

**UNIVERSIDAD CATÓLICA SANTO TORIBIO DE MOGROVEJO**  
**ESCUELA DE POSGRADO**



**Propuesta de un programa de actividades multimedia basadas en Java Clic  
para fomentar hábitos de vida saludable en niños**

**TESIS PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE  
MAESTRO EN INFORMÁTICA EDUCATIVA Y TECNOLOGÍAS DE LA  
INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN**

**AUTOR**

**Roberto Carlos Otoy Altamirano**

**ASESOR**

**Fiorela Anai Fernandez Otoy**

<https://orcid.org/0000-0003-0971-335X>

**Chiclayo, 2022**

**Propuesta de un programa de actividades multimedia basadas en  
Java Clic para fomentar hábitos de vida saludable en niños**

**PRESENTADA POR:**

**Roberto Carlos Otoy Altamirano**

A la Escuela de Posgrado de la  
Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo  
para optar el grado académico de

**MAESTRO EN INFORMÁTICA EDUCATIVA Y TECNOLOGÍAS DE LA  
INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN**

**APROBADA POR:**

Osmer Agustin Campos Ugaz  
PRESIDENTE

Jose Rogelio Ruiz Alvarado  
SECRETARIO

Fiorela Anai Fernandez Otoy  
VOCAL

## **Dedicatoria**

Esta investigación la dedico a Dios por estar siempre conmigo escuchándome en cada oración, a mi abuelito que desde el cielo me cuida, mis abuelitos, mis padres, hermanas y sobrino por el apoyo y motivación que me brindan a cada momento de mi vida profesional y personal

*Roberto Carlos*

## **Agradecimientos**

Agradecer a nuestro Todopoderoso por estar siempre conmigo y permitir culminar mis estudios de maestría, a cada docente por compartir sus conocimientos, siempre motivarnos en cada clase. A mi hermosa familia por apoyarme y creer siempre en mí.

Agradecer infinitamente a todos los que formaron parte de mi investigación, especialmente a los niños de la Institución Educativa donde realicé mi investigación

*Roberto Carlos*

## Tesis

### INFORME DE ORIGINALIDAD

<b>19%</b>	<b>18%</b>	<b>1%</b>	<b>6%</b>
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

### FUENTES PRIMARIAS

<b>1</b>	<b>hdl.handle.net</b> Fuente de Internet	<b>4%</b>
<b>2</b>	<b>tesis.usat.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>3%</b>
<b>3</b>	<b>documentop.com</b> Fuente de Internet	<b>2%</b>
<b>4</b>	<b>repositorio.ucv.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>5</b>	<b>www.siteal.iiep.unesco.org</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>6</b>	<b>Submitted to Universidad de Huanuco</b> Trabajo del estudiante	<b>1%</b>
<b>7</b>	<b>Submitted to Universidad Catolica Los Angeles de Chimbote</b> Trabajo del estudiante	<b>1%</b>
<b>8</b>	<b>www.slideshare.net</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>9</b>	<b>renati.sunedu.gob.pe</b> Fuente de Internet	

## Índice

<b>Resumen .....</b>	<b>9</b>
<b>Abstract .....</b>	<b>10</b>
<b>Introducción .....</b>	<b>11</b>
<b>I. Revisión de la literatura.....</b>	<b>15</b>
<b>1.1. Antecedentes .....</b>	<b>15</b>
<b>1.2. Bases teóricas.....</b>	<b>25</b>
<b>II. Materiales y métodos.....</b>	<b>38</b>
<b>2.2. Población, muestra y muestreo de estudio .....</b>	<b>38</b>
<b>2.2. Métodos, técnicas e instrumentos de recolección de datos .....</b>	<b>39</b>
<b>2.4. Técnicas de procesamiento de datos .....</b>	<b>40</b>
<b>2.5. Normas éticas.....</b>	<b>41</b>
<b>III. Resultados y discusión.....</b>	<b>42</b>
<b>3.1. Resultados .....</b>	<b>42</b>
<b>3.2. Discusión .....</b>	<b>46</b>
<b>IV. Conclusiones.....</b>	<b>48</b>
<b>V. Recomendaciones.....</b>	<b>49</b>
<b>Referencias .....</b>	<b>50</b>

## Lista de tablas

Tabla 1	Nivel de hábitos de vida saludable	43
Tabla 2	Niveles de la dimensión actividad física	44
Tabla 3	Niveles de la dimensión alimentación saludable	44
Tabla 4	Niveles de la dimensión higiene corporal	45
Tabla 5	Niveles de la dimensión descanso	45
Tabla 6	Validación del programa de actividades multimedia basadas en Java Clic	46
Tabla 7	Operacionalización de variables	56

## **Lista de figuras**

Figura 1	Representación gráfica del programa de actividades multimedia basadas en Java Clic para fomentar hábitos de vida saludable	46
----------	---	----

### Resumen

La investigación tuvo como objetivo de proponer un programa de actividades multimedia basadas en Java Clic que contribuya a fomentar hábitos de vida saludable en niños del 4° grado “A” del nivel primaria de la Institución Educativa N° 10940 de Cruz de Paredones – Mórrope, 2022, a través de un estudio de carácter cuantitativo, tipo descriptivo propositivo y de diseño no experimental, en una población de 25 estudiantes. Los instrumentos usados fueron lista de cotejo y cuestionario. Se halló que, el 66.67% tuvo un nivel En Proceso, 25,00% en satisfactorio y solo el 8,33% alcanzó el nivel Destacado. Se concluyó que, la propuesta de un programa de actividades multimedia basadas en Java Clic contribuirá a fomentar hábitos de vida saludable en los estudiantes del del 4° grado “A” del nivel primaria de la Institución Educativa N° 10940 de Cruz de Paredones – Mórrope, 2022.

**Palabras clave:** Software multimedia, prácticas saludables, Educación Física

### **Abstract**

The objective of the research was to propose a program of multimedia activities based on Java that contributes to promoting healthy living habits in students of the 4th grade "A" of the primary level of the Educational Institution No. 10940 of Cruz de Paredones - Mórrope, 2022. through a quantitative study, proactive descriptive type and non-experimental design, in a population of 25 students. The instruments used were checklist and questionnaire. It was found that 66.67% had a level In Process, 25.00% in satisfactory and only 8.33% reached the Outstanding level. It was concluded that the proposal of a program of multimedia activities based on Java Clic will contribute to fostering healthy living habits in the students of the 4th grade "A" of the primary level of the Educational Institution No. 10940 of Cruz de Paredones - Mórrope. 2022.

**Keywords:** Multimedia software, healthy practices, Physical Education

## Introducción

La salud constituye un derecho fundamental para todas las personas porque repercute positivamente en su bienestar físico, psicológico y social (Cecilia et al., 2018), promoverla supone mantener hábitos de vida saludable (Chalapud-Narváez et al., 2022). Sin embargo, existen diversos factores desfavorables como dietas desequilibradas, inactividad física y falta de descanso que exponen la salud de las personas.

En el mundo, Organización Mundial de la Salud (OMS) señaló que el 27,5% de adultos y el 81% de adolescentes obtuvieron un deficiente nivel de actividad física, más del 25% de la población no alcanzó un conveniente nivel de actividad física, el 85% de mujeres y el 78% de varones efectúan actividad física al menos una hora diaria; además, una de cada tres mujeres y uno de cada cuatro hombres tiene comportamientos sedentarios y los niveles de inactividad han aumentado un 5% de 31,6% a 36,8% (OMS, 2020). Asimismo, cada vez más niños consumen comidas y bebidas con muchas calorías (con altos niveles de azúcares y grasas) y han disminuido su actividad deportiva por pasar el tiempo ante una pantalla porque tiene que llevar sus clases en línea o por ocio (OMS, 2021b).

Asimismo, la COVID-19 viene afectando desfavorablemente a los hábitos de vida saludable en niños y adolescentes, población principalmente frágil por no tener conciencia de los efectos de ganar peso y obtener hábitos negativos sobre su futura salud física o mental, observándose un aumento del tiempo en el uso de aparatos tecnológicos y reducción del tiempo consignado a ejercitarse físicamente, incrementándose las cifras de obesidad, sobrepeso, trastornos de sueño y sintomatologías depresivas y de ansiedad. Por ejemplo, un análisis hecho en Estados Unidos por Peykari et al. (2020) demostró un incremento del 15% de nuevos casos de obesidad infantil.

En América Latina, el consumo de sal, grasas, carbohidratos refinados y azúcar han aumentado y ha disminuido la actividad física (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF], 2021). Asimismo, investigaciones recientes advierten que los infantes menores de 6 años tienen inadecuados hábitos de sueño en un 29%, el 16% de alimentación y el 55% de los menores no salen todos los días a divertirse al aire libre (Noticias Udec, 2021). Estas alarmantes cifras evidencian una mala alimentación y una conducta sedentaria

en los seres humanos a lo largo de la pandemia, particularmente en niños, cuya probabilidad de mostrar irregularidades metabólicas, sobrepeso y trastornos mentales es alta (Bueno, 2021).

Diversas entidades han ofrecido sugerencias para combatir los múltiples efectos en la salud a causa de la COVID-19. En tal sentido, la OMS (2020) ha proporcionado recomendaciones de actividades para hacer en el hogar, en las cuales plantea que los niños destinen como mínimo 1 hora diaria a practicar actividades físicas; reemplacen los periodos de larga permanencia dedicados a realizar actividades estáticas ante una computadora por juegos más dinámicos y velen por tener un tiempo apropiado de sueño y de calidad (OMS, 2019), además, cuidar la salud mental proponiendo rutinas duraderas, mantener la comunicación social regular por medio de instrumentos electrónicos y acudir a fuentes de información confiables (OMS, 2020).

Con referencia a la alimentación, la OMS (2021a) exhorta a los Estados a promover la alimentación sana en las instituciones públicas como los colegios, jardín de niños, asilo de ancianos, centros médicos, prisiones y los comedores de centros gubernamentales podrían ser esenciales para el consumo de comida saludable y para evitar así los 8 millones de muertes que se reportan anualmente como consecuencia de la comida poco saludable.

Esta problemática también se ve reflejada en Perú, el 54% cree tener un adecuado peso, sin embargo, se encuentra entre las naciones con mayor tasa de sobrepeso (Gestión, 2019); esta modificación entre lo que se percibe y lo que existe en la realidad atendería a un desconocimiento de la realidad, en donde existe la tendencia de percibir a una persona como sana cuando realmente no lo está. Además, el Fondo Nacional de Desarrollo de la Educación Peruana (FONDEP) manifestó que en las escuelas peruanas los niños no rendían adecuadamente en las clases presenciales a consecuencia de malos hábitos en sus comidas y que a ese ritmo en las clases a distancia serían complicadas (FONDEP, 2021)., por eso que se debe promover a través de las TIC una alimentación saludable en tiempos de cuarentena, realizaron charlas nutricionales y otras actividades, preservando un ambiente más saludable que busque el bien común.

A nivel local, la investigación se realiza en una I.E. rural. En relación a la alimentación, muchos niños adquieren alimentos poco saludables y poca práctica de actividad física, del mismo modo, se encuentra un factor de riesgo para su salud física y rendimiento, estando el agua contaminada con arsénico. Además, algunos padres trabajan todos los días y en muchas ocasiones dejan a sus hijos en casa y preparan sus propios alimentos. Centrando la investigación, específicamente en niños del 4° grado de primaria, se pudo observar un déficit logro de aprendizaje en relación a hábitos saludables, dado por la misma despreocupación propia y entorno familiar, el grado académico de los padres, carencia de un ambiente motivador que contribuya a la mejora de hábitos saludables.

A partir de la problemática antes puntualizada, se propone el diseño de una propuesta de actividades multimedia basada en Java Clic a fin de fomentar los hábitos de vida saludable en los educandos; es así que el problema de investigación a resolver quedó formulado así: ¿De qué manera la propuesta de un programa de actividades multimedia basadas en Java Clic contribuye a fomentar hábitos de vida saludable en niños del 4° grado “A” del nivel primaria de la institución educativa N.º 10940 “San Isidro Labrador” de Cruz de Paredones – Mórrope, 2021?

Asimismo, el objetivo general estuvo orientado a proponer un programa de actividades multimedia basadas en Java Clic que contribuya a fomentar hábitos de vida saludable en niños del 4° grado “A” del nivel primaria de la institución educativa N.º 10940 “San Isidro Labrador” de Cruz de Paredones – Mórrope; cuyos objetivos específicos fueron: Diagnosticar el nivel de hábitos de vida saludable en niños del 4° grado “A”, diseñar un programa de actividades multimedia basadas en Java Clic y validar el programa de actividades multimedia basadas en Java Clic mediante juicio de expertos.

Esta investigación surge debido al alto porcentaje de niños muestran de alguna u otra manera desinterés y poca importancia a los hábitos saludables por lo que se propone la propuesta de un programa que busca a través de actividades multimedia (asociación compleja, juego de memoria y sopa de letras) fomentar estilos de vida saludable en estudiantes. La relevancia social del estudio, se refleja en contribuir a solucionar un problema de implicancia social, existente en un contexto real, cuyo impacto tendrá una

trascendencia institucional, local, regional y nacional, debido a que la salud de los demás debe ser de interés social.

Las implicancias prácticas del estudio se reflejan en que pretenden beneficiar principalmente a los niños del 4° grado “A” de la I.E. N°10940 “San Isidro Labrador” de Cruz de Paredones – Mórrope, a través de actividades planificadas, quienes son los principales beneficiarios de la implementación del software, considerando también a los principales favorecidos indirectamente de la investigación son los docentes en general, especialmente los del área de educación física porque se les brindará una posibilidad como estrategia a diferentes profesores del curso de educación física, para que lo implanten y apliquen en sus clases, de tal manera que se más dinámica y capte la atención de los alumnos.

Además, su relevancia didáctica se visualiza en que, al proponer un conjunto de actividades multimedia en Java Clic, los docentes podrán contar con un recurso didáctico valioso para el fomento de hábitos de vida que pueden ser compartidas a través de equipos electrónicos como tabletas, laptop o reuniones virtuales y/o presenciales, siendo un gran insumo educativo para cualquier experiencia de aprendizaje, de tal manera que sea provechoso para los niños y docentes gracias al atractivo diseño que éstas ofrecen y porque han sido creadas según sus necesidades e intereses. Asimismo, esta investigación posee un impacto tecnológico porque involucra a la tecnología en la enseñanza de los alumnos, buscando así que el sistema escolar se apropie de la aplicación de medios técnicos disponibles en las II.EE.

## I. Revisión de la literatura

### 1.1. Antecedentes

Se llevó a cabo una búsqueda exhaustiva de diferentes investigaciones relacionadas con las variables de la presente investigación, es decir, propuesta de un programa de actividades multimedia basadas en Java Clic y hábitos de vida saludable, las cuales han sido seleccionadas, analizadas y son expuestas, a continuación, desde una perspectiva global y nacional, desde la reciente a la más antigua, a fin de que sirvan como de sustento para el presente estudio. En ese sentido, las principales investigaciones encontradas son:

Referente a la variable **Programa de actividades multimedia basadas en Java clic**, a nivel de un panorama **internacional**, se encontró la investigación de Rodrigo et al. (2021), quienes reflexionaron acerca de la preponderancia de la fundamentación pedagógica en aprendizaje en la modalidad virtual de Educación Física, aplicando una metodología descriptiva, no experimental y de tipo revisión sistemática. De 25 documentos consultados, 15 hicieron alusión a las estrategias que permiten aplicar los fundamentos pedagógicos del área en cuestión. Los resultados demostraron que, las TIC dieron continuidad al proceso de enseñanza - aprendizaje e incidieron positivamente en el desarrollo de otras competencias estudiantiles y docentes. Se concluye que los fundamentos pedagógicos que sustentan la Educación Física son muy útiles e importantes para su enseñanza; y que, la tecnología fortalece el perfeccionamiento de competencias y habilidades didácticas y metodológicas en el estudiante y docente en tiempo récord.

En Ecuador, Aldas (2019) analizaron los programas de Educación Física impartidas en el Nivel Superior, a través de una revisión de literatura. Se halló que, los programas analizados preparan a los futuros profesionales a través del fomento del estado físico (flexibilidad, rapidez, fuerza y resistencia) y de diversos deportes; promueven la Cultura Física, crean hábitos de actividad físico-deportiva que mantengan y mejoren la salud. Se concluye que, el área en mención busca la preparación física, desarrollo de habilidades profesionales específicas; mantiene y desarrolla las capacidades físicas del estudiantado. Este estudio es relevante porque brinda una visión general de los contenidos esenciales de la carrera de Educación Física, los cuales requieren ajustes según los requerimientos del mundo laboral para que la sociedad cuente con profesionales competentes.

En Chile, Zambrano-Matamala et al. (2019) analizaron la percepción del blog de 100 futuros profesores acerca en el Nivel Superior, a quienes se les aplicó una metodología mixta, descriptiva, de carácter no experimental y transversal, siendo evaluados con una escala de valoración para conocer la utilidad del blog en el Nivel Superior. Se halló que muchos de los universitarios no utilizaron ni interactuaron con blogs, y que el desarrollo del currículo con uso del blog fue la dimensión menos desarrollada. Se concluye que el uso del blog constituye una apertura al uso de las tecnologías por parte de los futuros educadores.

Bocanegra y Hernández (2018) realizaron una investigación cuantitativa a 35 estudiantes cuyo objetivo fue determinar la influencia del uso del Software JClic en el desempeño escolar de los discentes de una escuela colombiana. Las técnicas usadas fueron la encuesta y observación. Los autores hallaron una tendencia positiva de uso del software en proceso de enseñanza; sin embargo, existen deficiencias como ausencia de capacitación docente y estudiantil en cuanto al uso de este software. Concluyendo que el software JClic mejoró el rendimiento de los estudiantes, despertando además su creatividad a nivel tecnológico.

En España, Román (2017) elaboró una propuesta de intervención usando el blog como instrumento principal para desarrollar una asignatura en estudiantes de Segundo de bachillerato. Se halló que, el blog fomenta un aprendizaje activo, creativo, constructivo, colaborativo y cooperativo. Se concluyó que, el blog educativo es una herramienta muy útil dentro y fuera del aula que permite atender a la diversidad, adaptar y tratar los diversos contenidos según el ritmo de aprendizaje y capacidades de los estudiantes. Este estudio constituye un antecedente relevante porque muestra las ventajas educativas que brinda el blog a los docentes y estudiantes, permitiendo captar su atención, tener mayor interacción entre compañeros y mejorar los resultados académicos.

A nivel **nacional**, Pérez (2021) realizó una investigación cuyo objetivo estuvo orientado a establecer las diferencias significativas al aplicar JClic en la solución de problemas matemáticos en educandos de 3° año de secundaria; el estudio fue de tipo cuantitativo, teniendo como población a 75 estudiantes, de los cuales 53 formaron parte de la muestra. El instrumento que se aplicó fue un test; revelando que en el pretest la dimensión

numérica, operaciones numéricas y resolución de problemas matemáticos fue bajo antes de aplicar la herramienta JClic. Concluyendo que hubo efectos positivos de la herramienta antes mencionada, en los estudiantes de tercer grado, evidenciado en la mejora del rendimiento.

Vargas y Salas (2020) hicieron un estudio cuya finalidad era identificar la variación del grado de capacidad lectora de los discentes de 3° de primaria usando JClic para perfeccionar los niveles de comprensión lectora. Este estudio fue de tipo cuantitativa aplicada cuasi experimental. La muestra estaba instituida por 15 alumnos de tercero de primaria. A través de la encuesta encontró que el nivel de comprensión de textos de la mayoría de educandos (66,7%) antes del uso del software JClic, estuvo en inicio y proceso; posteriormente se mostró en logro previsto y destacado. Concluyó que existe diferencia significativa (3.7) en comprensión lectora antes de usar el software educativo JClic, ya que en el pretest se obtuvo una ponderación de 11.7; sin embargo, los resultados logrados en el postest llegaron al promedio de 14.8, de esta manera se podría decir que dicho software ayuda a los estudiantes a tener una mejor comprensión ya que es un recurso más interactivo.

Méndez (2019) buscó conocer cuán influyente es usar el JClic en la enseñanza en estudiantes de CTA. Su investigación aplicada contó con una población de 19 estudiantes de tercero de secundaria. Se utilizó como instrumento la aplicación de sesiones de aprendizaje apoyada en el software JClic, mostrando como resultados que el uso durante un bimestre de la aplicación ha mejorado el rendimiento escolar. Asimismo, el sistema educativo tradicional muestra las deficiencias para transmitir la información de manera adecuada a los estudiantes. Por lo tanto, se debe promover el uso de la tecnología y del aplicativo JClic para realizar cambios sustanciales para la mejora del rendimiento escolar.

Pari (2019) usó JClic para el desarrollo del aprendizaje de las clases deportivas, la investigación que utilizó fue de tipo cuantitativo. En cuanto a la población, fueron educandos de 2° de primaria y la muestra 12 estudiantes de la sección única, usándose al cuestionario como instrumento, encontrando que el 58.3% de los estudiantes considera que el uso de JClic es excelente y solo un 8% regular; así también, un 66.7% considera que esta herramienta es buena para el trabajo en equipo, mientras que el 16.7% señaló que es regular. Por otro lado, el 83.3% de estudiantes considera que los docentes utilizan dicha herramienta para

desarrollar sus clases. Concluyó que se desarrolló la unidad didáctica y las sesiones de aprendizaje a través del Software JClic para un mejor aprendizaje académico.

Bermeo et al. (2019) investigaron con el objetivo de reforzar la comprensión de textos del curso de Lengua y Literatura de los escolares del 4to grado mediante la aplicación del software JClic, la investigación que utilizó fue cualitativa. La muestra estuvo constituida por alumnos de la I.E. La Inmaculada, y la muestra por 34 estudiantes de la misma. Los instrumentos que emplearon fue el trabajo de campo, entrevista y un test aplicativo; encontrando niveles bajos de comprensión lectora motivo por el cual se implementaron actividades para el fortalecimiento de la misma mediante la herramienta JClic; después de aplicarlo, se encontró que la comprensión lectora alcanzó niveles altos. Concluyó que el uso de JClic fortaleció la comprensión lectora en los estudiantes, siendo corroborada por la satisfacción que percibieron los docentes y estudiantes, ya que por aprendieron de manera innovadora al ser una herramienta didáctica y creativa.

Carreño (2019) buscó establecer la incidencia al aplicar el software educativo JClic como medio educativo para mejorar la comprensión lectora de los estudiantes, el estudio fue de tipo cuantitativo; cuya población fueron 369 estudiantes, y como muestra 19 alumnos de 4to año de educación básica. El instrumento que utilizó fue una ficha aplicativa, encontrando que el 60% de los estudiantes que no usaron la herramienta JClic obtuvieron una predisposición deficiente, de la misma manera el 11,1% del grupo experimental. Concluyó que existe una diferencia importante al usar el software JClic, puesto que el aprendizaje es más significativo cuando se aplican estrategias innovadoras, de manera que en el estudiante se crea el juicio crítico e infiere, esenciales para el aprendizaje.

En Tumbes, Guerrero (2018) determinó el uso de las tecnologías en el proceso de aprendizaje de los estudiantes de Secundaria, aplicando un estudio cuantitativo, de diseño pre-experimental. La muestra lo conformaron 60 estudiantes. Se aplicaron las técnicas de observación y encuesta, y el instrumento de recopilación documental mediante nóminas de matrícula. Se halló que, la prueba de Wilcoxon rechaza el pretest porque el valor de Z es negativo -6,748, por lo tanto, se acepta el posttest porque el valor de P es positivo 0,000. Se concluyó que, los docentes no usaban las TIC; por lo que, los estudiantes desearon que se promueva la enseñanza mediante el uso de estas herramientas. La propuesta de intervención

mejoró el proceso de aprendizaje. En ese sentido, se utiliza el blog como un instrumento tecnológico que favorece el aprendizaje.

En cuanto a los **hábitos de vida saludable**, se hallaron los estudios:

A **nivel internacional**, Pajuelo et al. (2022) buscaron comprobar la incidencia que manifiesta el programa de estilo de vida saludable para mejorar en la enseñanza de vida sana en los alumnos del 7° ciclo de la una escuela de Argentina, aplicó un estudio cuasi-experimental, aplicando un cuestionario como instrumento. Hallaron que, en el pretest, un 23.3% se situó en la categoría avanzado, después en el postest se alcanzó un total de 83,3% para el grado alto, logrando un mejoramiento del 60%. De igual forma se pudo confirmar la hipótesis alterna. Llegaron a la conclusión que la propuesta mejoró la enseñanza de una vida sana.

Cáceres y Morales (2022) hallaron la relación de la forma de vida y hábitos vinculados a la atención de la salud y religión en 72 universitarios chilenos a lo largo de la pandemia COVID-19, mediante una investigación no experimental, transversal con diseño de análisis. Se puso en práctica la herramienta Fantástico, en su aprobada versión y un análisis de hábitos vinculados a la protección de la salud y religiosidad. La actividad fue aprobada por una comisión ética. Se encontró que el 43,1% de los alumnos presentan alguna clase de nutrición relacionada al vegetarianismo. No se mostró ingesta de cigarro. El 77,8% de los discentes tiene cuenta con un modo de vida buenísimo o excelente. Se concluyó que, pese a que ciertos hábitos pueden ser mejorados, de manera global gran cantidad de los escolares presenta excelente forma de vida. Se estima que la puntuación de prácticas relacionadas a la atención de la salud y creencia religiosa guardan vínculo positivo con los resultados alcanzados en el sistema Fantástico.

Endo et al. (2021) determinaron las formas de vida saludable en 179 estudiantes del nivel universitario de Colombia, a través una investigación descriptiva y transversal. Se halló que un 92% de concursantes fueron mujeres cuya edad aproximada fue de  $22 \pm 2,9$  años; el 92% tenían un estilo de vida correcto y el 5% un tanto bajo. Se concluyó que pese a la presencia de la COVID-19 que trajo consigo las normas de aislamiento y las modificaciones, se halló una forma de vida baja en una reducida agrupación de participantes. Debido a que, el estilo de vivir que se adquiere en la etapa adolescente y joven se conserva en ocasiones a

lo largo de la adultez, es esencial que en la universidad sigan fomentando rutinas saludables que engrandezcan la calidad de vida de los alumnos.

