a los estudiantes
- ✓ ¿Los ejercicios funcionales servirán para mejorar su sistema cardiovascular?
- ✓ Los estudiantes responden a la interrogante del docente, consolidando lo vertido por ellos.
- ✓ Se brinda el proposito de la sesion: Los estudiantes del tercer grado de secundaria participan en los ejercicios funcionales para mejorar su sistema cardiovascular.

DESARROLLO: TIEMPO: 90 min.

Actividades:

- Practican de forma individual cada uno las actividades mencionadas.
  - Ejercicios de coordinación en la escalera.
  - Trotes.
  - Ejercicios de fortalecimiento de brazos.
  - Sentadillas.
  - Planchas.
  - Burpees.
  - Flexiones.
  - Isométricos.



CIERRE: TIEMPO: 15 min.

- ✓ El docente realiza la aplicación de la autoevaluación.
- ✓ El docente realiza la metacognición con las siguientes preguntas: ¿Qué hemos aprendido el día de hoy? ¿Para qué nos servirá? ¿Qué dificultades tenemos en el logro del propósito? ¿Qué propongo realizar para mejorar el logro del propósito de aprendizaje?
- ✓ Los estudiantes se dirigen a realizarse la higiene, luego al aula.
- ✓ Consolidado: El estudiante participa activamente en los ejercicios funcionales.

IV. REFLEXIONES SOBRE EL APRENDIZAJE DE LA SESIÓN:

¿Qué avances tuvieron los estudiantes?, ¿qué dificultades experimentaron?
¿Qué aprendizajes debo reforzar en la siguiente sesión?
¿Qué actividades, estrategias y materiales funcionaron y cuáles no?

Nuevo Chimbote, …….. del…..... 2024

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

SESIÓN DE APRENDIZAJE 12

I. TÍTULO DE LA SESIÓN: : "Realizamos nuestras medidas antropométricas para mejorar nuestra calidad de vida"

II. PROPÓSITO DE LA SESIÓN: Los estudiantes del tercer grado en la presente sesión aprenderán a realizar sus medidas antropométricas y explicaran cuales son los hábitos perjudiciales para su salud.

III. PROPÓSITOS Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE

Competencia(s)/ Capacidades	Desempeños	Criterios de evaluación	¿Qué nos dará evidencias de aprendizaje?	Instrumento de evaluación.
➢ Asume una vida saludable. ✓ Incorpora prácticas que mejoren su calidad de vida. ✓ Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente, y la salud	**Realiza** acciones para la promoción y el cuidado de la salud que ayuden a prevenir hábitos perjudiciales para el organismo, como el consumo de alimentos no saludables, alcohol, tabaco, drogas, entre otros. **Evalúa** sus necesidades calóricas diarias en función del gasto energético que le demanda la práctica de actividad física para mantener su salud. **Explica** las consecuencias que el sedentarismo y los hábitos perjudiciales (consumo de comida rápida, alcohol, tabaco, drogas) producen sobre su salud.	Realiza acciones para el cuidado de su salud conociendo su IMC. Realiza las medidas de las circunferencias de su cuerpo, para prevenir hábitos perjudiciales. Evalúa su grasa visceral para mantener y cuidad su salud. Explica los hábitos perjudiciales para tener un porcentaje de grasa corporal normal o en sobrepeso.	**Su participación en los registros del IMC, circunferencias corporales, grasa visceral y grasa corporal.**	**Lista de cotejo**

Enfoques transversales	Valor	Actitudes o acciones observables	
BÚSQUEDA DE LA EXCELENCIA	Flexibilidad y apertura	Disposición para adaptarse a los cambios, modificando si fuera necesario la propia conducta para alcanzar determinados objetivos cuando surgen dificultades, información no conocida o situaciones nuevas.	
	Superación personal	Disposición a adquirir cualidades que mejorarán el propio desempeño y aumentarán el estado de satisfacción consigo mismo y con las circunstancias.	
ENFOQUE ORIENTACIÓN AL BIEN COMÚN	Empatía	Identificación afectiva con los sentimientos del otro y disposición para apoyar y comprender sus circunstancias.	
	Solidaridad	Disposición a apoyar incondicionalmente a personas en situaciones comprometidas o difíciles.	

IV. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos y materiales se utilizarán en esta sesión?
Preparar los materiales que vas a utilizar para desarrollar las actividades. La cantidad de materiales deben ser suficientes según el número de estudiantes.	Balanza bioimpedancia, tallímetro, cinta métrica.

V. MOMENTOS DE LA SESIÓN

TIEMPO APROXIMADO: .....

INICIO:

El docente inicia la sesión dando la bienvenida a los estudiantes les presenta los aprendizajes esperados relacionados a las competencias, las capacidades y los indicadores.

El docente realiza las siguientes preguntas.

- ✓ ¿Qué es una antropometria?
- ✓ ¿Conocen acerca de habitos que perjudiquen su salud?.
- ✓ El docente consolida el saber previo.
- ✓ Se brinda el proposito de la sesion: Los estudiantes del tercer grado en la presente sesión aprenderán a realizar sus medidas antropométricas y explicaran cuales son los hábitos perjudiciales para su salud.

DESARROLLO: TIEMPO APROXIMADO: .....

- El docente vierte el siguiente reto a los estudiantes
- ¿Por qué es fundamental conocer los hábitos que perjudiquen la salud?
- Los estudiantes responden a la interrogante del docente, consolidando lo vertido por ellos.

Actividad:

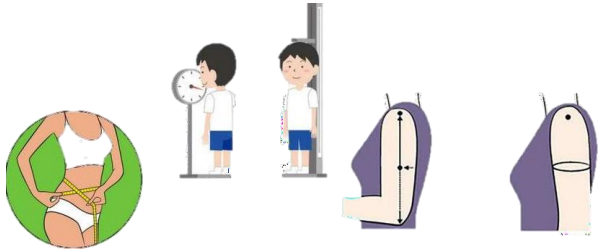
El docente proporciona la ficha antropométrica para que los estudiantes desarrollen: Obteniendo el peso (masa) y talla (altura en metros) hallaran su IMC, en la balanza bioimpedancia hallaran su grasa visceral y grasa corporal, con una cinta métrica medirán las circunferencias de su cuerpo, brazos, cintura y pierna.

Por ejemplo, vamos a calcular el IMC de una persona de 50 kg, que mide 1,50 IMC= peso (kg) ÷ altura² (metros) IMC $= 50 \div 1{,}5^2$

IMC = 50÷ 2,25

IMC = 20 kg/m²

- Los alumnos desarrollarán la ficha en parejas o grupo.



CIERRE: TIEMPO APROXIMADO: ……. ✓ El docente realiza la aplicación de la autoevaluación. ✓ El docente realiza la metacognición con las siguientes preguntas: ¿Qué hemos aprendido el día de hoy? ¿Para qué nos servirá? ¿Qué dificultades tenemos en el logro del propósito? ¿Qué propongo realizar para mejorar el logro del propósito de aprendizaje? ✓ Los estudiantes se dirigen a realizarse la higiene, luego al aula. ✓ Consolidado: El estudiante participa activamente en las medidas antropométricas.

V. REFLEXIONES SOBRE EL APRENDIZAJE DE LA SESIÓN:

¿Qué avances tuvieron los estudiantes?, ¿qué dificultades experimentaron?
¿Qué aprendizajes debo reforzar en la siguiente sesión?
¿Qué actividades, estrategias y materiales funcionaron y cuáles no?

Nuevo Chimbote, …….. del……..

Revisado-Aprobado: 2026
Equipo Técnico de Investigación de la EESPP Chimbote