Jiménez et al. (2021) realizaron una investigación cuyo fin consistió en identificar las prácticas de vida cambiables que impactan en el desarrollo de los adolescentes. El estudio fue de tipo cuantitativo, cuya población estuvo constituida por adolescentes de secundaria de siete centros pertenecientes al Área V de Murcia y la muestra por 567 estudiantes de las mismas. El instrumento que utilizó fue una encuesta, obteniendo como resultados que el 21,1% y 19,7% de los estudiantes tenían sobrepeso y obesidad correspondientemente, así también, se encontró que mientras el IMC aumentaba, la dimensión de actividad física disminuía. Concluyó que casi la mitad de la muestra tiene exceso de peso, por lo que es necesario planear estrategias enfocadas a realizar actividad física, de esta manera se evitará el sedentarismo.

Charry-Mendez y Cabrera-Díaz (2021) buscaron identificar las actitudes del modo de vida de 113 universitarios colombianos, mediante un estudio cuantitativo, descriptiva de corte transversal. Hallaron que el 70% de estudiantes no hace actividad física y que el 51% no practica ninguna clase de ejercicios deportivos. Además, que el consumismo del cigarro es elevado y más de la mitad de ellos consumen alcohol constantemente. Más de la mitad tiene angustia y aproximadamente el 50% ansiedad. El 50% tiene un nivel de dieta no bueno, con escasez de ingesta de frutas. Asimismo, el 28% tiene problemas de obesidad y sobrepeso. Existe desconocimiento de los índices de colesterol y triglicéridos en la mayoría de los participantes, inexistencia de redes de apoyo entre colegas y parientes en el 50%. Se concluyó que, los estudiantes universitarios se caracterizan por tener una vida sedentaria, consumir con frecuencia cerveza y cigarrillos, inadecuada alimentación, ansiedad, aumento del peso correcto y la obesidad, la inquietud y nerviosismo.

Corona et al. (2020) se propusieron categorizar la forma de vida saludable del estudiantado universitario mexicano, mediante un estudio cuantitativo, transversal y descriptivo. Se halló que, la mayoría de los estudiantes presentaron hábitos saludables, concernientes al esfuerzo físico, el consumo de cigarro y bebidas alcohólicas, sin embargo, los hábitos de sueño y alimentación no fueron saludables. Respecto al sexo, las mujeres sobresalen en hábitos de sueño, de consumo de alcohol y tabaco, mientras que los varones

destacan en la actividad física, en tanto que en la alimentación ambos sexos no son saludable. Se concluyó que los aprendices exhiben un modo de vivir no saludable, ubicándose en una etapa en la que las instituciones tienen la posibilidad de impactar significativamente en la vida de sus estudiantes.

Solera y Gamero (2019) buscaron hallar si 52 estudiantes de ciencias de la salud y 52 de otras ciencias tienen rutinas saludables relacionadas con la ejecución de actividades físicas (AF) y apego a la dieta mediterránea (DM). Se halló que, 51,92% de estudiantes de ciencias de salud poseen el hábito de AF asociada a tareas fuertes, mientras que los demás, con leves y ligeras. Al contrario, la mayor parte de estudiantes de ciencias de la salud (67,31%) suele trabajar AF moderada. Con respecto a la apego a la dieta mediterránea, se halló un 54% de los estudiantes de ciencias de la salud, mientras que los otros con un 27%. Por último, los estudiantes de ciencias de la salud destacaron por consumir fruta y jugo natural, frutos secos, peces y mariscos, en tanto que los demás, por consumir grandes cantidades de carnes procesadas y rojas gaseosas o refrescos. Se concluyó que, los estudiantes de ciencias de la salud tuvieron hábitos más sanos que los de estudiantes de otras ciencias.

Contreras et al. (2019) hicieron un análisis a fin de identificar intervenciones y costumbres asociados con el indicativo de prácticas de vida saludable. El estudio que utilizó fue cualitativo. La población la conformó docentes y directivos de una escuela, seleccionándose a una muestra de 38 profesionales. El instrumento usado fue el cuestionario, obteniendo como resultados que existen diferencias significativas, pero a su vez similitudes que facilitan u obstaculizan realizar hábitos alimentarios, de ejercicio físico y autocuidado. Concluyó que las escuelas que son evaluadas por entidades de educación fomentan entornos seguros y de nutrición para el progreso de la juventud por su parte, los colegios con menor apreciación inhiben ello.

Torres et al. (2019) buscaron detectar discursos y conductas relacionadas con las prácticas de vida saludable entre representantes de la comunidad escolares, con el objeto de reconocer los puntos significativos, retos y presiones, aplicando para ello el análisis de casos en 38 participantes (directivos, docentes, asistentes y administrativos), con 12 grupos focalizados incluyendo a alumnos de tercer grado de secundaria de 4 instituciones educativas

de condición socioeconómica media- baja, con diferente puntuación en el indicador de las prácticas de vida saludable. Se hallaron notables desigualdades, no obstante, también semejanza en cuanto a las intervenciones y hábitos, que favorecen o dificultan la elaboración de hábitos de alimentación, ejercicio físico y cuidado personal. Esta actividad evidencia la exigencia de contar con instrumentos y guía que ayude a detectar los hábitos de vida saludable y a fomentarlos en los aprendices.

Unzueta et al. (2019) efectuaron una investigación cuyo objetivo fue hacer un análisis que mostrara cuáles son las prácticas integradoras que se deben aplicar en un contexto educativo con relación al estilo de vida sano. El tipo de estudio que utilizó fue cualitativo. La muestra la constituyó 163 estudiantes mexicanos de educación primaria. El instrumento que utilizó fue un cuestionario, obteniendo como resultados que los estudiantes se encuentran excluidos y vulnerables ya que tienen deficiencias en su salud, limpieza y hábitos saludables. Concluyendo que, es necesario promocionar acciones para que la escuela sea una comunidad saludable, y les brinde a sus estudiantes los medios necesarios para que estos logren un desarrollo integral.

Calpa-Pastas et al. (2019) se propusieron evaluar los métodos de fomento de la salud para promover hábitos de vida saludable en el entorno familiar, laboral y colectivo, educativos y área sanitaria; a través de un estudio descriptivo, con diseño revisión y análisis sistemático, lograron tres métodos para promover hábitos de vida saludable fundamentados en indagación, aprendizaje, cambio comportamental, autoestima reforzada y la capacidad de decidir mediante salud móvil, estrategias de estímulo, talleres útiles y educación psicológica. Se concluyó que, la evolución de tácticas que fomentan estilos de vida saludable es emergente en situaciones como el ambiente laboral y familiar, lo cual produce un bajo alcance poblacional y reclamo medidas multidisciplinarias a partir de distintas áreas como lo es la Psicología de la Salud.

Torres-Lista et al. (2019) buscaron estudiar los estilos de vida en el rendimiento académico de 515 educandos de Panamá que participan en la prueba TERCE, a través de una investigación mixta, donde se aplicó un cuestionario. Se halló que los infantes de menos calificación se alimentan en menor cantidad de vegetales, frutas y proteínas; asimismo presentan una baja calidad de hábitos para dormir y de actividad física. También, se pudo

encontrar que consumir menos de tres comidas al día, es un componente de riesgo para desempeño escolar de los alumnos. Se concluyó que, alimentar y nutrirse de manera adecuada en la etapa escolar favorece a los infantes a la adquisición de prácticas beneficiosas, siendo esto parte de los más importantes propósitos del hogar y la comunidad académica. Por lo tanto, el ejercicio de prácticas saludables durante la preescolaridad evita y ayuda a la calidad ideal de salud, trabajando cada día en el fortalecimiento del nivel académico y disminuyendo los trastornos en el aprendizaje ocasionados por el déficit nutricional.

Cecilia et al. (2018) analizaron las maneras de vida de educandos de Murcia, a través de un estudio cuantitativo, hallando que, el nivel vida de los escolares es en mayor parte buena, sin embargo, se comentan prácticas como el consumo de tabaco y alcoholismo que reflejan una evidente tendencia que aumenta a lo largo de la fase universitaria. La encuesta usada podría ser un instrumento de utilidad y confiable para encontrar rutinas de vida poco sanas o ciertos problemas en la salud.

Guerrero (2018) determinó la correlación entre el estilo de vida saludable y el sentido coherente de 861 alumnos de universidades de Venezuela, a través de un estudio transversal y descriptivo. Se halló que, dicho sentido se correlaciona de forma favorable y notable con la clase de vida a escala general y en los aspectos de nutrición, actividad física, comportamientos preventivos, sueño, no consumo de drogas y revisión médica. Adicionalmente, las rutinas de vida saludable cambian de acuerdo a la magnitud de sentido coherente. Concluyó que la información resultante destaca la relevancia de llevar a cabo métodos de fomento y precaución de salud que favorezcan a aumentar la relación de coherencia en los estudiantes.

Paredes et al. (2018) efectuaron una investigación cuyo objeto fue realizar una comparación del estado nutricional, prácticas alimenticias y de vida saludable en autoridades. El tipo de estudio que utilizó fue cuantitativo. La población estuvo constituida por 166 funcionarios de dos empresas distintas y la muestra por 121 de las mismas. El instrumento que utilizaron fue una encuesta, obteniendo como resultados que no hay diferencias significativas; sin embargo, los funcionarios que cuentan con el modelo de ambiente de trabajo sano se alimentan de forma óptima y realizan ejercicio físico. Concluyó que los

programas que fomentan una vida saludable influyen en los hábitos de alimentación y salud, de esta manera se previenen enfermedades crónicas.

A **nivel nacional**, Gonzales (2021) realizó un estudio cuantitativo cuyo objetivo fue precisar la incidencia de las vivencias didácticas de Aprendo en Casa frente a los hábitos saludables, teniendo como población a 160 estudiantes del primer grado de primaria y la muestra por 100 de los mismos. El instrumento que utilizó fue un cuestionario; encontrando que el 66,0% de los estudiantes se encuentran en proceso frente a las experiencias de aprendizaje ejecutadas por el docente, el 26,0% en logrado y el 8,0% en inicio. Concluyó que el aprendizaje obtenido en Aprendo en casa tuvo influencia en los hábitos saludables de los estudiantes, indicando el desarrollo de competencias que permite a los niños asumir una vida sano, como consumir alimentos nutritivos en tiempo de pandemia, mantenerse activos al realizar diversos juegos en educación física, y lavarse las manos, para cuidar su salud.

Ruiton (2020) planteó determinar en su estudio la relación entre prácticas alimenticias y el estado nutricional en adolescentes, esta investigación no experimental. La población estaba constituida por 265 escolares de un colegio público y la muestra por 120 de los mismos, dando como resultado que más del 50% de los estudiantes tiene prácticas alimenticias regulares, además de un normal estado nutritivo y cuarta de población estudiada presenta peligro de sobrepeso; concluyendo que prevalece los malos y regulares hábitos alimenticios en niños mal alimentados siendo los buenos hábitos ausente o poco aplicados.

Sayán (2018), en su estudio buscó establecer la dependencia entre los hábitos de alimentación y el desempeño de los educandos de una escuela de Lima, aplicándose para ello, un estudio no experimental, con un sondeo muestral de 160 estudiantes, dando como resultado la certeza de casi un 58% de relación entre los hábitos de alimentación con el desempeño académico de los estudiantes. Este autor llegó a concluir que la relación entre los hábitos de alimentación con el desempeño académico fue de verdadera y de coeficiente moderado.

Castro y Cáceres (2017) ejecutaron una investigación cuyo objetivo fue estudiar el vínculo existente entre los hábitos de limpieza, nutrición, ejercicio físico y el desempeño escolar de las estudiantes de primero de secundaria. El tipo de estudio que utilizó fue

cualitativo; cuya población la conformó educandos de la I.E. Corazón de Jesús y como muestra se tuvo a 22 alumnas de la misma. El instrumento que utilizó fue un cuestionario, obteniendo que la mayoría de estudiantes (82%) se realiza la higiene de sus manos, el 18 % consume alimentos chatarra viéndose reflejada en la obesidad, en cuanto a la actividad deportiva el 36% no realiza. Concluyeron que es necesario propiciar el trabajo para incentivar a la comunidad educativa fortalecer sus conocimientos y prácticas de alimentación, higiene, y actividad física lo que contribuirá la formación de hábitos saludables.

## **1.2. Bases teóricas**

### **1.2.1. Teorías**

#### **1.2.1.1. Teoría del aprendizaje significativo de Ausubel**

Ausubel (1986) señaló que la enseñanza debe iniciar considerando los conocimientos previos con los que cuenta el escolar, pues sabiendo los saberes que posee se analizará su razonamiento de imaginar y proceder. Para esta teoría, un verdadero conocimiento se origina cuando el contenido reciente adquiere significado gracias a las vivencias experimentadas, conectándose el nuevo aprendizaje con el preliminar. Desde este contexto, un aprendizaje se torna significativa cuando el contenido tiene una correspondencia con cualquier información notable.

Desde esta doctrina, aprendizaje es un proceso que construye el significado donde los educandos cimentan su propio conocimiento de forma individual entendiendo su significado y correspondiéndolo con elementos concernientes a la estructura cognitiva a través del uso de instrumentales de aprendizaje que favorezcan procesar la información en temas explícitos (Moreira, 2019). Siendo las TIC una herramienta de actualización y dinamización del conocimiento adquirido.

De acuerdo con lo anterior, esta teoría es importante porque permite que los estudiantes adquieran ideas nuevas y desarrollen su potencial para la interpretación y adquisición del nivel de conocimiento óptimo mediante la aplicación de técnicas, métodos y recursos pedagógicos que den prioridad al aprendizaje y trabajo en equipo; además, se considera esta teoría en el presente estudio porque permite que el docente tenga en cuenta

los saberes previos que poseen sus estudiantes de manera que elaboren un nexo con aquello que necesita aprender.

### **1.2.1.2. Teoría sociocultural de Vygotsky**

Desde esta teoría, Vygotsky (1979) definió a la persona como un ser social, cuya conciencia se genera como consecuencia del intercambio social, acentuando que, los seres humanos conocen de su cultura (razonamiento y conducta) por medio de la interacción, enfatizando que el medio social es una fuente proveedora del aprendizaje. Asimismo, refirió que, inicialmente, el aprendizaje es social y cultural para luego convertirse en un aprendizaje individual propio del estudiante (Pérez, 2000).

Para Vygotsky (1979) el proceso de educación y aprendizaje se debe dar en la correlación o mediación profesor-estudiante, centrándose más en la zona de desarrollo próximo (ZDP), que hace alusión a la discrepancia entre lo que el estudiante conoce y lo que requiere aprender para convertirlo en un aprendizaje útil para la vida. Es aquí donde el docente desempeñará su función de mediador, guía y donde el estudiante procesará la información convirtiéndola en aprendizajes nuevos.

Desde la teoría sociocultural, el conocimiento es una construcción social que se genera a lo largo del tiempo y permanece como saberes válidos e ineludibles para la ejecución de cualquier actividad. La importancia de esta teoría radica en que es indispensable la interacción social en la construcción del saber humano. A partir de lo mencionado, se planteó el programa de actividades multimedia basadas en Java Clic, el cual buscó fomentar hábitos saludables en los estudiantes de cuarto grado de primaria.

### **1.2.1.3. Teoría conectivista de Siemens**

La incorporación de la tecnología y las conexiones que se dan en las labores de aprendizaje, comienza a cambiar las teorías didácticas hacia la era digital. Ya no hay la posibilidad de conocer y recibir directamente el conocimiento que se necesita para actuar con otras personas que están conectadas en todo el mundo de manera virtual. Desde la perspectiva de Siemens, el aprendizaje ya no es individual, sino que se adquiere a través de conexiones.

Según Siemens (2004), en el Conectivismo, el aprendizaje acontece en ambientes diferentes con la transformación interna de factores que cambian constantemente y que no se encuentran del todo bajo el manejo del ser humano. La información está fuera de los seres humanos en un banco de datos, que conecta información especializada, cuyas conexiones que nos permiten aprender. Las determinaciones que se fundan en principios que varían rápida y continuamente están obteniendo nueva información. Por ello, Siemens (2005) enfatizó que, el aprendizaje resulta ser un procedimiento confuso y desordenado, por lo cual, es menester reconsiderar la forma cómo se enseña; porque, saber es construir un sistema que gira alrededor de la persona que estudia, convirtiendo a esta persona el docente protagonista y secundario, el que monitorea, guía y tutoriza a los estudiantes.

Según Siemens (2005) el Conectivismo presenta como principios: El aprendizaje y el conocimiento está estrechamente ligado a diversas opiniones, donde el aprendizaje se produce conectando nodos o medios de información sofisticados; la información puede almacenarse en elementos no humanistas; la aptitud de aprender es muy compleja, lo que se aprende en un cierto momento; las conexiones se mantienen y se alimentan para facilitar el aprendizaje continuo; siempre las conexiones se dan teniendo en cuenta las áreas, las ideas y los conceptos; y los conocimientos se van actualizando constantemente y van cambiando permanentemente.

Con el Programa de tareas multimedia apoyadas en Java Clic, se espera que los educandos tengan las condiciones propicias para desarrollar su capacidad de aprender de manera autónoma para luego hacerlo extensiva a través de diferentes conexiones o nodos que facilite el aprendizaje continuo. Las actividades multimedia motivarán a los estudiantes por iniciativa propia fomentar hábitos de vida saludable.

## **1.2.2. Java Clic**

### **A. Definición**

Es un recurso donde el usuario puede crear, elaborar y evaluar actividades lúdicas desarrolladas dentro del mismo aplicativo. Es una herramienta didáctica para niños y profesores para ser aplicada para los diferentes niveles educativos, ayudándolos en su mejora educativa y un correcto aprendizaje por parte de los niños (Zonaclíc, 1992).

## **B. Características**

Según Zonaclie (1992) y Cebrian et al. (2009) Java clic presenta las siguientes características:

- Es accesible para el uso necesario en las diferentes áreas curriculares, teniendo como panorama un buen ambiente de trabajo e interacción entre los niños y profesor.
- Es una aplicación netamente educativa.
- Permite la interacción entre los niños ya que permite que sus respuestas sean sencillas, generando diálogo y puedan intercambiar información entre estudiantes y el aplicativo.
- Las actividades se adecuan según las necesidades de los estudiantes.
- Utilización totalmente accesible.

## **C. Usos**

De acuerdo a Cebrian et al. (2009) Java clic tiene 3 usos diferentes:

- Java Clic: Es el aplicativo principal utilizado para ejecutar la creación y visualizar las distintas actividades desarrolladas en clase, permite organizar contenidos como videos, textos, imágenes y videos para el mejor uso de cada actividad.
- Java Clic autor: Parte del aplicativo principal, permite crear, cambiar y realizar actividades donde el usuario interactúe fácilmente, posteriormente la publicación de actividades desarrolladas a un entorno web.
- Java Clic reporte: Permite el almacenamiento de todas las actividades ejecutadas por los niños, facilitando ver aciertos y errores de los mismos, esto se puede evidenciar a través de gráficos estadísticos.

### **1.2.3. Programa de actividades multimedia basadas en Java Clic**

#### **A. Definición**

Para definir al programa de actividades multimedia basadas en Java Clic, primero se hace una acotación sobre los términos que lo componen. Un programa es una estrategia metódica con actividades de aprendizaje dirigidas por alguien para solucionar las necesidades detectadas (Bisquerra, 2008; Del Prette, 2010). A partir de ello, se definió al Programa de actividades multimedia basadas en Java Clic como una serie de acciones que buscan fomentar hábitos de vida saludable en niños de primaria.

## **B. Dimensiones del programa**

Pascual y Chiara (2008) señalaron que un programa debe poseer las siguientes dimensiones:

- **Dimensión 1: Diagnóstico**

Reside en precisar información relevante del entorno, como título y/o localización donde ocurre el problema a solucionar, protagonistas implicados y comprometidos.

- **Dimensión 2: Fundamentación**

Expone nociones y tesis que sustentan la propuesta.

- **Dimensión 3: Objetivos**

Propone fines que buscan convertir el objeto de investigación a partir de su estado natural hasta el deseado, por medio de objetivos generales y específicos.

- **Dimensión 4: Planeación estratégica**

Prepara las tareas de aprendizaje considerando las técnicas, estrategias, materiales e instrumentos. Expone un plan que persigue alcanzar las metas propuestas.

- **Dimensión 5: Metodología**

Describe la forma de aplicación, las condiciones y el periodo de tiempo.

- **Dimensión 6: Evaluación**

Estima el acercamiento y la idoneidad alcanzada sobre el estado anhelado.

## **C. Actividades multimedia en Java Clic**

Según Zonaclíc (1992) presenta las siguientes actividades multimedia:

- Asociación simple: Se muestran dos cuadros de información que tiene la misma cantidad de elementos. A cada uno le incumbe solamente un componente de origen.

- Asociación compleja: En esta actividad también se muestra ambos cuadros de información que contienen una cantidad diferente de componentes y puedan darse diferente tipología de relación, uno a uno o diversos a uno.
- Rompecabezas: Su objetivo es ordenar las piezas de la información que se toma en cuenta, que puede ser textual, sonoro o gráfico. Los rompecabezas se pueden utilizar de distintas formas como: (doble, intercambio, memoria y agujero).
- Crucigramas: Son parecidos a los que encontramos en periódicos, con la diferencia que cada definición de término cruzada en cada casilla puede observarse de manera inmediata.
- Juego de memoria: En este tipo de actividad, cada pieza que fue seleccionada, aparece dos veces en la ventana del juego. Si las imágenes no coinciden en cada jugada, éstas se ocultan hasta encontrar su par.
- Actividad de identificación: Se observa nada más una serie de información, donde se debe clicar en los componentes que desempeñen una específica función.
- Actividad de exploración: Se exhibe una información al inicio, donde al clicar en cualquier elemento, esta proyectara una pequeña información.
- Puzle doble: Se exponen dos colecciones, en una se observa la información desordenada y en la otra totalmente vacía, donde debemos de rehacer el objeto arrastrando cada pieza una por una.
- Pantalla de información: Se muestra información y a criterio del autor se puede dar la opción de activar el contenido multimedia a cada elemento.

#### **1.2.4. El área de Educación Física**

##### **A. Definición**

De acuerdo a la Real Academia Española (2021), el área de Educación Física es una disciplina que desarrolla ejercicios físicos que buscan alcanzar el perfeccionamiento corporal. Esta área favorece y se interrelaciona con las demás áreas desarrollando competencias y capacidades a través de desempeños que van a permitir a los estudiantes trabajar en equipo, comunicar sus ideas y valorar las ideas de los demás, desarrollan la capacidad para manejar mejor sus emociones y gestionarlas de manera asertiva, conocen su cuerpo de manera biológica así como social, aspectos cualitativos relacionados con la

imagen corporal y la imagen mental de su organismo, por otro lado es capaz de expresarse corporalmente con seguridad, identidad y confianza (MINEDU, 2017).

### **B. Finalidad**

La Educación Física como área busca la construcción de la corporeidad a través de la interacción de prácticas lúdicas, pre deportivas, deportivas y expresivas, que favorece el perfeccionamiento de competencias y capacidades estudiantiles mediante desempeños considerados necesarios para una mejor relación con el cuerpo y el desarrollo de una vida activa y saludable, por otro lado a través de la motricidad es capaz de expresarse corporalmente con seguridad y confianza que van a permitir a los estudiantes la construcción de su propia identidad (MINEDU, 2017).

### **C. Importancia**

El área de Educación Física, por ser de carácter lúdico es importante desarrolla aprendizajes esenciales para la vida, a través de la motricidad, permitiendo el placer y disfrute que conllevan a una mejor comprensión, interiorización, valorización y apreciación de los aprendizajes relacionados con su desarrollo psicomotor y aspectos biológicos que intervienen, imagen corporal, trabajo colaborativo, estrategias y tácticas de juego, resolución de conflictos, inteligencia emocional así como valorar la necesidad de conocer sobre su aptitud física y las enfermedades causadas por la inactividad fomentando a su vez, la actividad física en aspectos relacionados a la salud, toma de decisiones asertivas relacionadas a la actividad física y el desarrollo humano (MINEDU, 2017).

### **D. Competencias**

Según el MINEDU (2016), las competencias a desarrollar en lo largo de la trayectoria estudiantil son tres:

- a. Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.** Esta competencia está orientada a que el educando sea capaz de comprender y tomar conciencia de sí mismo en interacción con el espacio y las personas de su entorno, para que construya su identidad y autoestima. Además, busca que el estudiante interiorice y organice sus movimientos de manera eficaz de acuerdo a sus potencialidades durante la práctica de actividades físicas (deporte, juego y las desarrolladas cotidianamente). También,

le permite que se exprese y comunique por medio de su cuerpo exteriorizando ideas, sentimientos y emociones a través de posturas, gestos, tono muscular, etc. Esta competencia supone combinar dos capacidades:

- **Comprende su cuerpo**, en otras palabras, que tenga la capacidad de interiorizar su cuerpo estático o en movimiento en correspondencia con el tiempo, espacio, objetos y personas de su entorno, representándolo mentalmente e incrementando su identidad.
- **Se expresa corporalmente**, hace uso del lenguaje corporal para comunicar emociones, sentimientos y pensamientos. Supone usar la pronunciación, gestos, mímicas, posturas y movimientos para que se exprese, desarrolle la creatividad cuando utiliza todos los recursos ofrecidos por el cuerpo y el movimiento.

**b. Asume una vida saludable.** El estudiante debe desarrollar una conciencia reflexiva sobre cómo lograr el bienestar común a través de la incorporación de prácticas autónomas que conllevan a mejorar su calidad de vida. Siendo necesario comprender y aplicar actividad física para mantener la salud y poseer saberes sobre posturas apropiadas, higiene corporal y alimentación saludable acorde a sus recursos y entorno. Esta competencia combina las capacidades:

- **Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud**, hace referencia al análisis y comprensión de los procesos relacionados con la postura, alimentación, práctica de actividad física y la higiene corporal y cómo éstas impactan en las diversas actividades físicas o cotidianas para alcanzar un estado de bienestar integral (emocional, psicológico y físico), acorde a sus recursos y entorno.
- **Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida**, consiste en asumir una actitud crítica respecto a la importancia de hábitos saludables y sus beneficios afines con la mejora de la calidad de vida. Esto supone la planificación de rutinas, dietas o planes que pongan en práctica sus conocimientos sobre alimentación, higiene corporal, posturas y actividad física para la salud de acuerdo a sus propias necesidades, recursos y entorno.

**c. Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices**, en la práctica de diversas actividades físicas (juegos, deportes, actividades predeportivas, etc.). Supone poner

en juego los recursos personales para tener una adecuada interacción social, inclusión y convivencia, insertándose de manera apropiada en el equipo y resolviendo conflictos de forma empática, asertiva y pertinente a cada escenario. Asimismo, aplica estrategias y tácticas para el logro de un objetivo común durante la práctica de diferentes actividades físicas, exhibiendo una actitud proactiva al organizar acontecimientos lúdicos y deportivos. Esta competencia combina las capacidades:

- **Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices**, implica interacción asertiva con los demás en la práctica lúdica y deportiva experimentando el placer y disfrute que ella representa. Por otro lado, desarrolla habilidades como el respeto a las normas de juego, liderazgo, tolerancia, actitud proactiva, solución de conflictos interpersonales, la pertenencia positiva a un grupo, entre otras.
- **Crea y aplica estrategias y tácticas de juego**, implica utilizar los recursos personales y las potencialidades de cada integrante del equipo para alcanzar un objetivo común, desarrollando y empleando reglas y soluciones tácticas de juego en actividades físicas de ayuda, colaboración y oposición.

#### **E. Enfoque del área**

Según el MINEDU (2016) esta área responde al enfoque que se orienta a construir la corporeidad, basado en el perfeccionamiento humano, que entiende al ser humano como una unidad funcional que relaciona aspectos sociales, motrices, afectivos, cognitivo y emocionales que se interrelacionan en el escenario donde se desenvuelven los educandos y respeta todos los procesos individuales que conforman su complejidad para la adaptación activa del alumno al contexto. Esta área enfatiza la adquisición de aprendizajes afines con la promoción de hábitos saludables en la actividad física y en el fomento de una conciencia crítica orientada a cuidar la salud que requiere de una variedad de saberes afines con el bienestar personal.

Además, este enfoque se centra en las relaciones establecidas por los estudiantes durante la práctica de actividad física desde sus diferentes roles y contextos (MINEDU, 2016). Los estudiantes interactúan educando su práctica social, instituyendo normas de convivencia, agregando pautas conductuales, reglas, convenios, consensos y asumiendo actitudes positivas ante los retos corporales, personales, interpersonales, ambientales, sociales y emocionales presentados.

## **F. Enfoques transversales**

El juego posee un valor socializador, de tolerancia, aceptación y apertura a los demás independientemente de la diversidad sociocultural, étnica, social, religiosa, actitudinal y capacidad para aprender, evita la discriminación y promueve la inclusión pese a la particularidad de cada estudiante (MINEDU, 2016). Por lo que se plantean actividades que desarrollen competencias orientadas a la participación equitativa de los educandos donde se respete su identidad y diferencias, fomentando y garantizando la interculturalidad donde se asuma que las culturas se interrelacionan entre sí y generan espacios de constante construcción e interacción.

Asumir hábitos de vida saludable supone del progreso integral (social, físico, emocional y mental) del educando; siendo necesario el reconocimiento, la valoración y la incorporación de la diversidad de saberes respecto a la alimentación, bienestar personal y social de la diversidad de culturas, ya que cada educando posee una historia individual de su cuerpo, cuya comprensión y concientización se ve influenciada por componentes emocionales, sociales, psicológicos y físicos que promueven el desarrollo integral de los educandos.

El enfoque ambiental contribuye a interiorizar en los educandos elementos afines con la conservación y protección del ambiente al brindarles saberes, destrezas y motivaciones mediante métodos didácticos que incluyen actividades recreativas y lúdicas que favorecen el reconocimiento de entorno natural como espacio para el desarrollo personal, social y cuidado ambiental (MINEDU, 2016). Desde esta perspectiva, el área de Educación Física permite adquirir actitudes y aptitudes que contribuyen a ver y actuar responsablemente en la prevención y solución de problemas ambientales afines con el desarrollo integral del ser humano.

### **1.2.5. Hábitos de vida saludable**

#### **A. Definición**

Los hábitos son costumbres que las personas adquieren durante su vida a partir de conductas que repiten con regularidad (Ministerio de Educación de Chile, 2014).. La formación de hábitos depende del tipo de conductas que son reforzadas por el entorno de una persona, ya que para que un hábito se adquiera es necesario que la persona repita la

acción hasta que esta se active de manera semiautomática. A partir de esta definición, se asume a los hábitos de vida saludable como

Los hábitos de vida saludable son prácticas regulares de actividad física, alimentación equilibrada y disminuir los comportamientos que ponen en riesgo la salud física, a fin de disminuir la probabilidad de padecer enfermedades cardiovasculares y respiratorias, diabetes, trastornos alimentarios, sobrepeso, etc.

## **B. Dimensiones**

Considerando los aportes de UNICEF (2018) y el Ministerio de Educación de Chile (2014), las dimensiones de los hábitos de vida saludable son:

- **Actividad física:** Hace referencia al reconocimiento y a la opinión de los educandos en relación a los beneficios de la actividad física para una vida saludable. Esta dimensión considera las actitudes y conductas afines con un dinámico estilo de vida, y sus percepciones respecto al fomento de la actividad física por parte de la escuela a través de la organización de eventos que fomenten la actividad física, o si realizan alguna práctica física comúnmente, etc.
- **Alimentación saludable:** Hace referencia al conocimiento de los estudiantes respecto al fomento de hábitos de alimentación sana y la importancia de una dieta balanceada. Esta dimensión considera las actitudes y conductas afines con una sana alimentación y su percepción de si la escuela fomenta hábitos de alimentación saludable a través de los alimentos que venden los quioscos o si los escolares comen verduras y frutas diariamente, entre otros.
- **Higiene corporal:** Hace referencia a la valoración y promoción del cuidado e higiene, personal y del entorno en la prevención de conductas y actitudes de riesgo relacionados con la higiene, sexualidad, consumo de cigarrillos, bebidas alcohólicas y drogas, etc., así como las percepciones de si la escuela advierte comportamientos riesgosos o si fomenta comportamientos de higiene y autocuidado.
- **Descanso:** Hace referencia a la opinión estudiantil sobre lo vital que es el descanso físico y mental del individuo.

### **C. Importancia**

El Ministerio de Educación de Chile (2014) señaló que desarrollar de manera temprana hábitos de vida saludable en los escolares es importante porque ayuda a que los estudiantes:

- Mantengan un peso corporal apropiado, desarrollen sus huesos y músculos fuertes, y cuenten con un sistema inmunológico fuerte que los proteja.
- Desarrollen destrezas y cualidades fundamentales para que tengan una buena salud física y mental, mejor estado anímico, mayor autoestima, autoconfianza y control de impulsos y sean tolerantes ante la frustración.
- Tengan una buena salud mental ya que al realizar actividad física el cuerpo libera endorfinas (hormona de la felicidad, vitalidad y plenitud).
- Desarrollen destrezas sociales ventajosas para una sana convivencia y vida en convivencia con los demás.
- Tengan una vida activa al salir al aire libre, conozcan a otras personas, respeten las reglas y disfruten estar en comunidad.
- Eviten el consumo de tabaco, alcohol y drogas que impacta negativamente la capacidad de planificación, control de impulsos y manejo socioemocional.
- Promuevan de manera temprana hábitos de autocuidado donde se preocupen por sí mismos y posean los saberes, destrezas y actitudes que les permitan tener una actuación asertiva ante escenarios riesgosos, evitando exponerse a ellos.
- Mejoren su inteligencia dado que aumenta su capacidad de resolución de tareas dificultosas, para concentrarse y memorizar, y reduce la angustia y estrés frente a los exámenes.
- Eviten faltar a clases favoreciendo su persistencia académica y advirtiendo vacíos que obstaculizan el aprendizaje.

Desarrollar hábitos de alimentación saludable, de autocuidado y vida activa acrecienta las posibilidades de ser un individuo sano en el futuro, preocupado por su salud, que se prepara y preserva poniendo atención a sus requerimientos.

### **D. Medidas para el fomento de los hábitos de vida saludable**

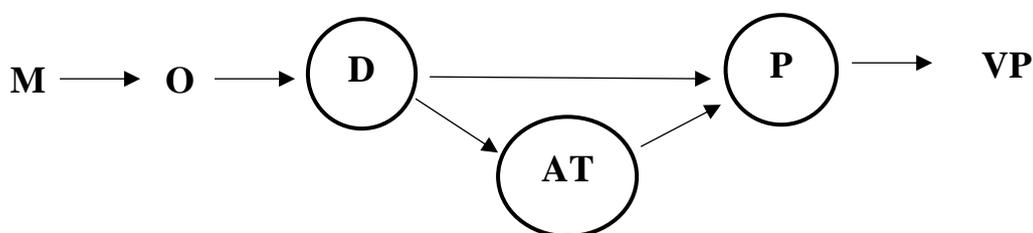
Según el Ministerio de Educación de Chile (2014) para fomentar hábitos de vida saludable en los estudiantes depende en gran medida de las escuelas, las cuales deben considerar diversas medidas como:

- Concientizar acerca de la importancia de los efectos de una alimentación equilibrada, de llevar una vida activa a través de la actividad física necesaria y de conservar buenos hábitos de sueño respetando las horas de sueño diario.
- Profundizar los contenidos curriculares relacionados con temas de una vida saludable, teniendo una base teórica sólida que le dé sentido a la adquisición de hábitos saludables.
- Ofrecer a los estudiantes, a través de los quioscos saludables, alimentos sanos y nutritivos durante el recreo y la hora de salida.
- Incentivar el consumo de agua y evitar que se consuma jugos artificiales y gaseosas.
- Otorgar estímulos no sean víveres como diplomas, libros, material didáctico, paseos, etc.
- Estimular la actividad física a través de concursos de baile, campeonatos deportivos, caminatas y carreras.
- Consignar tiempo explícito a acondicionar físicamente a todos los estudiantes durante la clase de educación física.
- Instruir a los escolares desde pequeños acerca de las consecuencias negativas que acarrea a la salud el consumo de cigarro, bebidas alcohólicas y drogas.
- Desplegar en los escolares destrezas cognitivas y socioemocionales para el autocontrol, manejo de ansiedad, comunicación para la resolver problemas, cultivar amigos y desarrollar un proyecto de vida.
- Ofrecer a los estudiantes programas preventivos ante el consumo de cigarrillos, bebidas alcohólicas y drogas, donde se les instruya a desafiar la presión de sus compañeros y a poner resistencia frente a ese tipo de ofertas.
- Brindar educación sexual mediante la implementación de programas de educación sexual que den un abordaje integral al tema de manera informativa, afectiva y conductual.
- Involucrar a los padres en el perfeccionamiento de hábitos de vida saludable, proporcionándoles información y modelos educativos, e incorporándolos a las actividades estudiantiles que promuevan una de vida saludable.

## II. Materiales y métodos

### 2.1. Tipo y diseño de la investigación

El estudio respondió al enfoque cuantitativo porque recogió datos con el propósito de responder al problema de estudio planteado mediante el análisis estadístico; además fue de tipo básica y de diseño no experimental debido a que no hubo manipulación de las variables, pues solo fueron observadas desde su contexto para su posterior análisis (Hernández et al., 2014); también fue de alcance descriptivo y de nivel descriptivo-propositivo porque se hizo un diagnóstico de la realidad problemática y a partir del análisis y fundamentación teórica de las variables, se propuso una posible solución (Estela, 2020). Este estudio se esquematizó de la siguiente manera:



Dónde:

M: Muestra

O: Observación de información relevante

D: Diagnóstico

AT: Análisis y fundamentación teórica

P: Propuesta

VP: Validación de la propuesta

### 2.2. Población, muestra y muestreo de estudio

#### 2.1.1. Población

La población lo conformaron 50 estudiantes del 4° grado de primaria de la Institución Educativa San Isidro Labrador del distrito de Mórrope, cuyas edades oscilan entre 9 y 10 años de edad, con nivel socioeconómico medio. Los cuales estuvieron distribuidos de la siguiente manera:

### 2.1.2. Muestra

La muestra lo conformaron 24 niños del 4° grado “A” del nivel primario de la I.E. San Isidro Labrador del distrito de Mórrope, de los cuales son 11 niñas y 13 niños.

Los criterios de inclusión considerados en la selección del grupo de estudio fueron:

- Estudiantes de ambos sexos del nivel primario de la I.E. San Isidro Labrador del distrito de Mórrope de Lambayeque.
- Niños matriculados durante el año académico 2021.

En tanto, los criterios de exclusión fueron:

- Niños delicados de salud por cualquier enfermedad.
- Niños sin conectividad a internet.
- Criterio de eliminación de un niño cuya respuesta no se tomó en cuenta, siendo uno de los inconvenientes la ubicación de su casa y escasa cobertura de red.

### 2.1.3. Muestreo

Se empleó el muestreo no probabilístico, utilizando al método por conveniencia porque el investigador tuvo mayor accesibilidad con el grupo de estudiantes que se trabajó.

## 2.2. Métodos, técnicas e instrumentos de recolección de datos

### 2.2.1. Métodos

Se aplicaron los siguientes métodos:

- A. Empírico:** Para conocer la metodología aplicada durante las clases brindadas por el docente, así como saber los conocimientos que poseen los estudiantes sobre los hábitos de vida saludables.
- B. Inductivo:** Este método se utilizó para identificar la problemática en el grupo de estudio seleccionado. Asimismo, se aplicó durante las actividades que se diseñaron en la propuesta.

### 2.2.2. Técnicas

Se consideraron:

- A. Observación:** Para observar las dificultades sobre el estado de los hábitos de vida saludable.

**B. La encuesta:** Permitirá medir el nivel de hábitos de vida saludable.

### 2.2.3. Instrumentos

Los instrumentos considerados en el presente estudio fueron:

**A. Lista de cotejo:** Valoró la pertinencia y eficacia del Programa

**B. Cuestionario:** Diagnosticó el nivel de hábitos de vida saludable

### Validez

Previo a su aplicación, el instrumento fue analizado para obtener la validez y confiabilidad. En ese sentido, para determinar la validez del instrumento “Cuestionario para medir el aprendizaje sobre hábitos saludables” fue sometida a evaluación por cinco expertos del nivel primario y especialidad de Educación Física con el grado académico de maestría. Luego, los datos obtenidos fueron analizados empleando la V de Aiken, mediante la fórmula  $V = S - n / (n(c - 1))$  que establece un valor de 0-1. El resultado obtenido fue de 0.997, ubicándose en el nivel “muy alto” de acuerdo a la escala utilizada. Lo que indicó que el instrumento contiene ítems que son coherentes, claros y relevantes; por lo tanto, es altamente válido y apto para ser aplicado.

### Confiabilidad

De acuerdo a lo manifestado por Hernández et al. (2014) señaló que la confiabilidad establece el grado en el que el instrumento al ser aplicado repetidamente debería producir resultados iguales. Para lograr tal fin, en el presente estudio se utilizó el coeficiente de confiabilidad KR20 que permitió analizar los datos de la prueba piloto y determinándose un valor de 0.839 como grado de confiabilidad, que según la escala empleada corresponde a un nivel.

### 2.4. Técnicas de procesamiento de datos

Se tuvo en cuenta: Los datos obtenidos de la prueba fueron procesados usándose el SPSS y Microsoft Excel, permitiendo mostrar la información almacenada descriptivamente (Varianza, promedio, desviación estándar, y coeficiente de variabilidad) mediante tablas, los mismos que, luego de su interpretación pasaron a ser los resultados de la investigación.

## 2.5. Normas éticas

- Autonomía: Se buscó que los participantes, a través de sus padres elijan por sí mismos si deseaban ser partícipes del estudio firmando el consentimiento informado.
- No maleficencia: Se evitó originar daños a los estudiantes minimizando los riesgos.
- Beneficencia: Con la investigación se buscó beneficiar a todos los niños que formaron parte de la muestra, brindándoles una propuesta que mejore sus estilos de vida saludable.
- Justicia: Se buscó que los participantes no sufran alguna conducta discriminatoria respetando la diversidad cultural, su religión, creencias, costumbres y economía. Todos los participantes fueron tratados con igualdad de condiciones de sus particularidades individuales.

### III. Resultados y discusión

#### 3.1. Resultados

Se recogió información procedente de una prueba sobre el nivel de hábitos de vida saludable cuyos resultados fueron organizados en una data en Excel, siendo analizados usando la estadística descriptiva y presentados mediante tablas para su mejor entendimiento.

##### 3.1.1. Diagnóstico del nivel de hábitos de vida saludable

**Tabla 1**

*Nivel de hábitos de vida saludable*

Niveles	Cantidad	%	Estadígrafos
En Inicio	0	0,00	$\bar{X} = 13,58$
En Proceso	13	54,17	$S = 2,12$
Logro Esperado	9	37,50	$CV = 0,16$
Logro Destacado	2	8,33	
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100</b>	

*Nota.* Datos tomados del cuestionario Estilo de vida saludable aplicado a los niños del 4° grado “A” del nivel primaria de la Institución Educativa N.º 10940 “San Isidro Labrador” de Cruz de Paredones – Mórrope.

La Tabla 1 exhibe que los niveles de estilos de vida saludable de los niños del 4° grado “A” del nivel primaria de la Institución Educativa N.º 10940 “San Isidro Labrador” de Cruz de Paredones – Mórrope, mostrando que la mayoría de ellos, se situaron en el nivel En Proceso con un 54,17%, seguido del nivel Logro Esperado con 37,50%; mientras que solo un 8,33% logró llegar al nivel Logro Destacado y ningún estudiante se ubicó en el nivel En Inicio. Además, la muestra tuvo un promedio de 13,58 puntos, situándose en el nivel En Proceso, un coeficiente de variabilidades de 0,16 y una desviación estándar de 2,12.

A partir de la tabla antes mostrada, se detallan los niveles de los hábitos de vida saludable en cada una de sus dimensiones, es decir, actividad física, alimentación saludable, higiene corporal y descanso.

**Tabla 2***Niveles de la dimensión actividad física*

<b>Actividad física</b>	<b>Cantidad</b>	<b>%</b>
En Inicio	0	0,00
En Proceso	18	75,00
Logro Esperado	6	25,00
Logro Destacado	0	0,00
<b>Total</b>	<b>24</b>	<b>100</b>

*Nota.* Datos tomados del cuestionario Estilo de vida saludable aplicado a los estudiantes del 4° grado “A” del nivel primaria de la Institución Educativa N.º 10940 “San Isidro Labrador” de Cruz de Paredones – Mórrope.

La Tabla 2 muestra los niveles de la dimensión actividad física de los estudiantes, situándose la mayor parte, en el nivel En Proceso con 75%, frente a un 25% que se situó en el nivel Logro Esperado.

**Tabla 3***Niveles de la dimensión alimentación saludable*

<b>Alimentación saludable</b>	<b>Cantidad</b>	<b>%</b>
En Inicio	0	0,00
En Proceso	12	50,00
Logro Esperado	8	33,33
Logro Destacado	4	16,67
<b>Total</b>	<b>24</b>	<b>100</b>

*Nota.* Datos tomados del cuestionario Estilo de vida saludable aplicado a los estudiantes del 4° grado “A” del nivel primaria de la Institución Educativa N.º 10940 “San Isidro Labrador” de Cruz de Paredones – Mórrope.

La Tabla 3 revela los niveles de la dimensión alimentación saludable adquirida por los estudiantes del 4° grado “A” del nivel primaria, situándose la mayoría de ellos, en el nivel En Proceso con un 50%, seguido del nivel Logro esperado con un 33,33%, ante un 16,67% que logró ubicarse en el nivel Logro Destacado.

**Tabla 4***Niveles de la dimensión higiene corporal*

<b>Higiene corporal</b>	<b>Cantidad</b>	<b>%</b>
En Inicio	0	0,00
En Proceso	8	33,33
Logro Esperado	10	41,67
Logro Destacado	6	25,00
<b>Total</b>	<b>24</b>	<b>100</b>

*Nota.* Datos tomados del cuestionario Estilo de vida saludable aplicado a los estudiantes del 4° grado “A” del nivel primaria de la Institución Educativa N.º 10940 “San Isidro Labrador” de Cruz de Paredones – Mórrope.

La Tabla 4 pone de manifiesto los niveles de la dimensión alimentación saludable adquirida por los estudiantes del 4° grado “A” del nivel primaria, situándose la mayoría de ellos, en el nivel Logro Esperado con un 41,67%, seguido del nivel En Proceso con un 33,33%, ante un 25% que logró ubicarse en el nivel Logro Destacado.

**Tabla 5***Niveles de la dimensión descanso*

<b>Descanso</b>	<b>Cantidad</b>	<b>%</b>
En Inicio	3	12,50
En Proceso	10	41,67
Logro Esperado	8	33,33
Logro Destacado	3	12,50
<b>Total</b>	<b>24</b>	<b>100</b>

*Nota.* Datos tomados del cuestionario Estilo de vida saludable aplicado a los estudiantes del 4° grado “A” del nivel primaria de la Institución Educativa N.º 10940 “San Isidro Labrador” de Cruz de Paredones – Mórrope.

La Tabla 5 exhibe los niveles de la dimensión descanso de los estudiantes del 4° grado “A” del nivel primaria, situándose la mayoría de ellos, en el nivel En Proceso con un 41,67%, seguido del nivel Logro Esperado con un 33,33%, ante un 12,50% que logró ubicarse en el nivel Logro Destacado y nivel En Inicio.

### 3.1.2. Diseño de un programa de actividades multimedia basadas en Java Clic para fomentar hábitos de vida saludable en niños

A partir de las dificultades detectadas sobre hábitos de vida saludable en los niños de en niños del 4º grado “A” del nivel primaria de la Institución Educativa No 10940 de Cruz de Paredones – Mórrope se diseñó el de actividades multimedia basadas en Java, el cual constó de ocho sesiones de aprendizaje, cuyas actividades propuestas estuvieron orientadas a mejorar los hábitos de vida saludable, teniéndose en cuenta las teorías que fundamentan la investigación como la del Aprendizaje significativo de Ausubel, Sociocultural de Vygotsky y Conectivista de Siemens.



Figura 1. Representación gráfica del programa de actividades multimedia basadas en Java Clic para fomentar hábitos de vida saludable.

### 3.1.3. Validación del programa de actividades multimedia basadas en Java Clic mediante juicio de expertos.

El programa de actividades multimedia basadas en Java Clic fue validado mediante el juicio de expertos, para ello, se eligió a cinco expertos, tal como se muestra en la siguiente tabla:

**Tabla 6**

*Validación del programa de actividades multimedia basadas en Java Clic*

<b>Expertos</b>	<b>Dictamen</b>
Validador 1	Aplicable
Validador 2	Aplicable
Validador 3	Aplicable
Validador 4	Aplicable
Validador 5	Aplicable

*Nota.* Datos de los expertos que evaluaron la propuesta

Los cinco especialistas, después de evaluar la pertinencia, claridad e idoneidad de la propuesta, coincidieron en emitir como resultado de su evaluación que el programa es Aplicable. El proceso de validación llevado a cabo fue relevante porque mostró los atributos y debilidades del programa desde una perspectiva holística, permitiendo a considerar acciones de mejora continua para el logro de objetivos previamente establecido.

### **3.2. Discusión**

La presente investigación tuvo como objetivo principal proponer un programa de actividades multimedia basadas en Java Clic que contribuya a fomentar hábitos de vida saludable en niños del 4° grado “A” del nivel primaria de la Institución Educativa N.º 10940 “San Isidro Labrador” de Cruz de Paredones – Mórrope. Al diagnosticar el nivel de hábitos de vida saludable se evidenció que los niveles de estilos de vida saludable obtenidos no son los esperados, situándose en el nivel En Proceso con un 54,17%, frente a un 37,50% en el nivel Logro Esperado y solo un 8,33% en el nivel Logro Destacado. Estos resultados difieren de lo señalado por Gonzales (2021) en su investigación sobre la influencia de la estrategia “Aprendo en casa”, encontrando que el 66,0% de los estudiantes se encuentran en proceso frente a las experiencias de aprendizaje ejecutadas por el docente, el 26,0% en logrado y el 8,0% en inicio. Concluyendo que la influencia entre las experiencias de aprendizaje de Aprendo en casa y los hábitos saludables en los estudiantes fue significativa ( $p < .005$ ; sig.= ,000), indicando que se desarrollan competencias para que los niños asuman una vida saludable, como consumir alimentos nutritivos en tiempo de pandemia, mantenerse activos al realizar diversos juegos que se llevan a cabo en el área de educación física y realizar el

lavado de manos, para cuidar su salud. De la misma forma (Sayán, 2018), en su estudio se planteó como objetivo determinar la dependencia entre los hábitos alimenticios y rendimiento de los estudiantes de una institución educativa de Lima, el tipo de investigación fue no experimental, con una población y muestra de 160 estudiantes, dando como resultado la certeza de casi el 58% entre la relación de los hábitos alimenticios y rendimiento de los estudiantes; concluyendo que la relación entre los mismos, fue de verdadero y de coeficiente moderado.

Respecto a las investigaciones precisadas, se puede evidenciar que es necesario mejorar el nivel actual de hábitos saludables. Por ello proponer un programa didáctico es de gran importancia para aportar estrategias pertinentes con el fin de lograr resultados óptimos. En ese sentido, la propuesta se basa en el uso de las TIC, debido a que estas herramientas son eficaces para la mejora del nivel de hábitos saludables de los niños.

En concordancia con lo anterior, Pari (2019) menciona que a través del uso de las herramientas tecnológicas como es Java Clic se puede trabajar en equipos, por ende, es importante que los docentes hagan uso de las mismas para un mejor aprendizaje académico. Del mismo modo, la investigación de Bocanegra y Hernández (2018) determinó la importancia de la intervención de una herramienta pedagógica como Java Clic, mejoró el rendimiento de los estudiantes, puesto que despertó la creatividad a nivel tecnológico, fomentando el interés y la motivación de los mismos.

#### **IV. Conclusiones**

Se diagnosticó que los niveles de hábitos de vida saludable de los niños del 4° grado “A” del nivel primaria de la Institución Educativa N.º 10940 “San Isidro Labrador” de Cruz de Paredones – Mórrope, fue En Proceso en un 54,17%, seguido del nivel Logro Esperado con 37,50%; mientras que solo un 8,33% logró llegar al nivel Logro Destacado y ningún estudiante se situó en el nivel En Inicio, demostrándose que la mayoría de los niños poseen un hábito de vida saludable no adecuado.

Se diseñó un programa de actividades multimedia basadas en Java Clic considerando el nivel de hábito de vida saludable de los niños, sus necesidades educativas, las teorías del Aprendizaje significativo de Ausubel, Sociocultural de Vygotsky y Conectivista de Siemens y actividades multimedia que fomentan el aprendizaje activo y cooperativo.

Se validó el programa de actividades multimedia basadas en Java Clic mediante el juicio de cinco expertos, cuyo veredicto fue aplicable dada la pertinencia, claridad e idoneidad del programa.

## **V. Recomendaciones**

Al director de la UGEL Lambayeque, concientizar a los docentes de su jurisdicción sobre la importancia de fomentar hábitos de vida saludable en sus estudiantes, además de capacitarlos en el uso de herramientas tecnológicas que fomenten su desarrollo en los educandos.

Al director de la institución educativa de la Institución Educativa No 10940 de Cruz de Paredones – Mórrope, incentivar a sus docentes a explorar el uso de software educativo o propuesta de mejora que fomenten los niveles de hábitos de vida saludable de todos los estudiantes del plantel.

A los docentes de la Institución Educativa No 10940 de Cruz de Paredones – Mórrope, autocapacitarse en el uso de estrategias educativas que mejoren los hábitos de vida saludable de los educandos.

## Referencias

- Aldas, H. G. (2019). La Educación Física como asignatura complementaria en carreras de ingeniería en la Educación Superior Ecuatoriana. *PODIUM*, 14(1):93-104. <http://scielo.sld.cu/pdf/rpp/v14n1/1996-2452-rpp-14-01-93.pdf>
- Ausubel, D. P. (1968). *Educational psychology: a cognitive view*. Rinehart and Winston.
- Bermeo et al. (2019). *Aplicación del software educativo JClick para fortalecer la comprensión lectora en la unidad educativa “La Inmaculada” en Educación General Básica* [Tesis de Grado, Universidad Nacional de Educación]. Repositorio Institucional UNAE <http://repositorio.unae.edu.ec/bitstream/56000/1139/1/Aplicaci%C3%B3n%20del%20software%20JClick%20para%20el%20fortalecimiento%20de%20la%20comprension%20lectora%20en%20la%20asignatura%20de%20Lengua%20y%20Literatura.pdf>
- Bisquerra, A. R. (2008). *Manual de orientación y tutoría*. Praxis
- Bocanegra, L. y Hernández, H. (2018). *El uso de la herramienta Jclick como apoyo al rendimiento académico de los estudiantes de sexto grado en la institución educativa departamental de Carreto-Colombia 2018* [Tesis de Maestría, Universidad Privada Norbert Wiener]. Repositorio Institucional UWIENER. <http://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/123456789/2747>
- Bueno, M. G. (2021). Obesidad infantil en tiempos de covid-19. *Rev Esp Endocrinol Pediatr*, 12(1),1-5. <https://doi.org/10.3266/RevEspEndocrinolPediatr.pre2021.Jun.679>
- Cáceres, A. B. y Morales, I. (2022). Estilo de vida de estudiantes de medicina chilenos durante la pandemia por Covid-19. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 22(1), 60-68. <http://dx.doi.org/10.25176/rfmh.v22i1.4125>
- Calpa-Pastas, A. M., Santacruz-Bolaños, G. A., Álvarez-Bravo, M., Zambrano-Guerrero, Ch, A., Hernández-Narváez, E. L. y Matabanchoy-Tulcan, S. M. (2019). Promoción de estilos de vida saludables: estrategias y escenarios. *Hacia la Promoción de la Salud*, 24(2), 139-155. <https://doi.org/10.17151/hpsal.2019.24.2.11>
- Carreño, C. (2019). *Aplicación del Software Educativo JClick como recurso didáctico para mejorar la comprensión lectora de los estudiantes de 4 grado A de la I.E. Anglo Americano Víctor García Hoz – 2018* [Tesis de Segunda Especialidad, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]. Repositorio Institucional UNAS. <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/9129>

- Castro, C. E. y Cáceres, L. N. (2017). *Hábitos saludables de higiene, alimentación y actividad física en relación al rendimiento escolar de las alumnas del primer año de secundaria de la Institución Educativa Corazón De Jesús, Circa* [Tesis de Segunda Especialidad, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]. Repositorio Institucional UNAS. <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/6393>
- Cecilia, M. J., Auchá, N. y García-Estaño, J. (2018). Estilos de salud y hábitos saludables en estudiantes del Grado en Farmacia. *Educación Médica*, 19(3), 294-305. <https://doi.org/10.1016/j.edumed.2017.07.008>
- Cerón, C. (2012). Hábitos de vida saludables. *Universidad y Salud*, 14(2). 115-123. [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0124-71072012000200001#:~:text=La%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial%20de%20la,factores%20socioculturales%20y%20caracter%C3%ADsticas%20personales%22](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-71072012000200001#:~:text=La%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial%20de%20la,factores%20socioculturales%20y%20caracter%C3%ADsticas%20personales%22).
- Chalapud-Narváez, L., Molano-Tobar, N. J. y Roldán, E. (2022). Estilos de vida saludable en docentes y estudiantes universitarios. *Retos*, 44, 477-484. <https://doi.org/10.47197/retos.v44i0.89342>
- Charry-Mendez, S. y Cabrera-Díaz, E. (2021). Perfil del estilo de vida en estudiantes de una Universidad Pública. *Revista Ciencia y Cuidado*, 18(2), 82-95. <https://doi.org/10.22463/17949831.2872>
- Contreras et al. (2019). Hábitos de vida saludable como indicador de desarrollo personal y social: discursos y prácticas en escuelas. *Calidad En La Educación*, 50(50), 1–36. <https://doi.org/10.31619/CALEDU.N50.728>
- Corona, F. J., González, M. y Gómez, F. J. (2020). Estilos de vida saludables en estudiantes de educación superior: Tecnológico Mario Molina Campus Puerto Vallarta. *Revista CUC- Ciencia, Psicología y Salud*, 2(2), 115-125. [https://www.researchgate.net/publication/342901782\\_Estilos\\_de\\_vida\\_saludables\\_en\\_estudiantes\\_de\\_educacion\\_superior\\_TECNOLOGICO\\_MARIO\\_MOLINA\\_CAMPUS\\_PUERTO\\_VALLARTA](https://www.researchgate.net/publication/342901782_Estilos_de_vida_saludables_en_estudiantes_de_educacion_superior_TECNOLOGICO_MARIO_MOLINA_CAMPUS_PUERTO_VALLARTA)
- Del Prette, A. y Del Prette, Z. A. P. (2010). *Programa vivencial de habilidades sociais: Características sob a perspectiva da análise do comportamento*. In M. R. Garcia, P.R. Abreu, E. N. P. De Cillo, P.B. Faleiros & P. Piazzon (Orgs.). *Sobre comportamento e cognição: Terapia comportamental e cognitiva*. ESETec.

- Diario Gestión (2019, 17 de setiembre). *¿Qué tan saludables son los hábitos de los peruanos?* Obtenido, 22 de mayo de 2022. <https://gestion.pe/economia/empresas/que-tan-saludables-son-los-habitos-de-los-peruanos-noticia/>
- Endo, N., Mayor, T. A., Correa, M. A. y Cruz, F. E. (2021). Estilos de vida en estudiantes universitarios de un programa académico de salud. *Enfermería Investiga*, 6(4), 12-18. <http://dx.doi.org/10.31243/ei.uta.v6i4.1199.2021>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2021). *Análisis de situación de la niñez y la adolescencia en la Argentina*. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. [https://www.unicef.org/argentina/media/11671/file/An%C3%A1lisis%20de%20Situaci%C3%B3n%20de%20la%20Ni%C3%B1ez%20y%20la%20Adolescencia%20en%20Argentina%20\(SITAN\).pdf](https://www.unicef.org/argentina/media/11671/file/An%C3%A1lisis%20de%20Situaci%C3%B3n%20de%20la%20Ni%C3%B1ez%20y%20la%20Adolescencia%20en%20Argentina%20(SITAN).pdf)
- Fondo Internacional de Emergencia de las Naciones Unidas para la Infancia. (2018).
- Fondo Nacional de Desarrollo de la Educación Peruana. (2021). *Promover alimentación saludable en tiempos de cuarentena*. Fondo Nacional de Desarrollo de la Educación Peruana. <https://www.fondep.gob.pe/registro-de-iniciativas-pedagogicas-promover-alimentacion-saludable-en-tiempos-de-cuarentena/>
- Gonzales, D. (2021). *Experiencias de aprendizaje de “Aprendo en casa” en desarrollo de hábitos saludables de niños de primer grado, Puerto Maldonado, 2021* [Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional UCV. [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/68319/Gonzales\\_CD-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/68319/Gonzales_CD-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Guerrero, J. M. (2018). Sentido de coherencia y estilos de vida saludable en estudiantes de una universidad pública venezolana. *Salud, Arte y Cuidado*, 11(1), 21-32. <https://revistas.uclave.org/index.php/sac/article/view/2067/1135>
- Jiménez et al. (2021). Influencia de hábitos saludables sobre el índice de masa corporal en la población de 12-14 años en un área de Murcia (España). *Anales Del Sistema Sanitario de Navarra*, 44(1), 1–8. <https://doi.org/10.23938/ASSN.0883>
- Méndez, Z. (n.d.). Aprendizaje Y Cognición. Retrieved January 14, 2022, from <https://books.google.com.pe/books?id=KzvsjxKNPQsC&pg=PA91&dq=teoría+de+ausubel&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwjJsKXyl4fyAhWoK7kGHfULDz4Q6AEwBHoECAYQA#v=onepage&q=teoría+de+ausubel&f=true>

- Ministerio de Educación de Chile. (2014). Otros indicadores de calidad educativa. Ministerio de Educación de Chile. <https://bibliotecadigital.mineduc.cl/bitstream/handle/20.500.12365/10447/OIC.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ministerio de Educación del Perú. (2016). *Currículo Nacional de la Educación Básica*. Ministerio de educación. <http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/curriculo-nacional-de-la-educacion-basica.pdf>
- Moreira, P. (2019). Las TIC en el aprendizaje significativo y su rol en el desarrollo cognitivo de los adolescentes. *Rehuso*, 4(2), 1-12. <https://revistas.utm.edu.ec/index.php/Rehuso/article/view/1845>
- Noticias Udec. (2021, 30 de junio). *Los estilos de vida en los niños y adolescentes en el periodo de pandemia y su impacto en la salud*. Obtenido el 10 de mayo de 2022. <https://noticias.udec.cl/los-estilos-de-vida-en-los-ninos-y-adolescentes-en-el-periodo-de-pandemia-y-su-impacto-en-la-salud/>
- Organización Mundial de la Salud. (2019, 24 de abril). *Para crecer sanos, los niños tienen que pasar menos tiempo sentados y jugar más*. Obtenido, el 14 de mayo de 2022. <https://www.who.int/es/news/item/24-04-2019-to-grow-up-healthy-children-need-to-sit-less-and-play-more>
- Organización Mundial de la Salud. (2020). *Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios*. Organización Mundial de la Salud. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337004/9789240014817-spa.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (2021a, 12 de enero). *La OMS insta a los gobiernos a fomentar la alimentación saludable en los establecimientos públicos*. Obtenido, el 20 de mayo de 2022. <https://www.who.int/es/news/item/12-01-2021-who-urges-governments-to-promote-healthy-food-in-public-facilities>
- Organización Mundial de la Salud. (2021b, 9 de junio). *Malnutrición*. Obtenido, el 23 de mayo de 2022. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>
- Pajuelo, L. F., Mendoza, I. H. y Medina, G. A, (2022). Estilo de vida saludable y mejora del aprendizaje en estudiantes del séptimo ciclo de la institución educativa república Argentina, 202. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(1), 365- 380. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v6i1.1504](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i1.1504)

- Paredes, F., Ruíz, L. y González, N. (2018). Hábitos saludables y estado nutricional en el entorno laboral. *Revista chilena de nutrición*, 45(2), 1–9. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182018000300119>
- Pari, N. (2019). Actividades de asociación en Jclic, en el aprendizaje de los tipos de deportes, en estudiantes del segundo grado de primaria de la institución educativa Virgen de Fátima del distrito de Valdivia, Arequipa - 2018.
- Pérez, E. (2021). Material didáctico usando Jclic para la resolución de problemas de cantidad, área matemática en estudiantes de tercer grado de secundaria, Ie San Martín De Porras-Cayaltí tesis.
- Peykari, N., Eybpoosh, S., Safikhani, H., Haghdoost, A. A., Tabatabaei-Malazy, O. y Larijani, B. (2020). Non-communicable Diseases and COVID-19; a double-edged sword A Special Communication from IRAN. *Diabetes Metab Disord*, 19(2), 1-5. <https://doi.org/10.1007/s40200-020-00683-1>
- Real Academia Española. (2022, 18 de mayo). *Diccionario de la Real Academia Española*. Consultado, 18 de mayo de 2022. <https://dle.rae.es/educaci%C3%B3n?m=form#1YqnuKu>
- Rodrigo, O., Caicedo, J. G., Savedra, O. A. y Ochoa, V. L. (2021). Fundamentos Pedagógicos para la enseñanza-aprendizaje de la Educación Física en Modalidad Virtual: Un reto actual. *Ciencia Digital*, 5(1), 232-251. <https://doi.org/10.33262/cienciadigital.v5i1.1542>
- Román, X. (2017). *El blog como herramienta didáctica en el aula de economía de 2º de bachillerato* [Tesis de maestría, Universidad Internacional de La Rioja]. Repositorio Institucional UNIR. <https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/6070/ROMAN%20%20VILLABONA%2C%20XILIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ruiton, J. (2020). *Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de un colegio público de lima metropolitana* [Tesis de Grado, Universidad Cayetano Heredia]. Repositorio Institucional UPCH. [https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/9735/Estado\\_LeonS alhuana\\_Solange.pdf?sequence=1&isAllowed=y#:~:text=Asimismo%2C%20Ruit%20%20Ricra%20J.%2C,alimentarios%20no%20saludables%20\(19\).](https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/9735/Estado_LeonS alhuana_Solange.pdf?sequence=1&isAllowed=y#:~:text=Asimismo%2C%20Ruit%20%20Ricra%20J.%2C,alimentarios%20no%20saludables%20(19).)

- Sayán, J. (2018). *Hábitos alimentarios y rendimiento académico en estudiantes del I.E.P Franklin D. Roosevelt, Comas, 2017* [Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional UCV. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/14150>
- Siemens, G. (2004). *Conectivismo: Una teoría de Aprendizaje para la era digital. Traducido por Diego E. Leal*. <http://www.fce.ues.edu.sv/uploads/pdf/siemens-2004-conectivismo.pdf>
- Siemens, G. (2005). Connectivism: A learning theory for a digital age. *International Journal of Instructional Technology and Distance Learning*, 2(1).
- Solera, A. y Gamero, A. (2019). Hábitos saludables en universitarios de ciencias de la salud y de otras ramas de conocimiento: un estudio comparativo. *Revista Española De Nutrición Humana Y Dietética*, 23(4), 271–282. <https://doi.org/10.14306/renhyd.23.4.762>
- Torres, J., Contreras, S., Lippi, L., Huaiquimilla, M. y Leal, R. (2019). Hábitos de vida saludable como indicador de desarrollo personal y social: discursos y prácticas en escuelas. *Calidad en la educación*, (50), 357-392. <http://dx.doi.org/10.31619/caledu.n50.728>
- Torres-Lista, V., Herrera, L. C., Gálvez, I., Noriega, G. y Montenegro, M. (2019). Hábitos de vida saludable y su impacto en el rendimiento de la prueba TERCE en niños panameños en edad escolar. *Nutrición clínica y dietética hospitalaria*, 39(4), 116-121. <https://doi.org/10.12873/3943torres>
- Unzueta et al. (2019). Estudio diagnóstico sobre hábitos relacionados con estilos de vida saludable en alumnos de una escuela primaria. 2019, 1–25. <https://www.ricsh.org.mx/index.php/RICSH/article/view/183/891>
- Vargas y Salas. (2020). *Uso del software educativo JCLIC como recurso para mejorar la comprensión lectora en los estudiantes del tercer grado de educación primaria de la I.E. N° 40086 Patasagua; Tiabaya - Arequipa, 2019* [Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]. In Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa. <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/11209>
- Vygotsky, L. (1979). *El desarrollo de los procesos psicológicos superiores*. Grijalbo.
- Zambrano-Matamala, C., Rojas-Díaz, D., Salcedo-Lagos, P. y López-Jara, O. (2019). Percepción de estudiantes de pedagogía sobre la utilidad de los blogs en educación. *Revista Electrónica Educare*, 23(1), 1-16. <http://dx.doi.org/10.15359/ree.23-1.19>

**ANEXO 01: OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES****Tabla 6***Operacionalización de variables*

<b>Variables</b>	<b>Definición</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>indicadores</b>	<b>ítems</b>	<b>Escala y valores</b>	<b>Niveles y rangos</b>
<b>Programa de actividades multimedia basadas en Java Clic</b>	Conjunto de acciones que buscan fomentar hábitos de vida saludable en niños de primaria	<b>Diagnóstico del contexto</b>	Indica el contexto y el problema a resolver.	Exhibe los datos informativos del grupo de estudio.	Escala: De razón Valores: SI = 1 NO = 0	Presencia o ausencia.
				Examina el contexto donde evidencia la problemática.		
				Define las necesidades académicas que se desean modificar.		
				Especifica el problema a resolver.		
		Revela la teoría que sustenta el modelo.	Establece un sustento teórico.			
		<b>Planificación</b>	Plantea los objetivos claros.	Delinea un objetivo general		
	Propone objetivos específicos enfocados a alcanzar					

Variables	Definición	Dimensiones	indicadores	ítems	Escala y valores	Niveles y rangos
				el objetivo general.		
			Planifica las sesiones de aprendizajes por etapas, considerando los recursos, medios y métodos a realizar.	Brinda actividades siguiendo una secuencia lógica en su distribución. Prevé la metodología a aplicar.		
				Exhibe un plan de evaluación permanente.		
		<b>Ejecución</b>	Fomenta un aprendizaje centrado en el estudiante	Las actividades planteadas fomentan la interacción estudiantil.		
			Las actividades propuestas permiten la flexibilidad de tiempo y lugar.			
			Las actividades presentadas se centran favorecen la profundización de temas y optimización del tiempo.			
			El programa			

Variables	Definición	Dimensiones	indicadores	ítems	Escala y valores	Niveles y rangos
				fomenta la retroalimentación continua de los estudiantes		
				Las lecturas presentadas son variadas		
		<b>Evaluación</b>	Desarrolla una propuesta teniendo en cuenta la metodología y estilo de los participantes, el adecuado uso de los recursos, el espacio y el tiempo.	Los objetivos propuestos, la adecuación al contexto se relacionan con las necesidades del grupo de intervención.		
	En implementación, se tuvo en cuenta la metodología y estilo de los participantes; adecuado uso de recursos, espacio y tiempo.					
	Permite la verificación del logro de objetivos					

Variables	Definición	Dimensiones	indicadores	ítems	Escala y valores	Niveles y rangos
				presentados.		
			Presenta una propuesta de calidad	Las actividades planteadas se relacionan con el propósito de la propuesta de intervención.		
				La propuesta de intervención es pertinente.		
<b>Hábitos de vida saludable</b>	Actitudes y patrones de conducta afines con la salud que inciden de manera positiva en el bienestar físico, mental y social de quien lo consigue	<b>Actividad física</b>	Reconoce los beneficios de la actividad física para una vida saludable	<p>1. ¿Es recomendable realizar actividad física todos los días?</p> <p>2. ¿Tener una rutina estable de ejercicios físicos nos ayuda a mantenernos sanos y fuertes?</p> <p>3. ¿Consideras esencial la práctica de actividad física?</p> <p>4. En tus tiempos libres ¿Es recomendable</p>	Escala: De razón Valores: SI = 1 NO = 0	<p>Inicio: 0-10 Proceso: 11_13</p> <p>Logro Esperado: 14_17</p> <p>Logro Destacado: 18_20</p>

Variables	Definición	Dimensiones	indicadores	ítems	Escala y valores	Niveles y rangos
				<p>ble practicar uno o varios deportes?</p> <p>5. ¿Es recomendable estar sentado o acostado sin hacer actividad física por un largo periodo de tiempo?</p>		
		<b>Alimentación saludable</b>	Conocer y aprender a ingerir todo tipo de alimento y la importancia de una dieta balanceada.	6. ¿Consumir productos lácteos nos favorece desarrollar nuestros huesos?		
	7. ¿El consumir verduras y frutas nos ayuda a perder peso?					
	8. ¿Es importante tener un horario fijo de ingesta de alimentos?					
	9. ¿Es recomendable beber entre 7 a 8 vasos con agua al día?					
	10. ¿Es recomendable					

Variables	Definición	Dimensiones	indicadores	ítems	Escala y valores	Niveles y rangos
				ble beber agua solo cuando realizamos ejercicios físicos?		
		<b>Higiene corporal</b>	Valora y promueve el cuidado personal y el de su entorno.	11. ¿Es importante realizarse por lo menos un chequeo de salud al año?		
	12. ¿Es importante lavarse las manos antes de comer y después de ir al baño?					
	13. ¿Crees que es recomendable cepillarse por lo menos 3 veces al día?					
	14. ¿Será cierto que el mantener limpio nuestro cuerpo nos protege de gérmenes y enfermedades?					
	15. Durante la semana ¿Es importante asearse el					

Variables	Definición	Dimensiones	indicadores	ítems	Escala y valores	Niveles y rangos
				cuerpo solamente 2 veces?		
		<b>Descanso</b>	Reconoce lo vital que es el descanso físico y mental del individuo.	16. ¿Cuándo te levantas muy alegre es sinónimo que has dormido lo suficiente?		
				17. ¿Es recomendable dormir regularmente entre 7 a 8 horas al día?		
				18. ¿Es importante el descanso después de realizar diversas actividades?		
				19. ¿Un niño/a de tu edad debe descansar 12 horas al día?		
				20. ¿Tienes una hora fija para ir a cama todas las noches?		

## ANEXO 02: INSTRUMENTOS

### LISTA DE COTEJO QUE MIDE EL PROGRAMA DE ACTIVIDADES MULTIMEDIA BASADAS EN JAVA CLIC

**Instrucciones:** Estimado(a) experto este instrumento tiene como objetivo valorar aspectos relacionados con las dimensiones del Programa de actividades multimedia basadas en Java Clic; en ese sentido, se le pide que responda a cada ítem marcando un aspa (x) en la casilla que considere conveniente.

PREGUNTAS	SI	NO	OBSERVACIONES
<b>Datos del contexto</b>			
1. Presenta el grado del grupo de estudio a trabajar.			
2. Muestra a los responsables del estudio.			
3. Define la situación problemática que desea modificar.			
4. Especifica las necesidades académicas a solucionar.			
<b>Planificación</b>			
5. Plantea un objetivo general			
6. Propone objetivos específicos.			
7. Establece un sustento teórico.			
8. Prevé la metodología a aplicar.			
9. Propone actividades siguiendo una secuencia lógica en su organización.			
10. Exhibe un plan de evaluación permanente.			
<b>Ejecución</b>			
11. Las actividades planteadas motivan la interacción de los estudiantes.			
12. Las actividades propuestas son flexibles en el tiempo y lugar			
13. Las actividades presentadas favorecen la profundización de temas			
14. La propuesta permite la retroalimentar los aprendizajes.			
15. Las estrategias propuestas son variadas.			
<b>Evaluación</b>			
16. El título, objetivos y contenidos de la propuesta guardan una relación con las necesidades del grupo de intervención.			
17. Durante la aplicación, se tiene en cuenta el adecuado uso de los recursos, espacio y tiempo.			
18. En la evaluación se verifica el logro de los objetivos propuestos.			
19. Las actividades propuestas se relacionan con el propósito de la intervención.			
20. La propuesta de intervención es pertinente.			

Legenda:	Si	Valoración	Puntaje obtenido
	Si	1	
	No	0	

**Observaciones:**

---

## CUESTIONARIO DE APRENDIZAJE “CONOCEMOS Y FOMENTAMOS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE”

**OBJETIVO:** Medir el aprendizaje significativo de los hábitos de vida saludable en niños del nivel primario

### INFORMACIÓN GENERAL:

Institución Educativa: .....

Nombre y Apellidos: .....

Grado.....Sección..... Fecha:.....

**Instrucciones:** En este cuestionario encontrarás preguntas sobre hábitos de vida saludable, por lo que se te pide respuestas a cada pregunta marcando un aspa (x) en la casilla que considere conveniente.

PREGUNTAS	SI	NO
1. ¿Es recomendable realizar actividad física todos los días?		
2. ¿Tener una rutina estable de ejercicios físicos nos ayuda a mantenernos sanos y fuertes?		
3. ¿Consideras esencial la práctica de actividad física?		
4. En tus tiempos libres ¿Es recomendable practicar uno o varios deportes?		
5. ¿Es recomendable estar sentado o acostado sin hacer actividad física por un largo periodo de tiempo?		
6. ¿Consumir productos lácteos nos favorece desarrollar nuestros huesos?		
7. ¿El consumir verduras y frutas nos ayuda a perder peso?		
8. ¿Es importante tener un horario fijo de ingesta de alimentos?		
9. ¿Es recomendable beber entre 7 a 8 vasos con agua al día?		
10. ¿Es recomendable beber agua solo cuando realizamos ejercicios físicos?		
11. ¿Es importante realizarse por lo menos un chequeo de salud al año?		
12. ¿Es importante lavarse las manos antes de comer y después de ir al baño?		
13. ¿Crees que es recomendable cepillarse por lo menos 3 veces al día?		
14. ¿Será cierto que el mantener limpio nuestro cuerpo nos protege de gérmenes y enfermedades?		
15. Durante la semana ¿Es importante asearse el cuerpo solamente 2 veces?		
16. ¿Cuándo te levantas muy alegre es sinónimo que has dormido lo suficiente?		
17. ¿Es recomendable dormir regularmente entre 7 a 8 horas al día?		
18. ¿Es importante el descanso después de realizar diversas actividades?		
19. ¿Un niño/a de tu edad debe descansar 12 horas al día?		
20. ¿Tienes una hora fija para ir a cama todas las noches?		

## ANEXO 03: VALIDACIÓN DE EXPERTOS

### EXPERTO 1:

#### IV. Certificado de validación

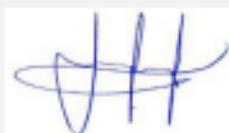
##### 4.1. Datos del experto:

Nombre y apellidos	Marco Antonio Valiente Castro
Centro laboral	I.E 10905 – El Cardal - Salas
Título profesional	Licenciado en Educación Primaria
Grado académico y mención	Doctor en Educación Magister en Psicología Educativa
Institución donde lo obtuvo (opcional)	Universidad César Vallejo
Otros estudios (opcional)	Profesor de Educación Inicial Segunda Especialidad en Gestión Educativa Técnico en Computación e Informática

##### 4.2. Conclusión general:

Realizada la revisión al Modelo Propuesto verifico que presenta lineamientos adecuados y acordes al nivel primario; lo cual permite una adecuada aplicación.

##### 4.3. Firma del experto:



.....  
Marco Antonio Valiente Castro

DN 41034259I

Teléfono N° 953531748

##### 4.4. Fecha de evaluación: 01/12/2021

**EXPERTO 2:****IV. Certificado de validación****4.1. Datos del experto:**

Nombre y apellidos	Roberto Carlos Salazar Vargas
Centro laboral	I.E.E "Juan Manuel Iturregui"
Título profesional	Educación Física
Grado académico y mención	Magister
Institución donde lo obtuvo (opcional)	Universidad César Vallejo
Otros estudios (opcional)	Administración

**4.2. Conclusión general:**

Es correcto el instrumento

**4.3. Firma del experto:**



**Roberto Carlos Salazar Vargas**  
DOCENTE DE EDUCACION FISICA  
NIVEL SECUNDARIA TURNO II

.....  
(nombre del experto)

DNI: 40972928                      Teléfono N° : 984971013

**4.4. Fecha de evaluación: 03/12/2021**

**EXPERTO 3:****IV. Certificado de validación****4.1. Datos del experto:**

Nombre y apellidos	Sadan Yupanqui, Rojas Carlos
Centro laboral	I.E "San Pedro" – San José
Título profesional	Licenciado en Educación Física
Grado académico y mención	Magister en Administración de la Educación
Institución donde lo obtuvo (opcional)	Universidad César Vallejo
Otros estudios (opcional)	

**4.2. Conclusión general:**

Presenta lineamientos adecuados de acuerdo al área y nivel. En condiciones de aplicación.

**4.3. Firma del experto:**


.....  
**Mg. Sadan Yupanqui Rojas Carlos.**

N° de Colegiatura: 1674613650

DNI : 74613650

Teléfono N° 971086328

**4.4. Fecha de evaluación: 01/12 /2021**

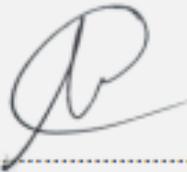
**EXPERTO 4:****IV. Certificado de validación****4.1. Datos del experto:**

Nombre y apellidos	José Carlos Atoche Piscoya
Centro laboral	I.E.E Juan Manuel Iturregui
Título profesional	Licenciado en Educación, especialidad Educación Física.
Grado académico y mención	Maestro en Administración de la Educación.
Institución donde lo obtuvo (opcional)	Universidad César Vallejo
Otros estudios (opcional)	

**4.2. Conclusión general:**

Después de haber revisado el instrumento de recolección de datos, se procedió a validarlo teniendo en cuenta su forma, estructura y profundidad; por tanto, permitirá recoger información concreta y real de la variable en estudio, coligiendo su pertinencia y utilidad.

**4.3. Firma del experto:**

	
..... Mg. José Carlos Atoche Piscoya	
DNI 41893733	Teléfono N° 959528512

**4.4. Fecha de evaluación: 04/12 /2021**

**EXPERTO 5:****IV. Certificado de validación****4.1. Datos del experto:**

Nombre y apellidos	Leidy Noemí Rodríguez Cruz
Centro laboral	I.E.N° 11078 Francisco Bolognesi – Annape - Mórrope
Título profesional	Licenciada en Educación Primaria
Grado académico y mención	Magister en Psicopedagogía Cognitiva
Institución donde lo obtuvo (opcional)	Universidad Nacional Pedro Ruíz Gallo
Otros estudios (opcional)	

**4.2. Conclusión general:**

El cuestionario es apropiado para conocer los hábitos de vida saludable que practican los estudiantes.

**4.3. Firma del experto:**


.....  
**Mg. Leidy Noemí Rodríguez Cruz**  
 DNI : 45212398  
 Teléfono N°: 966899713

**4.4. Fecha de evaluación: 04/12 /2021**

## ANEXO 04: MATRIZ DE CONSISTENCIA

Problema	Objetivos	Hipótesis	Metodología	Conclusiones	Recomendaciones
<p>¿De qué manera la propuesta de un programa de actividades multimedia basadas en Java Clic contribuye a fomentar hábitos de vida saludable en niños del 4° grado “A” del nivel primaria de la Institución Educativa N.º 10940 “San Isidro Labrador” de Cruz de Paredones – Mórrope?</p>	<p><b>Objetivo general:</b> Proponer un programa de actividades multimedia basadas en Java Clic que contribuya a fomentar hábitos de vida saludable en niños del 4° grado “A” del nivel primaria de la Institución Educativa N.º 10940 “San Isidro Labrador” de Cruz de Paredones – Mórrope.</p> <p><b>Objetivos específicos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diagnosticar el nivel de hábitos de vida saludable en niños del 4° grado “A”</li> <li>• Adoptar teorías que fundamenten las variables de estudio.</li> <li>• Diseñar el Programa de actividades multimedia basadas en Java Clic.</li> <li>• Validar el Programa de actividades multimedia basadas en Java Clic mediante juicio de expertos.</li> </ul>	<p><b>Hipótesis nula (H<sub>0</sub>):</b> La propuesta de un programa de actividades multimedia basadas en Java Clic no contribuirá a fomentar hábitos de vida saludable en niños del 4° grado “A” del nivel primaria de la Institución Educativa N.º 10940 “San Isidro Labrador” de Cruz de Paredones – Mórrope.</p> <p><b>Hipótesis alterna (H<sub>1</sub>):</b> La propuesta de un programa de actividades multimedia basadas en Java Clic contribuirá a fomentar hábitos de vida saludable en niños del 4° grado “A” del nivel primaria de la Institución Educativa N.º 10940 “San Isidro Labrador” de Cruz de Paredones – Mórrope</p>	<p><b>Enfoque:</b> Cuantitativo</p> <p><b>Tipo:</b> Descriptivo propositivo</p> <p><b>Diseño:</b> No experimental</p> <p><b>Muestra:</b> 25 estudiantes del 4° grado “A”</p> <p><b>Variables:</b> <b>V.I.:</b> Programa de actividades multimedia basadas en Java Clic <b>V.D.:</b> Hábitos de vida saludable</p> <p><b>Instrumentos:</b> Lista de cotejo Cuestionario</p>	<p>Se diagnosticó que los niveles de hábitos de vida saludable de los niños del 4° grado “A” del nivel primaria de la Institución Educativa N.º 10940 “San Isidro Labrador” de Cruz de Paredones – Mórrope, fue En Proceso en un 54,17%, seguido del nivel Logro Esperado con 37,50%; mientras que solo un 8,33% logró llegar al nivel Logro Destacado y ningún estudiante se situó en el nivel En Inicio, demostrándose que la mayoría de los niños poseen un hábito de vida saludable no adecuado.</p> <p>Se diseñó un programa de actividades multimedia basadas en Java Clic considerando el nivel de hábito de vida saludable de los niños, sus necesidades educativas, las teorías del Aprendizaje significativo de Ausubel, Sociocultural de Vygotsky y Conectivista de Siemens y actividades multimedia que fomentan el aprendizaje activo y cooperativo.</p> <p>Se validó el programa de actividades multimedia basadas en Java Clic mediante el juicio de cinco expertos, cuyo veredicto fue aplicable dada la pertinencia, claridad e idoneidad del programa.</p>	<p>Al director de la UGEL Lambayeque, concientizar a los docentes de su jurisdicción sobre la importancia de fomentar hábitos de vida saludable en sus estudiantes, además de capacitarlos en el uso de herramientas tecnológicas que fomenten su desarrollo en los educandos.</p> <p>Al director de la institución educativa de la Institución Educativa No 10940 de Cruz de Paredones – Mórrope, incentivar a sus docentes a explorar el uso de software educativo o propuesta de mejora que fomenten los niveles de hábitos de vida saludable de todos los estudiantes del plantel.</p> <p>A los docentes de la Institución Educativa No 10940 de Cruz de Paredones – Mórrope, autocapacitarse en el uso de estrategias educativas que mejoren los hábitos de vida saludable de los educandos.</p>

**ANEXO 06: CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Por medio de la presente, yo, \_\_\_\_\_  
y, identificado con DNI número \_\_\_\_\_, siendo apoderado(a) del(de la) estudiante  
\_\_\_\_\_, con DNI número \_\_\_\_\_,  
del 4° grado “A” del nivel primaria de la Institución Educativa N° 10940 de Cruz de  
Paredones – Mórrope, 2022, autorizo y doy consentimiento para que la(el) menor participe  
de la investigación llamada: PROGRAMA DE ACTIVIDADES MULTIMEDIA  
BASADAS EN JAVA CLIC PARA FOMENTAR HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN  
NIÑOS, con el propósito de que el investigador Roberto Carlos Otoy Altamirano pueda  
optar al Título de Maestros en Informática Educativa y TIC por la Universidad Católica  
Santo Toribio de Mogrovejo.

La información recogida durante la investigación será de uso exclusivo de los  
investigadores y toda la publicación de resultados será a nivel grupal, dejando fuera la  
identificación de personas individuales.

De manera libre e informada acepto la participación en este estudio de mi pupilo.

\_\_\_\_\_  
Firma

Nombre: \_\_\_\_\_

DNI: \_\_\_\_\_

Lunes, 26 de mayo de 2022

**ANEXO 07: PROPUESTA****Programa fomentamos hábitos saludables utilizando el software Java Clic****I. Datos informativos**

- 1.1. GRED** : Lambayeque
- 1.2. UGEL** : Lambayeque
- 1.3. Institución Educativa** : N°10940 “San Isidro Labrador”
- 1.4. Provincia** : Lambayeque
- 1.5. Distrito** : Mórrope
- 1.6. Director** : Betto Castillo Gonzáles
- 1.7. Año lectivo** : 2022
- 1.8. Ciclo** : IV
- 1.9. Grado** : Cuarto
- 1.10. Sección** : A
- 1.11. Área** : Educación Física
- 1.12. Turno** : Mañana
- 1.13. Horas semanales** : 3
- 1.14. Horas totales** : 24
- 1.15. Inicio** : Abril
- 1.16. Término** : Mayo
- 1.17. Docente responsable** : Otoy Altamirano Roberto Carlos

**II. Problema****III. Objetivos****3.1. Objetivo general**

Proponer un programa didáctico basado en Java Clic para fomentar hábitos de vida saludable en niños del nivel primaria

### **3.2. Objetivos específicos**

- Describir la posible aplicabilidad del software didáctico Java Clic para el fomento de hábitos saludables referente a la actividad física.
- Describir la posible aplicabilidad del software didáctico Java Clic para el fomento de hábitos saludables referente a una alimentación saludable.
- Describir la posible aplicabilidad del software didáctico Java Clic para el fomento de hábitos saludables referente a la higiene corporal.
- Describir la posible aplicabilidad del software didáctico Java Clic para el fomento de hábitos saludables referente a descanso.

## **IV. Justificación**

Frente al contexto complicado a causa de la COVID – 19, urge acudir a mecanismos necesarios para mejorar el proceso enseñanza aprendizaje. En consecuencia, todas las Instituciones Educativas se vieron obligados hacer un cambio de estrategias y utilizar la virtualidad como medio necesario para brindar clases. Repercutiendo principalmente en la parte emocional de todos los involucrados. Siendo evidente la falta de recursos, motivación y estrategias que permitan una mejora de calidad educativa. A pesar de los esfuerzos de los maestros por brindar un buen servicio educativo, persiste aún dificultades para una adecuada atención a la comunidad estudiantil.

Ante lo mencionado, los niños de la Institución Educativa N°10940 “San Isidro Labrador”, forman parte de la población afectada a causa de la pandemia. Sin embargo, se recalca en ellos el conocimiento de algunos entornos virtuales con los que se puede interactuar. Por lo tanto, es una oportunidad para enseñar a los niños al uso adecuado a de las mismas, que le permitan poder desenvolverse en la sociedad. En ese sentido, se menciona el fomento de hábitos de vida saludable, puesto que la mayoría conoce, pero pocos practican. Asimismo, se recalca que a través de los entornos virtuales se fomentará dichos dilemas de los niños.

En cuanto a los recursos con los que cuentan, los niños fueron beneficiarios de tabletas brindadas por el Ministerio de Educación (MINEDU). Gran iniciativa, que permite

a los niños a conocer y emplear programas virtuales educativos para mejorar su aprendizaje. Siendo beneficiados un 96% de niños, representando alrededor de un 60% quienes tienen acceso a internet de manera permanente. Por ello, las tabletas recibidas son de gran utilidad para la ejecución de actividades programadas a través de vídeos, videollamadas, Google meet o zoom, para la transmisión de las actividades programadas. Además, se hará uso del software Java Clic que permitirá recalcar, fomentar hábitos saludables a través de diferentes actividades que brinda el software, en mejora de su aprendizaje.

Por ello, Chacón (2019) señaló que, al realizar una encuesta a estudiantes sobre el valor y satisfacción de las herramientas tecnológicas, dio como resultado que más del 85% piensa que son buenas y excelentes. Por lo que vemos la gran importancia que tienen las mismas para el aprendizaje.

Las acciones planteadas pretenden beneficiar principalmente a los niños utilizando la herramienta didáctica de tal forma también brindar una posibilidad como estrategia a diferentes docentes del área de educación física, para que implemente, sean aplicadas en sus clases de tal manera que se más dinámica y captar la atención de los niños.

Con lo expresado, se creyó conveniente expresar una alternativa de solución mediante la propuesta “Programa de Actividades Multimedia basadas en Java Clic para fomentar Hábitos de Vida Saludable en niños, diseñada para niños de cuarto grado de primaria de la Institución Educativa N°10940 “San Isidro Labrador”- Mórrope, ubicada en la región Lambayeque.

Ante esta situación, se plantea la siguiente interrogante: ¿De qué manera el programa de intervención empleando el software Java Clic, como recurso didáctico, contribuirá en el fomento de hábitos de vida saludable?

## **V. Metodología**

La presente propuesta se desarrollará en base a una metodología activo - cooperativo en un módulo con ocho sesiones que combina la teoría y práctica para fortalecer la enseñanza y aprendizaje del área curricular de Educación Física, específicamente en la competencia Asume una vida saludable, misma que comprende

relación entre actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud, mejorando así su calidad de vida. Esta metodología permite la integración e interrelación del docente y estudiante y estudiante-estudiante, ya que interactúan tanto con las tecnologías, compañeros y docentes con la finalidad de resolver problemas diseñadas para fortalecer y fomentar hábitos de vida saludable, permitiendo su desarrollo autónomo y grupal.

Por otro lado, los recursos empleados son parte del software Java Clic, herramienta didáctica que permite diseñar diversas actividades a base de juegos lúdicos. Los recursos son: memoria, relacionar, asociación simple, asociación compleja, crucigramas, sopa de letras. Todo lo mencionado se involucra con la didáctica, logrando aprendizajes que vayan dirigidos a fomentar hábitos de vida saludable.

## VI. Estructura

Sesiones	Indicadores	Recursos de la plataforma Java Clic	Instrumento	Nº de horas
“Aprendemos los aspectos básicos de la actividad física”	Identifica las consecuencias del no practicar actividad física / Valora la necesidad e importancia de la Actividad Física en nuestra vida.	Recurso Memoria		3
“Aprendemos que la actividad física y la alimentación son una buena combinación”	Identifica y explica las causas y consecuencias de una buena práctica física y alimentaria en nuestro organismo.	Recurso “Memoria”	Lista de Cotejo	3

“Identificamos alimentos que nos ayudan a mantenernos sanos y fuertes”	Identifica los alimentos y sus funciones, que ayudan a mantenernos sanos y fuertes.	Recurso “Relacionar”		3
“Con una sana alimentación protegemos nuestro corazón”	Identifica y relaciona alimentos recomendables para consumo y mejora de nuestra salud.	Recurso “Asociación compleja”		3
“Realizo actividades diarias teniendo en cuenta mi higiene postural”	Identifica cambios que ocurren en las posturas adoptadas para cada actividad	Recurso “Memoria”		3
“Nos mantenemos limpios y seguros evitando malos hábitos saludables”	Delibera sobre asuntos públicos para proponer y participar en actividades colectivas orientadas al bien común (hábitos de higiene), a partir de situaciones cotidianas.	Recurso “Memoria”		3
“Organiza técnicas seleccionadas de relajación y	Identifica cambios que ocurren en la respiración durante la ejecución de	Recurso “Memoria”		3

respiración específicas para las actividades”	actividades físicas moderadas. / Utiliza su cuerpo y el movimiento para expresar ideas y emociones en la práctica de actividades lúdicas con diferentes tipos de ritmos y música			
“Organiza técnicas seleccionadas de relajación y respiración específica para las actividades físicas recreativas”	Identifica cambios que ocurren en la respiración durante la ejecución de actividades físicas moderadas.	Recurso “Memoria”		3

## VII. Evaluación

La evaluación será formativa y sumativa, y se aplicará de manera permanente y oportuna mediante la observación espontánea, preguntas abiertas sobre el tema, lista de cotejo y teniendo en cuenta la autoevaluación para identificar el avance de los estudiantes en las tres etapas: inicio, desarrollo y cierre.

## VIII. Desarrollo de sesiones

A continuación, se presentan las sesiones que se trabajaron en la propuesta:

## SESIÓN DE APRENDIZAJE No 01

**I.- TÍTULO:** Identificamos alimentos que nos ayuden a mantenernos sanos y fuertes

### II.- DATOS INFORMATIVOS:

- 2.1. GRADO Y SECCIÓN : Cuarto “A”  
 2.2. TURNO : Mañana  
 2.3. DIRECTOR : Betto Castillo Gonzales  
 2.4. PROFESOR : Otoya Altamirano Roberto Carlos  
 2.5. DURACIÓN : 135 minutos aproximadamente

### III.- PROPÓSITO DE APRENDIZAJE

ÁREA	COMPETENCIAS Y CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	PROPÓSITO DE LA ACTIVIDAD	EVIDENCIA DE APRENDIZAJE
<b>EDUCACIÓN FÍSICA</b>	<p><b>Competencia:</b> Asume una vida saludable</p> <p><b>Capacidades:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud.</b></li> <li>• Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.</li> </ul>	<p>Selecciona e incorpora en su dieta los alimentos nutritivos y energéticos existentes en su dieta familiar y región que contribuyen a la práctica de actividad física.</p>	<p>Los niños y niñas identifiquen alimentos y sus funciones, que beneficien su salud.</p>	<p>Relacionar alimentos que benefician nuestra salud.</p> <p>Relacionar las funciones de los alimentos en nuestro cuerpo.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Se desenvuelve en los entornos virtuales generados por las TIC.</b></li> </ul> <p>Interactúa en entornos virtuales.</p>	<p>- Participa en juegos interactivos en los que realiza simulaciones y problematizaciones para desarrollar aprendizajes en las áreas curriculares.</p>	<p>Participan en un entorno virtual para el desarrollo de situaciones relacionadas con hábitos de higiene.</p>	
<b>ENFOQUES TRANSVERSALES</b>		<b>ACTITUDES Y/O ACCIONES OBSERVABLES</b>		
Enfoque Orientación al bien común		Docentes y niños se apoyan entre sí a acuerdo a sus necesidades cuando comparten los espacios educativos, recursos, materiales, tareas o responsabilidades.		

<b>ANTES DE LA SESIÓN</b>	
<b>¿Qué necesitamos antes de la sesión?</b>	<b>¿Qué recursos y/o materiales se utilizarán en esta sesión?</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tener listo la ficha de trabajo</li> <li>• Materiales</li> <li>• Recurso: Relacionar con Java Clic</li> <li>• Reflexión del día (enlace de YouTube)</li> <li>• Imagen (Anexo 02)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lápiz o lapicero.</li> <li>• Hojas bond u hojas de reúso.</li> <li>• Ficha de trabajo.</li> <li>• Recurso: Relacionar con Java Clic</li> <li>• Reflexión del día (enlace de YouTube)</li> <li>• Imagen (Anexo 02)</li> </ul>

#### IV.- MOMENTOS DE LA SESIÓN

<b>MOMENTO</b>	<b>ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES</b>	<b>TIEMPO</b>
<b>INICIO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saludo a mis niños</li> <li>• Realizamos una pequeña reflexión del día y escuchamos la canción “Niños que dan gracias a Dios” (Anexo 01)</li> </ul> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=X58P56qq32s">https://www.youtube.com/watch?v=X58P56qq32s</a></p>	25’

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Despertar el interés</li> <li>• Recuperar saberes previos</li> <li>• Estimular conflicto cognitivo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Después, les presento una imagen (Anexo 02), para luego, formular las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué observas en la imagen?</li> <li>- ¿Qué crees que les puede estar pasando?</li> <li>- ¿Alguna vez has pasado por esa situación?</li> <li>- ¿Conoces lo que es relacionar palabras en Java Clic?</li> </ul> </li> </ul> <p>Seguidamente, les doy a conocer el título y propósito de la clase.</p> <p><b>Título:</b> “Identificamos alimentos que nos ayuden a mantenernos sanos y fuertes”</p> <p><b>Propósito:</b> “Hoy identificaremos alimentos y sus funciones, que beneficien su salud”.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se establece los acuerdos esenciales para lograr los aprendizajes esperados y se formula la siguiente pregunta ¿Cómo debemos comportarnos? ¿Qué normas nos ayudarán a convivir mejor? (Anexo 03)</li> </ul>	
<p><b>DESARROLLO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Facilitar nueva información</li> <li>• Acciones que permitan evidenciar el aprendizaje de los primordial</li> </ul>	<p>Les proyecto un video sobre el cuento “No quiero comer verduras” (Anexo 04)</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=PWTDCGbfUkg">https://www.youtube.com/watch?v=PWTDCGbfUkg</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Después de la presentación formulamos las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Al niño le gustaba comer verduras?</li> <li>- ¿Qué prefería comer el niño?</li> <li>- ¿Qué consejo le decía su mamá?</li> <li>- ¿Qué consejo le daba su maestra?</li> <li>- ¿Ustedes creen que el niño tuvo un final feliz? ¿Por qué?</li> </ul> </li> <li>• Luego con la ayuda del recurso, realizamos la actividad de identificar alimentos que nos ayudan o perjudican a nuestra salud. (Anexo 05) <ul style="list-style-type: none"> <li>- Después de la actividad, nos alejamos por un momento de la computadora y realizaremos una dinámica de</li> </ul> </li> </ul>	85´

	<p>frutas (Uva. De pie) (plátano sentado) (fresa nos acostamos), consiste en desplazarse por tu espacio libre a la indicación del profesor, adoptarás la postura que según indique.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Una vez terminado de hidratarnos, después de un ligero descanso realizamos una actividad usando Java Clic, relacionando las funciones de cada alimento en nuestro cuerpo según corresponda. (Anexo 06)</li> <li>• ¡A movernos!, realizamos ejercicios recreativos en casa plateados de acuerdo al profesor.</li> </ul>	
<p><b>CIERRE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Valoración de los Aprendizajes.</li> <li>• Reflexionamos sobre el proceso de aprendizaje</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizamos algunos ejercicios de relajación y luego les planteamos preguntas metacognitivas, como: <ul style="list-style-type: none"> <li>¿Qué aprendieron hoy?</li> <li>¿Cómo se sintieron realizando la actividad?</li> <li>¿Les gustó el recurso (Java clic) empleado en la actividad?</li> <li>¿Se podrá aplicar lo aprendido hoy?</li> <li>¿Qué dificultades tuvieron?</li> </ul> </li> </ul> <p>Se les menciona que no olviden de enviar sus evidencias. Se les agradece su participación, se despiden de los niños.</p>	25´

## V.- EVALÚA TUS APRENDIZAJES

Criterios	Lo logré	Estoy en proceso	Necesito ayuda
Participé activamente en clase.			
Respondí oportunamente las preguntas planteadas por el profesor.			
Identifiqué alimentos que nos ayudan o perjudican nuestra salud.			

## VI.- REFLEXIONES SOBRE EL APRENDIZAJE

- ¿Qué avances tuvieron mis estudiantes?
- ¿Qué dificultades tuvieron mis estudiantes?

- ¿Qué aprendizajes debo reforzar en la siguiente sesión?
- ¿Funcionó el recurso “Juego de memoria” y “asociación simple” diseñado en el software Java Clic?
- ¿Qué actividades, estrategias y materiales funcionaron y cuáles no?

**ANEXOS**  
**LISTA DE COTEJO**

NOMBRE: “Identificamos alimentos que nos ayuden a mantenernos sanos y fuertes”

<b>COMPETENCIA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asume una vida Saludable</li> </ul>
<b>CAPACIDADES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud.</li> <li>• Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida</li> </ul>

N°	INDICADORES ESTUDIANTE	Ha empleado correctamente el recurso “Juego de memoria” y “asociación simple” diseñado en el software Java Clic		Identifica los alimentos y sus funciones haciendo uso del recurso	
		SI	NO	SI	NO
01					
02					
03					
04					
05					
06					
07					
08					
09					
10					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					

### ANEXO 01

Enlace del video “Niños que dan gracias a Dios”

<https://www.youtube.com/watch?v=X58P56qq32s>



### ANEXO 02



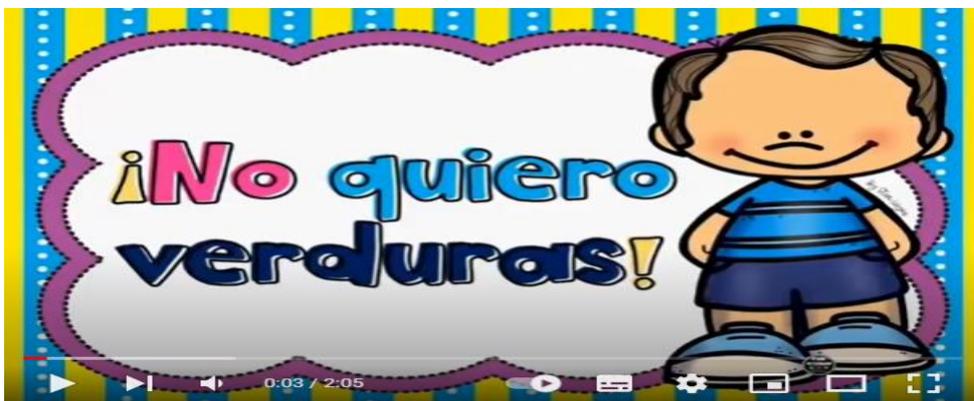
### ANEXO 03



**ANEXO 04**

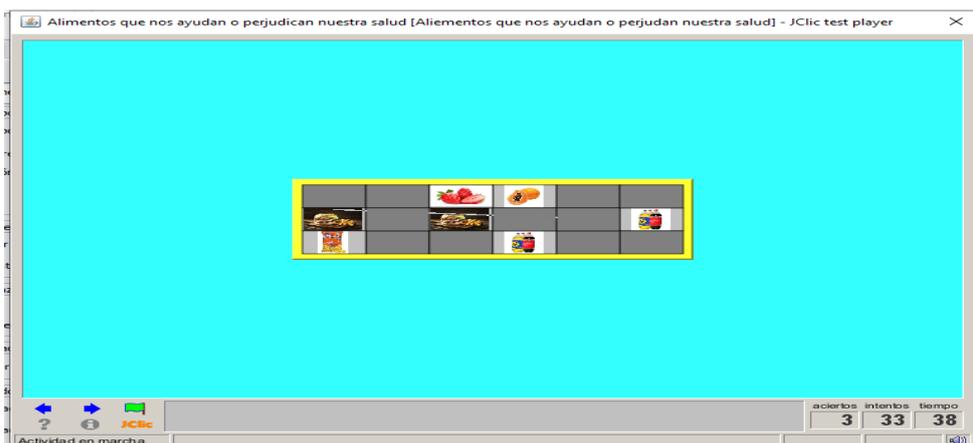
Enlace de video “No quiero comer verduras”

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



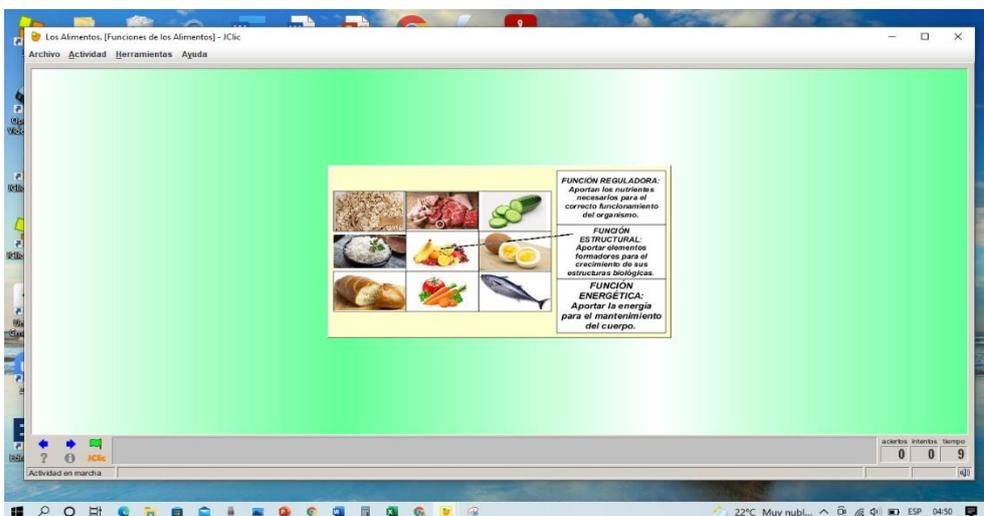
**ANEXO 05**

Recurso “Juego de memoria”



**ANEXO 06**

Recurso “asociación simple”



## SESIÓN DE APRENDIZAJE N°02

**I.- TÍTULO:** “Con una sana alimentación protegemos nuestro corazón”

**II.- DATOS INFORMATIVOS:**

- 2.1. GRADO Y SECCIÓN : Cuarto “A”  
 2.2. TURNO : Mañana  
 2.3. DIRECTOR : Betto Castillo Gonzales  
 2.4. PROFESOR : Otoya Altamirano Roberto Carlos  
 2.5. DURACIÓN : 135 minutos aproximadamente

**III.- PROPÓSITO DE APRENDIZAJE**

ÁREA	COMPETENCIAS Y CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	PROPÓSITO DE LA ACTIVIDAD	EVIDENCIA DE APRENDIZAJE
<b>EDUCACIÓN FÍSICA</b>	<p><b>Competencia:</b>            Asume una vida saludable</p> <p><b>Capacidades:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud.</li> <li>• Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.</li> </ul>	<p>Selecciona e incorpora en su dieta los alimentos nutritivos y energéticos existentes en su dieta familiar y región que contribuyen a la práctica de actividad física.</p>	<p>“Los niños y niñas reconozcan la importancia de una alimentación variada y equilibrada”.</p>	<p>Elaborar un resumen, seleccionando información dada en la clase anterior y actual, sobre los alimentos.</p> <p>A través de un pequeño video, explicar la importancia de una alimentación variada y equilibrada.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Se desenvuelve en los entornos virtuales generados por las TIC.</b></li> </ul> <p>Interactúa en entornos virtuales.</p>	<p>- Participa en juegos interactivos en los que realiza simulaciones y problematizaciones para desarrollar aprendizajes en las áreas curriculares.</p>	<p>Participan en un entorno virtual para el desarrollo de situaciones relacionadas con hábitos de higiene.</p>	
<b>ENFOQUES TRANSVERSALES</b>		<b>ACTITUDES Y/O ACCIONES OBSERVABLES</b>		
Enfoque Orientación al bien común		Docentes y niños se apoyan entre sí a acuerdo a sus necesidades cuando comparten los espacios educativos, recursos, materiales, tareas o responsabilidades.		

<b>ANTES DE LA SESIÓN</b>	
¿Qué necesitamos antes de la sesión?	¿Qué recursos y/o materiales se utilizarán en esta sesión?
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tener listo la ficha de trabajo</li> <li>• Materiales</li> <li>• Recurso: Relacionar con Java Clic</li> <li>• Recurso: Asociación compleja.</li> <li>• Reflexión del día (enlace de YouTube)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lápiz o lapicero.</li> <li>• Hojas bond u hojas de reúso.</li> <li>• Ficha de trabajo.</li> <li>• Recurso: Relacionar con Java Clic</li> <li>• Reflexión del día (enlace de YouTube)</li> </ul>

#### IV.- MOMENTOS DE LA SESIÓN

MOMENTO	ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES	TIEMPO
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saludo a mis niños</li> </ul>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Despertar el interés</li> <li>• Recuperar saberes previos</li> <li>• Estimular conflicto cognitivo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizamos una pequeña reflexión del día con el vídeo “¿Qué le pasa a nuestro cuerpo si no comes?” (Anexo 01) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=W_xpJrIRUqI">https://www.youtube.com/watch?v=W_xpJrIRUqI</a></li> <li>• Después, realizamos una ronda de preguntas: <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Crees que dejar de comer es sinónimo de mantenerse bien?</li> <li>- ¿Es necesario dejar de comer para vernos delgados?</li> <li>- ¿Qué daño nos puede causar no comer a la hora?</li> <li>- ¿Qué tan importante son las grasas en nuestro cuerpo?</li> <li>- ¿Si una persona come demasiado, es recomendable ya no comer el siguiente día? ¿Por qué?</li> </ul> </li> <li>• Seguidamente, les doy a conocer el título y propósito de la clase. <b>Título:</b> “Con una sana alimentación protegemos nuestro corazón” <b>Propósito:</b> “Los niños y niñas reconozcan la importancia de una alimentación variada y equilibrada”.</li> <li>• Se establece los acuerdos esenciales para lograr los aprendizajes esperados y se formula la siguiente pregunta ¿Cómo debemos comportarnos? ¿Qué normas nos ayudarán a convivir mejor? (Anexo 02)</li> </ul>	25’
<p>DESARROLLO</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Facilitar nueva información</li> <li>• Acciones que permitan evidenciar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se proyecta un video sobre el cuento “Alimentación variada y equilibrada” (Anexo 03) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=LwEsUQJ_auA">https://www.youtube.com/watch?v=LwEsUQJ_auA</a></li> <li>• Después de la presentación formulamos las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué es un alimento?</li> </ul> </li> </ul>	

<p>el aprendizaje de los primordiales</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué trabajo realizan los alimentos en nuestro cuerpo?</li> <li>- ¿El desayuno es el más importante durante el día?</li> <li>- ¿Qué tipos de alimentos se debe incluir en el almuerzo?</li> <li>- ¿Qué significa la regla del 80 y 20?</li> <li>- ¿Qué nutriente es importante para obtener energía y funcionar bien?</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Luego con la ayuda del recurso Java clic, realizamos la actividad de asociación compleja de alimentos recomendables o no para su consumo. (Anexo 04) <ul style="list-style-type: none"> <li>- Después de la actividad, nos alejamos por un momento de la computadora y realizaremos una dinámica llamada Rey manda consiste en ir y conseguir en el menor tiempo alimentos u objetos indicados por el profesor.</li> </ul> </li> <li>• Una vez terminado de hidratarnos, después de un breve descanso, observamos un corto vídeo sobre algunos datos curiosos de nuestro corazón. (Anexo 05) <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=ZzmJogN4MPE">https://www.youtube.com/watch?v=ZzmJogN4MPE</a></p> </li> <li>• Después de observar el vídeo formulamos unas cuántas preguntas. <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Cuál es el músculo que más trabaja en nuestro cuerpo?</li> <li>- ¿Cuántas veces late nuestro corazón aproximadamente por día?</li> <li>- ¿Cuántos litros de sangre bombea por minuto?</li> <li>- ¿Qué tipo de acciones benefician a nuestro corazón?</li> </ul> </li> <li>• ¡A movernos!, realizamos ejercicios recreativos en casa plateados de acuerdo al profesor.</li> </ul>	<p>85'</p>
---	---	------------

<p style="text-align: center;"><b>CIERRE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Valoración de los Aprendizajes.</li> <li>• Reflexionamos sobre el proceso de aprendizaje</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizamos algunos ejercicios de relajación y luego les planteamos preguntas metacognitivas, como:  ¿Qué aprendieron hoy?  ¿Cómo se sintieron realizando la actividad?  ¿Les gustó el recurso (Java clic) empelado en la actividad?  ¿Se podrá aplicar lo aprendido hoy?  ¿Qué dificultades tuvieron?</li> <li>• Se les menciona que no olviden de enviar sus evidencias.</li> <li>• Se les agradece su participación, se despiden de los niños.</li> </ul>	25´
---	--	-----

#### V.- EVALÚA TUS APRENDIZAJES

Criterios	Lo logré	Estoy en proceso	Necesito ayuda
Participé activamente en clase.			
Respondí oportunamente las preguntas planteadas por el profesor.			
Relacioné alimentos recomendables para consumo y mejora de nuestra salud.			

#### VI.- REFLEXIONES SOBRE EL APRENDIZAJE

¿Qué avances tuvieron mis estudiantes?

¿Qué dificultades tuvieron mis estudiantes?

¿Qué aprendizajes debo reforzar en la siguiente sesión?

¿Funcionó el recurso “asociación compleja” diseñado en el software Java Clic?

¿Qué actividades, estrategias y materiales funcionaron y cuáles no?

**ANEXOS**  
**LISTA DE COTEJO**

NOMBRE: “Con una sana alimentación protegemos nuestro corazón”

<b>COMPETENCIA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asume una vida Saludable</li> </ul>
<b>CAPACIDADES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud.</li> <li>• Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.</li> </ul>

N°	INDICADORES ESTUDIANTE	Ha empleado correctamente el recurso “asociación compleja” diseñado en el software Java Clic		Identifica y relaciona alimentos recomendables para consumo y mejora de nuestra salud.	
		SI	NO	SI	NO
01					
02					
03					
04					
05					
06					
07					
08					
09					
10					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					

## ANEXO 01

Enlace del video “¿Qué le pasa a nuestro cuerpo si no comes?”

[https://www.youtube.com/watch?v=W\\_xpJrlRUqI](https://www.youtube.com/watch?v=W_xpJrlRUqI)



## ANEXO 02



## ANEXO 03

“Alimentación variada y equilibrada”

[https://www.youtube.com/watch?v=LwEsUQJ\\_auA](https://www.youtube.com/watch?v=LwEsUQJ_auA)



## ANEXO 04

### Recurso “Asociación compleja”

Una sana alimentación [Alimentación Variada y Equilibrada] - JClick test player

		Papaya APTO.	Avena APTO.
		Gaseosas NO APTO.	Papas fritas NO APTO.
		Pepinillo APTO.	Hamburguesas NO APTO.
		Camote APTO.	Queso APTO.
		Dulces NO APTO.	Tomate APTO.

Actividad en marcha

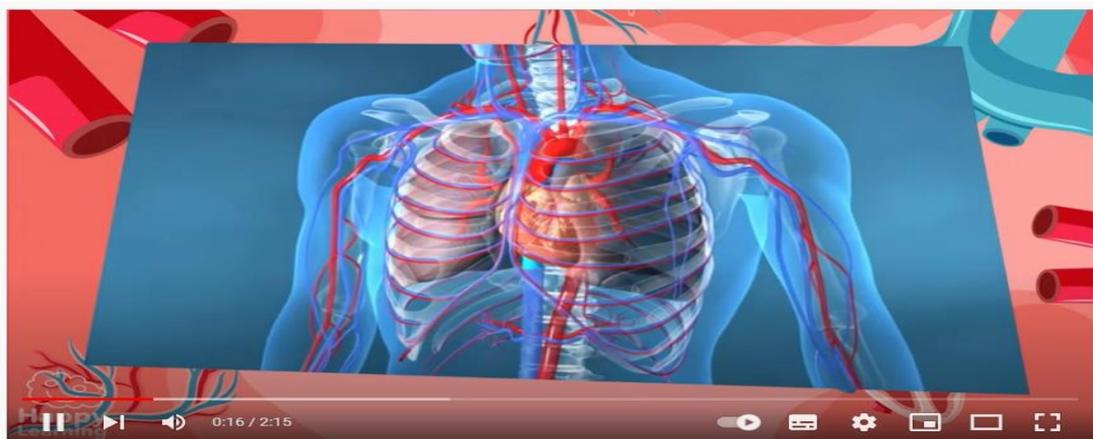
Página 6 de 6 952 palabras Español (Perú) Accesibilidad: es necesario investigar

27°C Parc. nub... ESP 20:18

## ANEXO 05

### Datos curiosos de nuestro corazón.

<https://www.youtube.com/watch?v=ZzmJogN4MPE>



### SESIÓN DE APRENDIZAJE No 03

**I.- TÍTULO:** “Aprendemos los aspectos básicos de la actividad física”

**II.- DATOS INFORMATIVOS:**

- 2.1. GRADO Y SECCIÓN : Cuarto “A”  
 2.2. TURNO : Mañana  
 2.3. DIRECTOR : Betto Castillo Gonzales  
 2.4. PROFESOR : Otoya Altamirano Roberto Carlos  
 2.5. DURACIÓN : 135 minutos aproximadamente

**III.- PROPÓSITO DE APRENDIZAJE**

ÁREA	COMPETENCIAS Y CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	PROPÓSITO DE LA ACTIVIDAD	EVIDENCIA DE APRENDIZAJE
EDUCACIÓN FÍSICA	<p><b>Competencia:</b>            Asume una vida saludable</p> <p><b>Capacidades:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud.</li> <li>• Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.</li> </ul>	<p>Selecciona e incorpora en su dieta los alimentos nutritivos y energéticos existentes en su dieta familiar y región que contribuyen a la práctica de actividad física.</p>	<p>“Los niños y niñas reconozcan y apliquen una buena práctica física, siendo parte de una vida saludable”.</p>	<p>A través de un vídeo expliquen la importancia y beneficios de la actividad física en nuestra vida diaria. realizar una rutina de ejercicios como parte de sus actividades diarias.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Se desenvuelve en los entornos virtuales generados por las TIC.</b></li> </ul> <p>Interactúa en entornos virtuales.</p>	<p>- Participa en juegos interactivos en los que realiza simulaciones y problematizaciones para desarrollar aprendizajes en las áreas curriculares.</p>	<p>Participan en un entorno virtual para el desarrollo de situaciones relacionadas con hábitos de higiene.</p>	
<b>ENFOQUES TRANSVERSALES</b>		<b>ACTITUDES Y/O ACCIONES OBSERVABLES</b>		
<p>Enfoque Orientación al bien común</p>	<p>Docentes y niños se apoyan entre sí a acuerdo a sus necesidades cuando comparten los espacios educativos, recursos, materiales, tareas o responsabilidades.</p>			

**ANTES DE LA SESIÓN**

<b>¿Qué necesitamos antes de la sesión?</b>	<b>¿Qué recursos y/o materiales se utilizarán en esta sesión?</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tener listo la ficha de trabajo</li> <li>• Materiales</li> <li>• Recurso: Memoria denominado “memorística”</li> <li>• Reflexión del día (YouTube)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lápiz o lapicero.</li> <li>• Hojas bond u hojas de reúso.</li> <li>• Ficha de trabajo.</li> <li>• Recurso: Memorizar con Java Clic</li> <li>• Reflexión del día (enlace de YouTube)</li> </ul>

**IV.- MOMENTOS DE LA SESIÓN**

<b>MOMENTO</b>	<b>ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES</b>	<b>TIEMPO</b>
<p style="text-align: center;">INICIO</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Despertar el interés</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saludo a mis niños</li> <li>• Realizamos una pequeña reflexión del día con el vídeo “Actividad física durante la cuarentena de Coronavirus” (Anexo 01)</li> </ul> <p style="text-align: center;"><a href="https://www.youtube.com/watch?v=oSdIpxcNXIM&amp;t=45s">https://www.youtube.com/watch?v=oSdIpxcNXIM&amp;t=45s</a></p>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recuperar saberes previos</li> <li>• Estimular conflicto cognitivo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Después, realizamos una ronda de preguntas: <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué cambios rutinarios hubo después del coronavirus?</li> <li>- ¿Qué importancia tiene la actividad física en esta situación?</li> <li>- ¿Qué daño trajo consigo la pandemia?</li> <li>- ¿Qué beneficios tiene la actividad física en los niños?</li> <li>- ¿Si una persona tiene COVID, es importante que realice actividad física? ¿Por qué?</li> </ul> </li> <li>• Seguidamente, les doy a conocer el título y propósito de la clase.  <b>Título:</b> “Aprendemos los aspectos básicos de la actividad física”  <b>Propósito:</b> “Los niños y niñas reconozcan y apliquen una buena práctica física, siendo parte de una vida saludable”.</li> <li>• Se establece los acuerdos esenciales para lograr los aprendizajes esperados y se formula la siguiente pregunta  ¿Cómo debemos comportarnos? ¿Qué normas nos ayudarán a convivir mejor? (Anexo 02)</li> </ul>	25’
<p>DESARROLLO</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Facilitar nueva información</li> <li>• Acciones que permitan evidenciar el aprendizaje de los primordial</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se proyecta un video sobre el cuento “Actividad Física y Alimentación” (Anexo 03)  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=5EVecScqpDI">https://www.youtube.com/watch?v=5EVecScqpDI</a></li> <li>• Después de la presentación formulamos las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué entendemos por actividad física?</li> <li>- ¿De qué manera la A. F ayuda a nuestro cuerpo?</li> <li>- ¿Qué órgano es el mas beneficiado con la práctica de actividad física?</li> <li>- ¿Qué tipos de actividad física conoces?</li> <li>- ¿Crees que la alimentación y la actividad física van de la mano? ¿Por qué?</li> </ul> </li> </ul>	85’

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Luego con la ayuda del recurso Java clic, realizamos la actividad de memoria sobre algunas acciones que realizamos a diario. (Anexo 04) <ul style="list-style-type: none"> <li>- Después de la actividad, nos alejamos por un momento de la computadora y realizaremos una pequeña secuencia de ejercicios. (Anexo 05) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=hIVgoLeldiY&amp;t=2s">https://www.youtube.com/watch?v=hIVgoLeldiY&amp;t=2s</a> </li> </ul> </li> <li>• Una vez terminado de hidratarnos, después de un breve descanso, observamos un corto vídeo sobre por qué debemos realizar actividad física. (Anexo 06) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=J5kAKCRMDT8">https://www.youtube.com/watch?v=J5kAKCRMDT8</a> </li> <li>• Después de observar el vídeo formulamos unas cuantas preguntas. <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Por qué movernos?</li> <li>- ¿Crees que al realizar actividad física exista menos probabilidad de que la persona se enferme?</li> </ul> </li> <li>• ¡A movernos!, ahora cada niño dentro de su propio espacio realiza su propia secuencia de ejercicios de manera suave y coordinada.</li> </ul>	
<p style="text-align: center;"><b>CIERRE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Valoración de los Aprendizajes.</li> <li>• Reflexionamos sobre el proceso de aprendizaje</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizamos algunos ejercicios de relajación y luego les planteamos preguntas metacognitivas, como: <ul style="list-style-type: none"> <li>¿Qué aprendieron hoy?</li> <li>¿Cómo se sintieron realizando la actividad?</li> <li>¿Les gustó el recurso (Java clic) empelado en la actividad?</li> <li>¿Se podrá aplicar lo aprendido hoy?</li> <li>¿Qué dificultades tuvieron?</li> </ul> </li> </ul> <p>Se les menciona que no olviden de enviar sus evidencias. Se les agradece su participación, se despiden de los niños.</p>	25´

## V.- EVALÚA TUS APRENDIZAJES

Criterios	Lo logré	Estoy en proceso	Necesito ayuda
Participé activamente en clase.			
Respondí oportunamente las preguntas planteadas por el profesor.			
Relacioné y memoricé actividades físicas diarias de cualquier persona			

## VI.- REFLEXIONES SOBRE EL APRENDIZAJE

¿Qué avances tuvieron mis estudiantes?

¿Qué dificultades tuvieron mis estudiantes?

¿Qué aprendizajes debo reforzar en la siguiente sesión?

¿Funcionó el recurso “asociación compleja” diseñado en el software Java Clic?

¿Qué actividades, estrategias y materiales funcionaron y cuáles no?

**ANEXOS**  
**LISTA DE COTEJO**

NOMBRE: “Aprendemos los aspectos básicos de la actividad física”

<b>COMPETENCIA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asume una vida Saludable</li> </ul>
<b>CAPACIDADES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud.</li> <li>• Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.</li> </ul>

N°	INDICADORES ESTUDIANTE	Ha empleado el recurso “memoria” diseñado en el software Java Clic		Identifica las consecuencias del no practicar actividad física / Valora la necesidad e importancia de la A.F en nuestra vida.	
		SI	NO	SI	NO
01					
02					
03					
04					
05					
06					
07					
08					
09					
10					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					

## ANEXO 01

“Actividad física durante la cuarentena de Coronavirus”

<https://www.youtube.com/watch?v=oSdIpxcNXIM&t=45s>



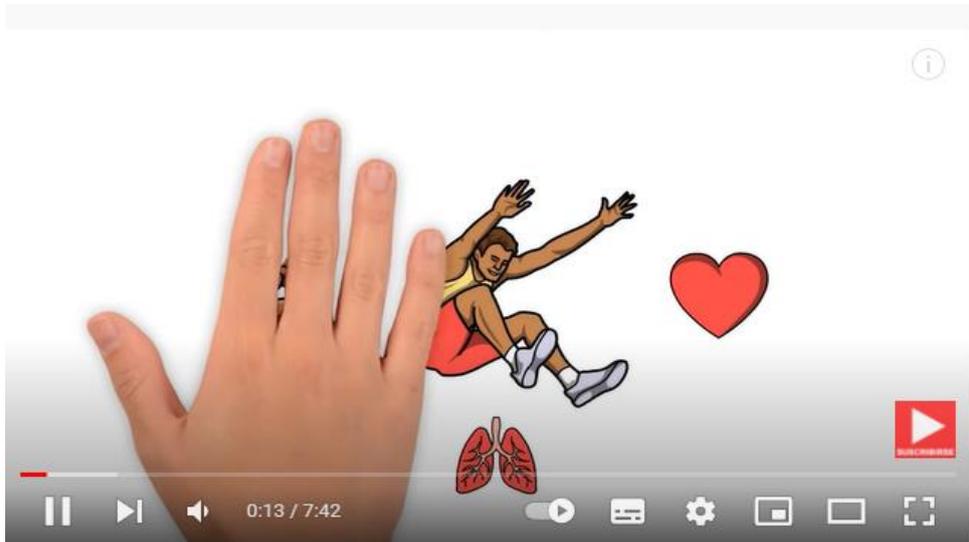
## ANEXO 02



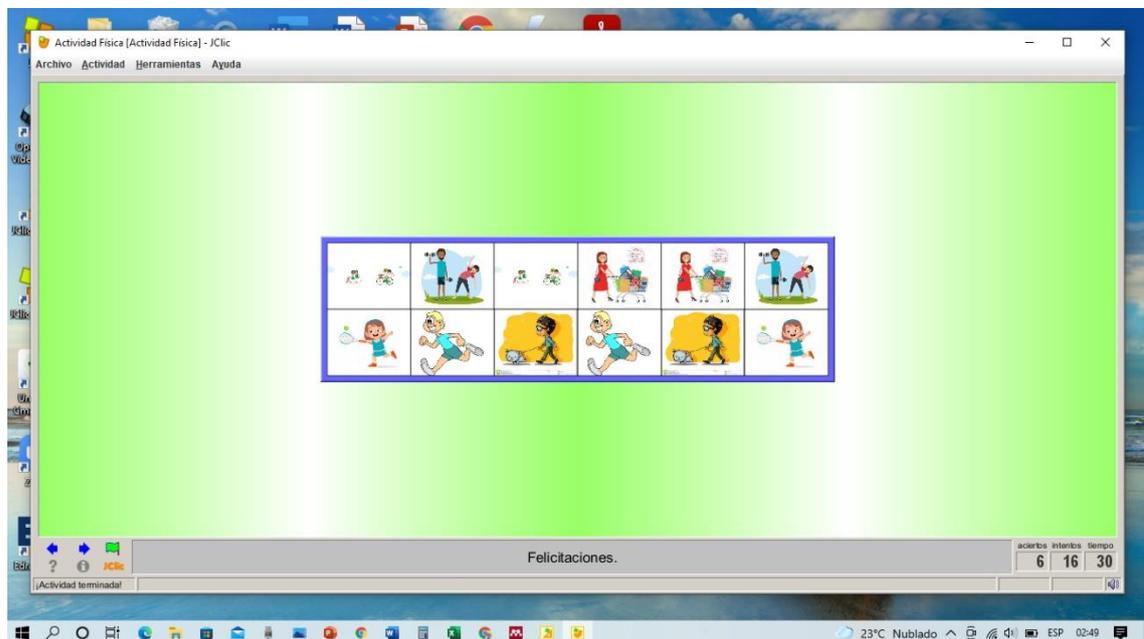
**ANEXO 03**

Actividad Física y Alimentación”

<https://www.youtube.com/watch?v=5EVecScqpDI>

**ANEXO 04**

Recurso “Memoria”



**ANEXO 05**

Secuencia de ejercicios.

<https://www.youtube.com/watch?v=hIVgoLeldiY&t=2s>

**ANEXO 06**

Vídeo informativo sobre Por qué realizar Actividad Física.

<https://www.youtube.com/watch?v=J5kAKCRMDT8>



### SESIÓN DE APRENDIZAJE No 04

**I.- TÍTULO:** “Aprendemos que la actividad física y la alimentación son una buena combinación”

**II.- DATOS INFORMATIVOS:**

- 2.1. GRADO Y SECCIÓN : Cuarto “A”  
 2.2. TURNO : Mañana  
 2.3. DIRECTOR : Betto Castillo Gonzales  
 2.4. PROFESOR : Otoya Altamirano Roberto Carlos  
 2.5. DURACIÓN : 135 minutos aproximadamente

**III.- PROPÓSITO DE APRENDIZAJE**

ÁREA	COMPETENCIAS Y CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	PROPÓSITO DE LA ACTIVIDAD	EVIDENCIA DE APRENDIZAJE
EDUCACIÓN FÍSICA	<p><b>Competencia:</b>            Asume una vida saludable            Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices.</p> <p><b>Capacidades:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud.</li> <li>• Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.</li> <li>• Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices.</li> </ul>	<p>Selecciona e incorpora en su dieta los alimentos nutritivos y energéticos existentes en su dieta familiar y región que contribuyen a la práctica de actividad física.</p>	<p>“Los niños y niñas apliquen una buena práctica alimenticia y actividad física, siendo parte de una vida saludable, que nos permite mantenernos activos”.</p>	<p>A través de un vídeo expliquen la importancia de la alimentación y actividad física en nuestras vidas.            Realizo mi actividad física “Nada detiene a un corazón inquieto” mostrando una secuencia de ejercicios.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Se desenvuelve en los entornos virtuales generados por las TIC.</b></li> </ul> <p>Interactúa en entornos virtuales.</p>	<p>- Participa en juegos interactivos en los que realiza simulaciones y problematizaciones para desarrollar aprendizajes en las áreas curriculares.</p>	<p>Participan en un entorno virtual para el desarrollo de situaciones relacionadas con hábitos de higiene.</p>	
<b>ENFOQUES TRANSVERSALES</b>		<b>ACTITUDES Y/O ACCIONES OBSERVABLES</b>		
Enfoque Orientación al bien común		Docentes y niños se apoyan entre sí a acuerdo a sus necesidades cuando comparten los espacios educativos, recursos, materiales, tareas o responsabilidades.		

<b>ANTES DE LA SESIÓN</b>	
¿Qué necesitamos antes de la sesión?	¿Qué recursos y/o materiales se utilizarán en esta sesión?
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tener listo la ficha de trabajo</li> <li>• Materiales</li> <li>• Recurso: Memoria denominado “Actimemory”</li> <li>• Reflexión del día (YouTube)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lápiz o lapicero.</li> <li>• Hojas bond u hojas de reúso.</li> <li>• Ficha de trabajo.</li> <li>• Recurso: Memorizar con Java Clic</li> <li>• Reflexión del día (enlace de YouTube)</li> </ul>

#### IV.- MOMENTOS DE LA SESIÓN

MOMENTO	ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES	TIEMPO
<p style="text-align: center;">INICIO</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Despertar el interés</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saludo a mis niños</li> <li>• Realizamos una pequeña reflexión del día con el vídeo “Actividad física y alimentación” (Anexo 01)</li> <li>• <a href="https://www.youtube.com/watch?v=jsqONxiLcYM&amp;t=5s">https://www.youtube.com/watch?v=jsqONxiLcYM&amp;t=5s</a></li> <li>• Después, realizamos una ronda de preguntas:</li> </ul>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recuperar saberes previos</li> <li>• Estimular conflicto cognitivo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En el vídeo ¿Qué ejercicios son considerados actividad física?</li> <li>- ¿Es bueno moverse? ¿Por qué?</li> <li>- ¿Qué daño trajo consigo la pandemia?</li> <li>- ¿Qué pasa si consumos productos azucarados en exceso?</li> <li>- ¿Cuál es el mensaje que nos trae nuestro amigo Camaleón?</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Seguidamente, les doy a conocer el título y propósito de la clase.  <b>Título:</b> “Aprendemos que la actividad física y la alimentación son una buena combinación”  <b>Propósito:</b> “Los niños y niñas apliquen una buena práctica alimenticia y actividad física, siendo parte de una vida saludable, que nos permite mantenernos activos”.</li> <li>• Se establece los acuerdos esenciales para lograr los aprendizajes esperados y se formula la siguiente pregunta ¿Cómo debemos comportarnos? ¿Qué normas nos ayudarán a convivir mejor? (Anexo 02)</li> </ul>	25’
<p>DESARROLLO</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Facilitar nueva información</li> <li>• Acciones que permitan evidenciar el aprendizaje de los primordial</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A movernos, se proyecta un video sobre ejercicios denominados, a “movernos al ritmo de tu corazón” (Anexo 03)  <a href="https://youtu.be/DJSPZQymCP4">https://youtu.be/DJSPZQymCP4</a></li> <li>• Después de la presentación respondemos las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Cómo te sentiste al realizar los ejercicios?</li> <li>- ¿A qué crees que se debe ese cambio de ánimo?</li> <li>- ¿Cómo te sentías antes y después de la actividad?</li> <li>- ¿Qué tipos de actividad física conoces?</li> </ul> </li> </ul>	85’

	<p>- ¿Crees que la actividad física y la alimentación son una buena combinación? ¿Por qué?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Luego con la ayuda de un PPT, realizamos una breve explicación sobre el tema a tratar, donde profesor y estudiantes comparten experiencias. (Anexo 04)</li> <li>• Después de la explicación, en salas de meet o zoom, formamos pequeños grupos, donde por un tiempo limitado tendrán que compartir experiencias y también realizar una pequeña secuencia de ejercicios y luego ser mostradas en clase.</li> <li>• Una vez terminado de hidratarnos, después de un breve descanso, realizamos la actividad usando el recurso Java clic. (Anexo 05)</li> <li>• Después de la actividad, seguimos en movimiento, realizamos una dinámica de memorizando palabras del tema, dichas por su compañero anterior, el que no logre memorizar todas las palabras, nuevamente se inicia el juego.</li> </ul>	
<p><b>CIERRE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Valoración de los Aprendizajes.</li> <li>• Reflexionamos sobre el proceso de aprendizaje</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizamos algunos ejercicios de relajación y luego les planteamos preguntas metacognitivas, como: <ul style="list-style-type: none"> <li>¿Qué aprendieron hoy?</li> <li>¿Cómo se sintieron realizando la actividad?</li> <li>¿Les gustó el recurso (Java clic) empleado en la actividad?</li> <li>¿Se podrá aplicar lo aprendido hoy?</li> <li>¿Qué dificultades tuvieron?</li> </ul> </li> <li>• Se les menciona que no olviden de enviar sus evidencias.</li> <li>• Se les agradece su participación, se despiden de los niños.</li> </ul>	25´

## V.- EVALÚA TUS APRENDIZAJES

Criterios	Lo logré	Estoy en proceso	Necesito ayuda
Participé activamente en clase.			

Realicé trabajo colaborativo con mi compañero.			
Relacioné y memoricé actividades planteadas en clase.			

## **VI.- REFLEXIONES SOBRE EL APRENDIZAJE**

¿Qué avances tuvieron mis estudiantes?

¿Qué dificultades tuvieron mis estudiantes?

¿Qué aprendizajes debo reforzar en la siguiente sesión?

¿Funcionó el recurso “asociación compleja” diseñado en el software Java Clic?

¿Qué actividades, estrategias y materiales funcionaron y cuáles no?

## ANEXOS

## LISTA DE COTEJO

NOMBRE: “Aprendemos que la actividad física y la alimentación son una buena combinación”

<b>COMPETENCIA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asume una vida Saludable</li> <li>• Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices</li> </ul>
<b>CAPACIDADES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud.</li> <li>• Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.</li> <li>• Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices</li> </ul>

N°	INDICADORES ESTUDIANTE	Ha empleado el recurso “Actimemory” diseñado en el software Java Clic		Identifica y explica las causas y consecuencias de una buena práctica física y alimentaria en nuestro organismo.	
		SI	NO	SI	NO
01					
02					
03					
04					
05					
06					
07					
08					
09					
10					
12					
13					
14					
15					
16					
17					

## ANEXO 01

“Actividad física y alimentación”

<https://www.youtube.com/watch?v=jsqONxiLcYM&t=5s>



## ANEXO 02



**ANEXO 03**

“A movernos al ritmo de tu corazón”

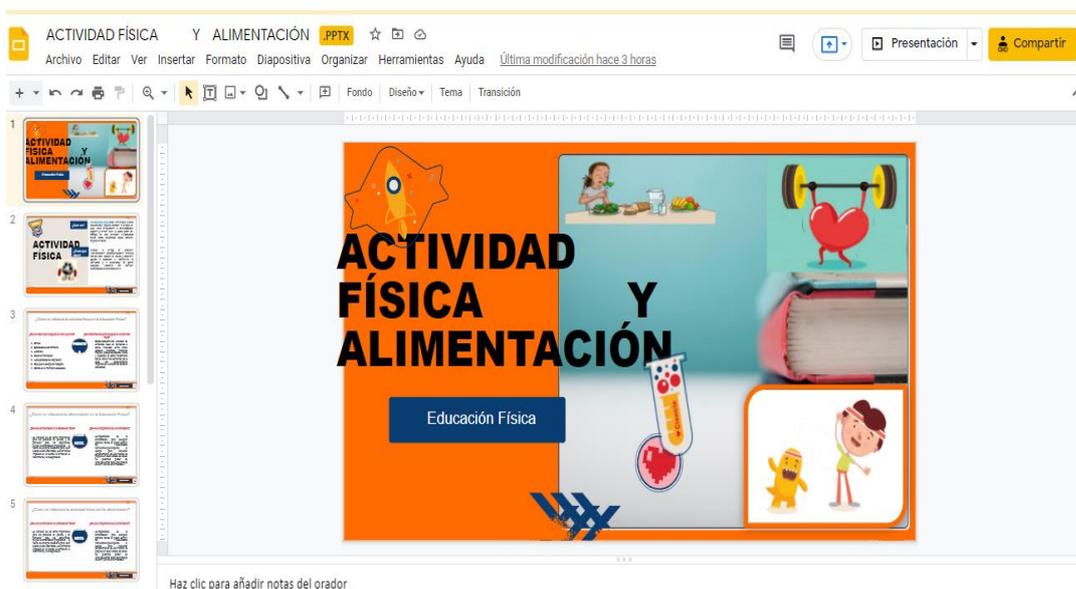
<https://youtu.be/DJSPZQymCP4>

**ANEXO 04**

Recurso “PPT”

[https://docs.google.com/presentation/d/1JvWdPp-](https://docs.google.com/presentation/d/1JvWdPp-Xjx7Qgag4VYwSvf455QKqWWoy/edit?usp=sharing&oid=117497013014750871866&rtf=sd=true)

[Xjx7Qgag4VYwSvf455QKqWWoy/edit?usp=sharing&oid=117497013014750871866&rtf=sd=true](https://docs.google.com/presentation/d/1JvWdPp-Xjx7Qgag4VYwSvf455QKqWWoy/edit?usp=sharing&oid=117497013014750871866&rtf=sd=true)



**ANEXO 05**

Actividad utilizando recurso “Memoria” Java Clic



### SESIÓN DE APRENDIZAJE No 05

**I.- TÍTULO:** “Organiza técnicas seleccionadas de relajación y respiración específicas para las actividades”

**II.- DATOS INFORMATIVOS:**

- 2.1. GRADO Y SECCIÓN : Cuarto “A”  
 2.2. TURNO : Mañana  
 2.3. DIRECTOR : Betto Castillo Gonzales  
 2.4. PROFESOR : Otoya Altamirano Roberto Carlos  
 2.5. DURACIÓN : 135 minutos aproximadamente

**III.- PROPÓSITO DE APRENDIZAJE**

ÁREA	COMPETENCIAS Y CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	PROPÓSITO DE LA ACTIVIDAD	EVIDENCIA DE APRENDIZAJE
EDUCACIÓN FÍSICA	<p><b>Competencia:</b>            Asume una vida saludable            Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices.</p> <p><b>Capacidades:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud.</li> <li>• Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.</li> </ul>	Organiza técnicas seleccionadas de relajación y respiración específica para la actividad física - recreativa logrando mejoras en su formación.	“Los niños y niñas organizan las técnicas seleccionadas de relajación y respiración	A través de un vídeo organiza técnicas seleccionadas de relajación y respiración específica para la actividad física – recreativa, logrando mejoras en su formación.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices.</li> </ul>			
	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Se desenvuelve en los entornos virtuales generados por las TIC.</b></li> </ul> <p>Interactúa en entornos virtuales.</p>	<p>- Participa en juegos interactivos en los que realiza simulaciones y problematizaciones para desarrollar aprendizajes en las áreas curriculares.</p>	<p>Participan en un entorno virtual para el desarrollo de situaciones relacionadas con hábitos de higiene.</p>	
<b>ENFOQUES TRANSVERSALES</b>		<b>ACTITUDES Y/O ACCIONES OBSERVABLES</b>		
Enfoque Orientación al bien común		Docentes y niños se apoyan entre sí a acuerdo a sus necesidades cuando comparten los espacios educativos, recursos, materiales, tareas o responsabilidades.		
<b>ANTES DE LA SESIÓN</b>				
<b>¿Qué necesitamos antes de la sesión?</b>		<b>¿Qué recursos y/o materiales se utilizarán en esta sesión?</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Tener listo la ficha de trabajo</li> <li>Materiales</li> <li>Recurso: memoria Java clic</li> <li>Reflexión del día (YouTube)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Lápiz o lapicero.</li> <li>Hojas bond u hojas de reúso.</li> <li>Recurso con Java Clic</li> <li>Reflexión del día (enlace de YouTube)</li> </ul>		

#### IV.- MOMENTOS DE LA SESIÓN

MOMENTO	ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES	TIEMPO
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> <li>Saludo a mis niños</li> <li>Iniciamos observando y realizando ejercicios de acuerdo al vídeo. (Anexo 01)</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Despertar el interés</li> </ul>		

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recuperar saberes previos</li> <li>• Estimular conflicto cognitivo</li> </ul>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=o9uaRmHiAwc">https://www.youtube.com/watch?v=o9uaRmHiAwc</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Después, realizamos una ronda de preguntas: <ul style="list-style-type: none"> <li>- De acuerdo a lo observado ¿De qué tema trataremos el día de hoy?</li> <li>- ¿Es bueno este tipo de actividades? ¿Por qué?</li> <li>- ¿Has tenido alguna experiencia parecida?</li> <li>- ¿Es importante realizar todos los días estos ejercicios?</li> </ul> </li> <li>• Seguidamente, les doy a conocer el título y propósito de la clase. <p><b>Título:</b> “Organiza técnicas seleccionadas de relajación y respiración específicas para las actividades”</p> <p><b>Propósito:</b> “Los niños y niñas organizan las técnicas seleccionadas de relajación y respiración”</p> </li> <li>• Se establece los acuerdos esenciales para lograr los aprendizajes esperados y se formula la siguiente pregunta ¿Cómo debemos comportarnos? ¿Qué normas nos ayudarán a convivir mejor? (Anexo 02)</li> </ul>	25’
<p>DESARROLLO</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Facilitar nueva información</li> <li>• Acciones que permitan evidenciar el aprendizaje de los primordial</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Empezamos la actividad, se proyecta un video sobre ejercicios denominado, “EL VERSUS” (Anexo 03)</li> </ul> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=WgGp_Vpek7M">https://www.youtube.com/watch?v=WgGp_Vpek7M</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Después de la presentación respondemos las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cómo te sentiste al realizar los ejercicios?</li> <li>• ¿Sentiste algún cambio en tu cuerpo?</li> <li>• ¿Qué diferencia existe entre antes y después de realizar los ejercicios?</li> <li>• ¿Recomiendas realizar estos ejercicios algún familiar? ¿Por qué?</li> <li>• Cada niño en su casa realizará el siguiente juego denominado “La bomba de aire</li> </ul> </li> </ul>	75’

	<p>humana” Pedimos que inflen el globo de preferencia N°9 sin amarrarlo y, sujetándolo con una mano, que corran durante 10 segundos sin parar, para luego soltar el globo y seguir corriendo tras él hasta atraparlo cuando termine de desinflarse. Luego, pedimos que repitan esta acción una vez más.</p> <p><b>¿Qué es más fácil, inflar el globo antes o después de hacer ejercicios?, ¿por qué?</b> (Anexo 04)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Luego de la actividad, realiza ejercicios de respiración para que los estudiantes se recuperen si es que se han agitado. Aprovecha para identificar las fases de la respiración. Explícales con palabras sencillas y claras que la respiración varía según realizamos actividades. No es lo mismo respirar cuando te encuentras sentado que cuando bailas. ¿A qué crees que se debe? ¿Qué otras actividades pueden comparar en las que haya diferencia al respirar? (Anexo 05)</li> <li>▪ Que no caiga: Se forman equipos virtuales de dos estudiantes. Cada equipo tendrá un globo previamente inflado, el cual debe permanecer en el aire por un tiempo determinado (diez segundos, quince segundos y veinte segundos). Solo se pueden utilizar soplidos y todos deben participar. (Anexo 06)</li> </ul>	
--	---	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Una vez terminado de hidratarnos, después de un breve descanso, realizamos la actividad usando el recurso Java clic. (Anexo 07)</li> </ul>	
<p style="text-align: center;"><b>CIERRE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Valoración de los Aprendizajes.</li> <li>• Reflexionamos sobre el proceso de aprendizaje</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizamos algunos ejercicios de relajación y luego les planteamos preguntas metacognitivas, como:          ¿Qué aprendieron hoy?          ¿Cómo se sintieron realizando la actividad?          ¿Les gustó el recurso (Java clic) empleado en la actividad?          ¿Pudieron identificar en qué actividades se agitaron más?          ¿Qué dificultades tuvieron?          Escuchamos lo que van diciendo, respondemos alguna otra persona que surja.          Practican hábitos de higiene.          Se les menciona que no olviden de enviar sus evidencias.          Se les agradece su participación, se despiden de los niños.</li> </ul>	35´

## V.- EVALÚA TUS APRENDIZAJES

Criterios	Lo logré	Estoy en proceso	Necesito ayuda
Participé activamente en clase.			
Realicé trabajo colaborativo con mi compañero.			
Identifiqué el cambio de respiración después de los ejercicios.			

## VI.- REFLEXIONES SOBRE EL APRENDIZAJE

¿Qué avances tuvieron mis estudiantes? ¿Qué dificultades tuvieron mis estudiantes?

## ANEXOS

## LISTA DE COTEJO

NOMBRE: “Organiza técnicas seleccionadas de relajación y respiración específicas para las actividades”

<b>COMPETENCIA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asume una vida Saludable</li> <li>• Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices</li> </ul>
<b>CAPACIDADES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud.</li> <li>• Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.</li> <li>• Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices</li> </ul>

N°	INDICADORES	Controla su respiración por 15 segundos – luego expira. 3 repeticiones.		Identifica cambios que ocurren en la respiración durante la ejecución de actividades físicas moderadas.		Organiza técnicas seleccionadas de relajación y respiración específica para la actividad física - recreativa logrando mejoras en su formación	
		SI	NO	SI	NO	SI	NO
01	<b>ESTUDIANTE</b>						
02							
03							
04							
05							
06							
07							
08							
09							
10							
12							
13							

## ANEXO 01

“Relajación para niños”

<https://www.youtube.com/watch?v=o9uaRmHiAwc>



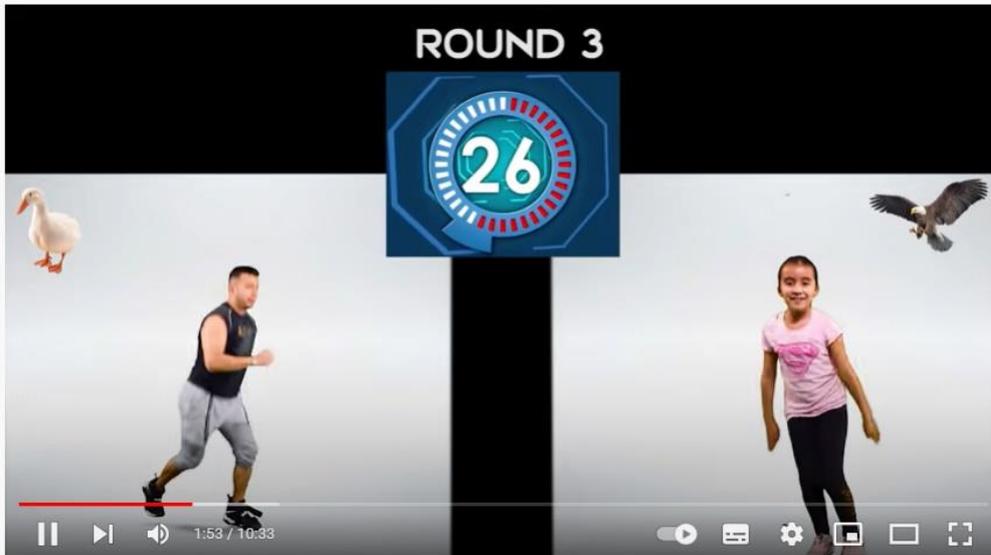
## ANEXO 02



## ANEXO 03

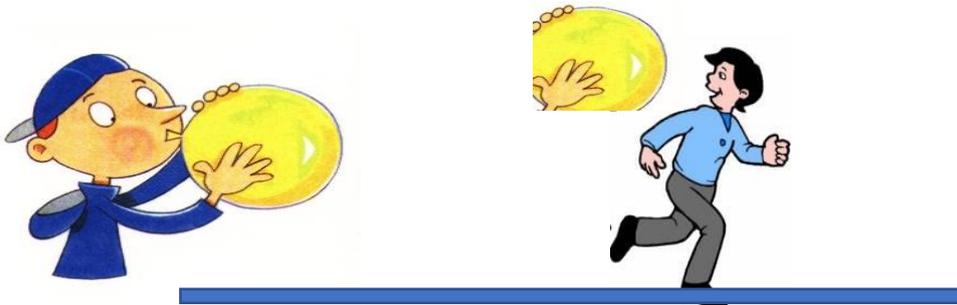
“EL VERSUS”

[https://www.youtube.com/watch?v=WgGp\\_Vpek7M](https://www.youtube.com/watch?v=WgGp_Vpek7M)



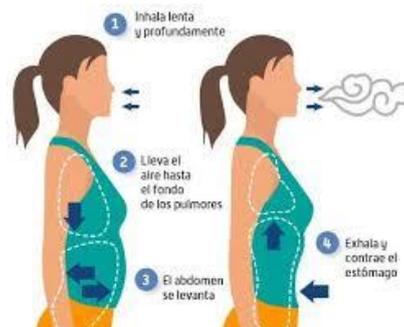
## ANEXO 04

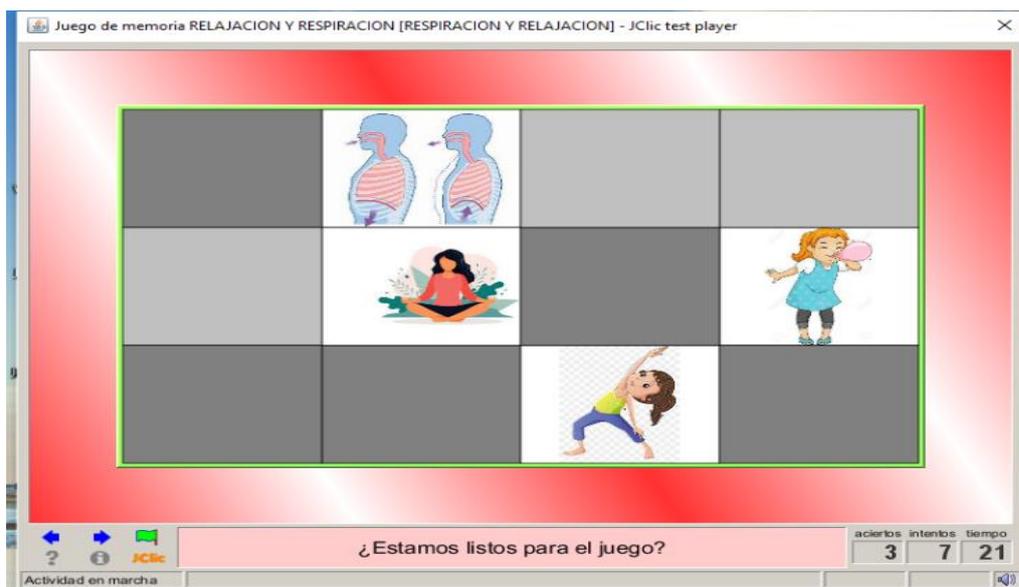
Juego de globo “La bomba”



## ANEXO 05

Actividad de respiración.



**ANEXO 06****Juego denominado “Que no caiga”****ANEXO 07****Actividad usando recurso memoria de Java clic**

### SESIÓN DE APRENDIZAJE No 06

**I.- TÍTULO:** “Organiza técnicas seleccionadas de relajación y respiración específica para las actividades físicas recreativas”

**II.- DATOS INFORMATIVOS:**

- 2.1. GRADO Y SECCIÓN : Cuarto “A”  
 2.2. TURNO : Mañana  
 2.3. DIRECTOR : Betto Castillo Gonzales  
 2.4. PROFESOR : Otoya Altamirano Roberto Carlos  
 2.5. DURACIÓN : 135 minutos aproximadamente

**III.- PROPÓSITO DE APRENDIZAJE**

ÁREA	COMPETENCIAS Y CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	PROPÓSITO DE LA ACTIVIDAD	EVIDENCIA DE APRENDIZAJE
EDUCACIÓN FÍSICA	<p><b>Competencia:</b>            Asume una vida saludable            Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices.</p> <p><b>Capacidades:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud.</li> <li>• Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.</li> <li>• Se relaciona utilizando sus</li> </ul>	<p>Incorpora el autocuidado relacionado con los ritmos de actividad-descanso, hidratación y exposición a los rayos solares, para mejorar el funcionamiento de su organismo.            Propone reglas y las modifica de acuerdo a las necesidades adaptando la estrategia de juego cuando prevé las intenciones de sus compañeros de equipo y oponentes</p>	<p>“Los niños y niñas organicen una secuencia de movimientos recreativos gymkhana y danzas en su propio espacio.</p>	<p>A través de un vídeo organiza técnicas seleccionadas de relajación y respiración específica para la actividad física – recreativa, logrando mejoras en su formación.</p>

	habilidades sociomotrices.	para cumplir con los objetivos planteados.		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Se desenvuelve en los entornos virtuales generados por las TIC.</b></li> </ul> Interactúa en entornos virtuales.	- Participa en juegos interactivos en los que realiza simulaciones y problematizaciones para desarrollar aprendizajes en las áreas curriculares.	Participan en un entorno virtual para el desarrollo de situaciones relacionadas con hábitos de higiene.	
<b>ENFOQUES TRANSVERSALES</b>		<b>ACTITUDES Y/O ACCIONES OBSERVABLES</b>		
Enfoque Orientación al bien común		Docentes y niños se apoyan entre sí a acuerdo a sus necesidades cuando comparten los espacios educativos, recursos, materiales, tareas o responsabilidades.		
<b>ANTES DE LA SESIÓN</b>				
<b>¿Qué necesitamos antes de la sesión?</b>		<b>¿Qué recursos y/o materiales se utilizarán en esta sesión?</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tener listo la ficha de trabajo</li> <li>• Materiales</li> <li>• Recurso: memoria Java clic</li> <li>• Reflexión del día (YouTube)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lápiz o lapicero.</li> <li>• Hojas bond u hojas de reúso.</li> <li>• Recurso con Java Clic</li> <li>• Reflexión del día (enlace de YouTube)</li> </ul>		

#### IV.- MOMENTOS DE LA SESIÓN

MOMENTO	ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES	TIEMPO
INICIO  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Despertar el interés</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saludo a mis niños</li> <li>• Iniciamos realizando una dinámica de colores y palabras ocultas en cada cuadro. (Anexo 01)</li> </ul> Después, observamos un video (Anexo 02) y respondemos las siguientes preguntas:	

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recuperar saberes previos</li> <li>• Estimular conflicto cognitivo</li> </ul>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=oR8dg-4MRg">https://www.youtube.com/watch?v=oR8dg-4MRg</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- De acuerdo a lo observado ¿De qué tema trataremos el día de hoy?</li> <li>- ¿Has realizado algún juego como los del vídeo?</li> <li>- De los juegos observados ¿Cuál te gustaría practicar?</li> <li>- ¿Te gustaría jugarlos en familia?</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Seguidamente, les doy a conocer el título y propósito de la clase. <b>Título:</b> “Organiza técnicas seleccionadas de relajación y respiración específica para las actividades físicas recreativas” <b>Propósito:</b> “Los niños y niñas organicen una secuencia de movimientos recreativos gymkhana y danzas en su propio espacio.</li> <li>• Se establece los acuerdos esenciales para lograr los aprendizajes esperados y se formula la siguiente pregunta ¿Cómo debemos comportarnos? ¿Qué normas nos ayudarán a convivir mejor? (Anexo 03)</li> </ul>	25’
<p>DESARROLLO</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Facilitar nueva información</li> <li>• Acciones que permitan evidenciar el aprendizaje de los primordial</li> </ul>	<p>Empezamos la actividad, realizando un juego de memoria denominado “Dónde estaba”, observando el video proyectado por el profesor. (Anexo 04)</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=9_168bBW_c">https://www.youtube.com/watch?v=9_168bBW_c</a></p> <p>Después de la presentación respondemos las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cómo te sentiste al realizar los ejercicios?</li> <li>• ¿Sentiste algún cambio en tu cuerpo?</li> <li>• ¿Tuviste dificultades al recordar la ubicación de las cosas?</li> <li>• ¿Recomiendas realizar estos ejercicios algún familiar? ¿Por qué?</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Congelado:</b> Los estudiantes se ubican el espacio libre de obstáculos, al sonido de la música se moverán libremente</li> </ul>	75’

	<p>y al detenerse la música adoptarán la postura que observan en pantalla por unos 15 segundos, luego se verán más posturas a realizar. (Anexo 05)</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=s0PzAIIrnVo&amp;t=24s">https://www.youtube.com/watch?v=s0PzAIIrnVo&amp;t=24s</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Luego de la actividad, realiza ejercicios de respiración para que los estudiantes se recuperen si es que se han agitado. Aprovecha para identificar las fases de la respiración. Explícales con palabras sencillas y claras que la respiración varía según realizamos actividades. No es lo mismo respirar cuando te encuentras sentado que cuando bailas. ¿A qué crees que se debe? ¿Qué otras actividades pueden comparar en las que haya diferencia al respirar? (Anexo 06)</li> <li>▪ El profesor forma 2 grupos y luego cada grupo realizará diferentes actividades que se acumulan puntos, gana el equipo que tenga más puntos. (Anexo 07)</li> <li>▪ Con los mismos grupos formados, el profesor sorteará que danza bailar cada equipo, brinda unos minutos para coordinación de equipo para luego su posterior desarrollo. (Anexo 08) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=vv-XncXmx90">https://www.youtube.com/watch?v=vv-XncXmx90</a></li> <li>▪ Una vez terminado de hidratarnos, después de un breve descanso, realizamos la actividad usando el recurso Java clic. (Anexo 09)</li> </ul>	
<p>CIERRE</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Valoración de los Aprendizajes.</li> <li>• Reflexionamos sobre el</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizamos algunos ejercicios de relajación y luego les planteamos preguntas metacognitivas, como: <ul style="list-style-type: none"> <li>¿Qué aprendieron hoy?</li> <li>¿Cómo se sintieron realizando la actividad?</li> <li>¿Les gustó el recurso (Java clic) empleado en la actividad?</li> <li>¿Pudieron identificar en qué actividades se agitaron más?</li> </ul> </li> </ul>	35´

proceso de aprendizaje	<p>¿Qué dificultades tuvieron?</p> <p>¿De qué manera nos puede servir lo realizado en clase, en mi vida?</p> <p>Escuchamos lo que van diciendo, respondemos alguna otra persona que surja.</p> <p>Practican hábitos de higiene.</p> <p>Se les menciona que no olviden de enviar sus evidencias.</p> <p>Se les agradece su participación, se despiden de los niños.</p>	
------------------------	--	--

### V.- EVALÚA TUS APRENDIZAJES

Criterios	Lo logré	Estoy en proceso	Necesito ayuda
Participé activamente en clase.			
Realicé trabajo colaborativo con mi compañero.			
Identifiqué los cambios de ritmo de mi respiración, antes, durante y después de cada actividad.			

### VI.- REFLEXIONES SOBRE EL APRENDIZAJE

¿Qué avances tuvieron mis estudiantes? ¿Qué dificultades tuvieron mis estudiantes?

## ANEXOS

## LISTA DE COTEJO

NOMBRE: “Organiza técnicas seleccionadas de relajación y respiración específica para las actividades físicas recreativas”

<b>COMPETENCIA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asume una vida Saludable</li> <li>• Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices</li> </ul>
<b>CAPACIDADES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud.</li> <li>• Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices</li> <li>- Propone reglas y las modifica de acuerdo a las necesidades adaptando la estrategia de juego cuando prevé las intenciones de sus compañeros de equipo y oponentes para cumplir con los objetivos planteados.</li> </ul> </li> </ul>

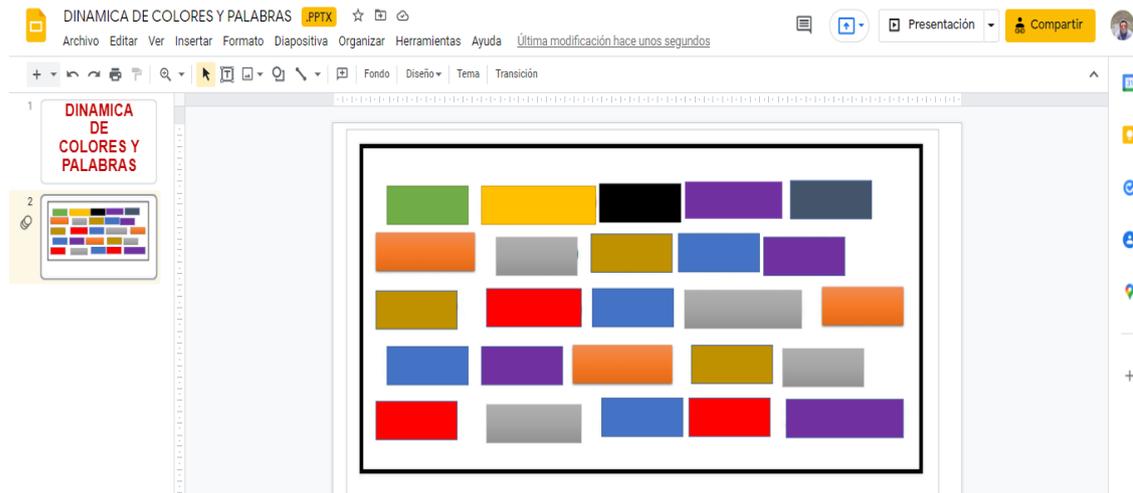
N°	INDICADORES	Identifica cambios que ocurren en la respiración durante la ejecución de actividades físicas moderadas		Muestra una actitud de respeto en la práctica de actividades lúdicas y evita conflictos.		Utiliza su cuerpo y el movimiento para expresar ideas y emociones en la práctica de actividades lúdicas con diferentes tipos de ritmos y música	
	ESTUDIANTE	SI	NO	SI	NO	SI	NO
01							
02							
03							
04							
05							
06							

07							
08							
09							
10							
12							
13							
14							
15							
16							
17							

## ANEXO 01

“Dinámica de colores y palabras”

<https://docs.google.com/presentation/d/1ufQ--ik51Q6OB5LB-PuiPrB4TPbYyOPF/edit?usp=sharing&oid=117497013014750871866&rtpof=true&sd=true>



## ANEXO 02

Multijuegos

<https://www.youtube.com/watch?v=oR8dg-4MRg>



## ANEXO 03

## Acuerdos esenciales



## ANEXO 04

## Juego “Dónde estaba”

[https://www.youtube.com/watch?v=9\\_168bBW\\_c](https://www.youtube.com/watch?v=9_168bBW_c)



## ANEXO 05

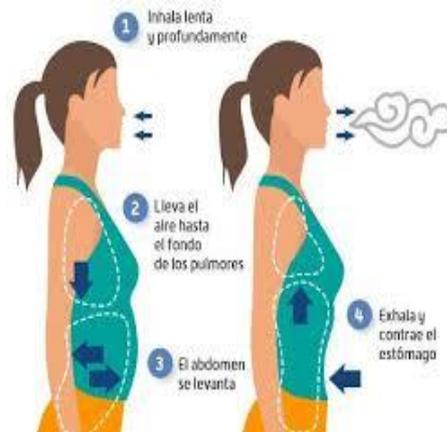
Juego “Congelado”

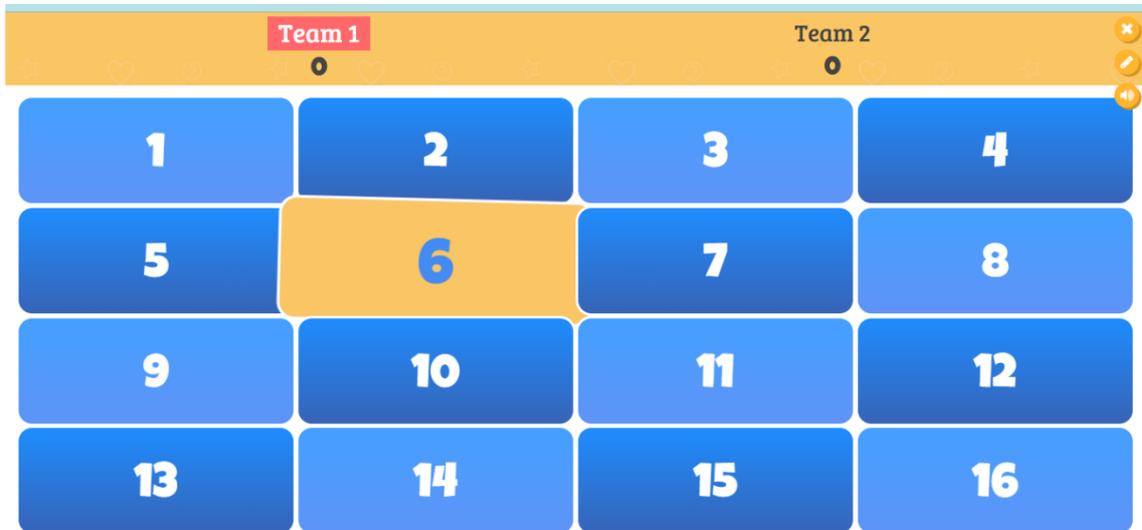
<https://www.youtube.com/watch?v=s0PzAIrnVo&t=24s>



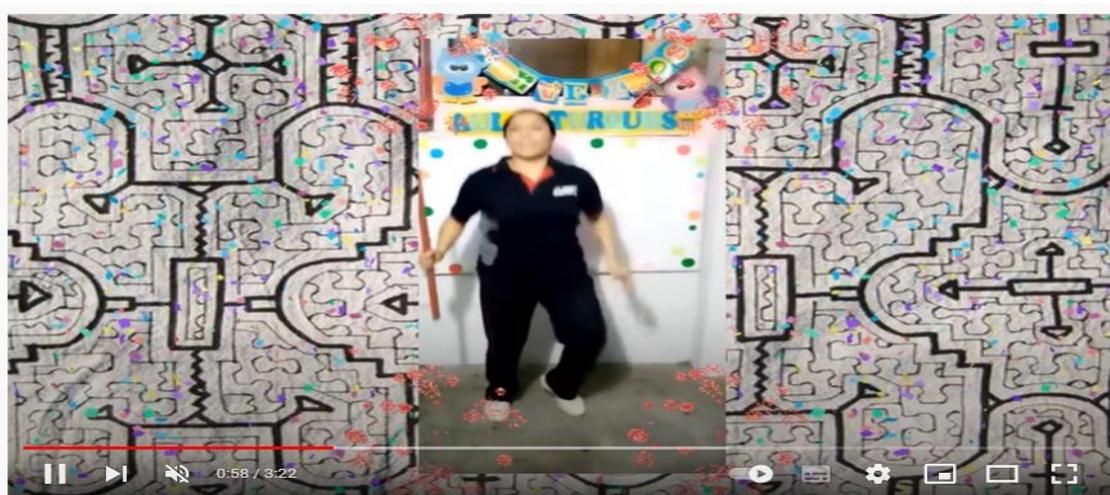
## ANEXO 06

Actividad de respiración.



**ANEXO 07****Juego en equipos****ANEXO 08****Bailamos una danza.**

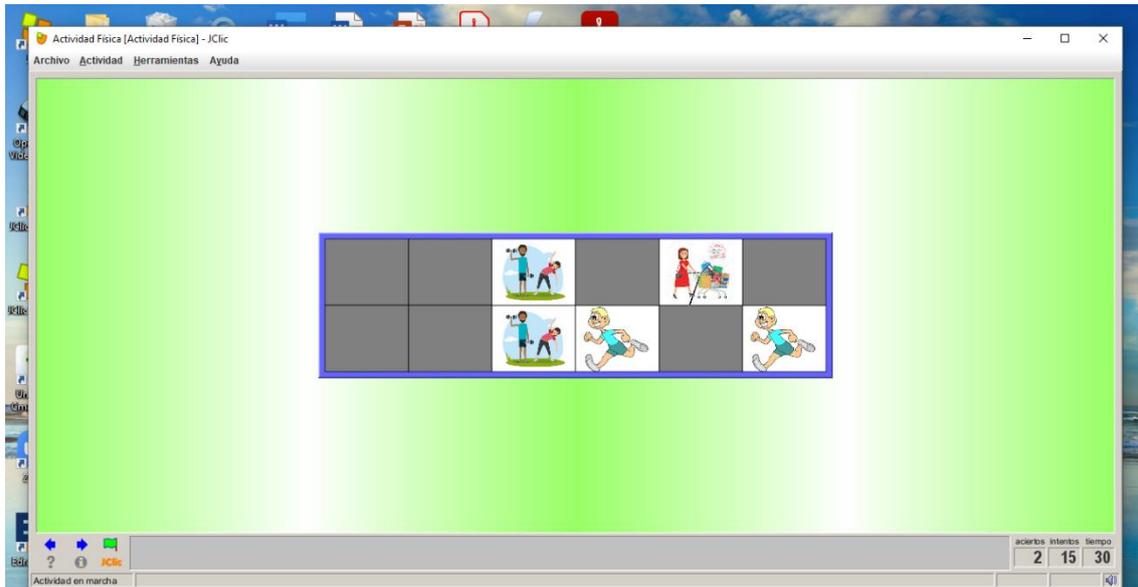
<https://www.youtube.com/watch?v=vv-XncXmx90>



VIDEO GUÍA NIÑOS DANZA ALEGRÍA DE LA SELVA

## ANEXO 09

## Juego con el recurso Java clic



### SESIÓN DE APRENDIZAJE No 07

**I.- TÍTULO:** “Realizo actividades diarias teniendo en cuenta mi higiene postural”

**II.- DATOS INFORMATIVOS:**

- 2.1. GRADO Y SECCIÓN : Cuarto “A”  
 2.2. TURNO : Mañana  
 2.3. DIRECTOR : Betto Castillo Gonzales  
 2.4. PROFESOR : Otoya Altamirano Roberto Carlos  
 2.5. DURACIÓN : 135 minutos aproximadamente

**III.- PROPÓSITO DE APRENDIZAJE**

ÁREA	COMPETENCIAS Y CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	PROPÓSITO DE LA ACTIVIDAD	EVIDENCIA DE APRENDIZAJE
EDUCACIÓN FÍSICA	<p><b>Competencia:</b>            Asume una vida saludable            Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices.</p> <p><b>Capacidades:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud.</li> <li>• Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.</li> <li>• Se relaciona utilizando sus</li> </ul>	<p>Incorpora el autocuidado relacionado con los ritmos de actividad-descanso, hidratación y exposición a los rayos solares, para mejorar el funcionamiento de su organismo.</p> <p>Adopta posturas adecuadas para prevenir problemas musculares y óseos incorporando el autocuidado relacionado con los ritmos de actividad y descanso para</p>	<p>“Los niños y niñas realizan un juego de higiene postural.</p>	<p>A través de un vídeo realizar un video explicativo sobre el tema y alguna demostración práctica sobre higiene postural.</p>

	habilidades sociomotrices.	mejorar el funcionamiento del organismo.		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Se desenvuelve en los entornos virtuales generados por las TIC.</b></li> </ul> Interactúa en entornos virtuales.	- Participa en juegos interactivos en los que realiza simulaciones y problematizaciones para desarrollar aprendizajes en las áreas curriculares.	Participan en un entorno virtual para el desarrollo de situaciones relacionadas con hábitos de higiene.	
<b>ENFOQUES TRANSVERSALES</b>		<b>ACTITUDES Y/O ACCIONES OBSERVABLES</b>		
Enfoque Orientación al bien común		Docentes y niños se apoyan entre sí a acuerdo a sus necesidades cuando comparten los espacios educativos, recursos, materiales, tareas o responsabilidades.		
<b>ANTES DE LA SESIÓN</b>				
<b>¿Qué necesitamos antes de la sesión?</b>		<b>¿Qué recursos y/o materiales se utilizarán en esta sesión?</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tener listo la ficha de trabajo</li> <li>• Materiales</li> <li>• Recurso: memoria Java clic</li> <li>• Reflexión del día (YouTube)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lápiz o lapicero.</li> <li>• Hojas bond u hojas de reúso.</li> <li>• Recurso con Java Clic</li> <li>• Reflexión del día (enlace de YouTube)</li> </ul>		

#### IV.- MOMENTOS DE LA SESIÓN

MOMENTO	ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES	TIEMPO
INICIO  • Despertar el interés	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saludo a mis niños</li> <li>• Realizamos una pequeña introducción del día y escuchamos el video la “higiene postural” (Anexo 01)</li> </ul> <p> <a href="https://www.youtube.com/watch?reload=9&amp;v=ygcmGps4V2U">https://www.youtube.com/watch?reload=9&amp;v=ygcmGps4V2U</a> </p>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recuperar saberes previos</li> <li>• Estimular conflicto cognitivo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Después, les presento una imagen (Anexo 02), para luego, formular las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué observas en la imagen?</li> <li>- ¿Qué crees que les puede estar pasando?</li> <li>- ¿Alguna vez has pasado por esa situación?</li> <li>- ¿Conoces lo que es relacionar palabras en Java Clic?</li> </ul> </li> <li>• Seguidamente, les doy a conocer el título y propósito de la clase. <p><b>Título:</b> “Realizo actividades diarias teniendo en cuenta mi higiene postural”</p> <p><b>Propósito:</b> “Hoy realizaremos un juego de higiene postural”.</p> </li> <li>• Se establece los acuerdos esenciales para lograr los aprendizajes esperados y se formula la siguiente pregunta ¿Cómo debemos comportarnos? ¿Qué normas nos ayudarán a convivir mejor? (Anexo 03)</li> </ul>	25’
<p>DESARROLLO</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Facilitar nueva información</li> <li>• Acciones que permitan evidenciar el aprendizaje de los primordial</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Empezamos la actividad proyectando un video sobre higiene postural” (Anexo 04) <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=Lh15_fKIQvE&amp;t=1s">https://www.youtube.com/watch?v=Lh15_fKIQvE&amp;t=1s</a></p> </li> <li>• Después de la presentación formulamos las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿LA niña realiza al comienzo una buena postura?</li> <li>• ¿Qué observas en las imágenes?</li> <li>• ¿Ustedes creen que tener una buena postura es bueno para la salud?</li> </ul> </li> <li>• Luego con la ayuda del recurso, realizamos la actividad de identificar alimentos que nos ayudan o perjudican a nuestra salud.</li> <li>• Después de la actividad, nos alejamos por un momento de la computadora y realizaremos un juego <b>atrapa mi mano</b>: Los niños se sitúan por parejas (familiar) y uno de ellos en decúbito supino realizando una anteversión pélvica,</li> </ul>	75’

	<p>generando así una curvatura en la zona lumbar para que el compañero meta la mano. Cada vez que el alumno acostado decida ocupar ese hueco realizando una retroversión pélvica el otro compañero deberá sacar la mano antes de que le atrape.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Congelado:</b> Los estudiantes se ubican en el espacio libre de obstáculos, al sonido de la música se moverán libremente y al detenerse la música adoptarán la postura que observan en pantalla por unos 15 segundos, luego se verán más posturas a realizar. (Anexo 05) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=s0PzAIrnVo&amp;t=24s">https://www.youtube.com/watch?v=s0PzAIrnVo&amp;t=24s</a></li> <li>• ¡A movernos!, realizamos ejercicios recreativos en casa plateados de acuerdo al profesor.</li> <li>• El profesor forma 2 grupos y luego cada grupo realizará diferentes actividades que se acumulan puntos, gana el equipo que tenga más puntos. (Anexo 06)</li> <li>• Una vez terminado de hidratarnos, después de un breve descanso, realizamos la actividad usando el recurso Java clic. (Anexo 07)</li> </ul>	
<p>CIERRE</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Valoración de los Aprendizajes.</li> <li>• Reflexionamos sobre el proceso de aprendizaje</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizamos algunos ejercicios de relajación y luego les planteamos preguntas metacognitivas, como: ¿Qué aprendieron hoy? ¿Cómo se sintieron realizando la actividad? ¿Se podrá aplicar lo aprendido hoy? ¿Qué dificultades tuvieron? Escuchamos lo que van diciendo, respondemos alguna otra persona que surja. Practican hábitos de higiene. Se les menciona que no olviden de enviar sus evidencias. Se les agradece su participación, se despiden de los niños.</li> </ul>	35´

## V.- EVALÚA TUS APRENDIZAJES

Criterios	Lo logré	Estoy en proceso	Necesito ayuda
Participé activamente en clase.			
Realicé trabajo colaborativo con mi compañero.			
Identifiqué algunas posturas adecuadas para cada juego.			

## VI.- REFLEXIONES SOBRE EL APRENDIZAJE

¿Qué avances tuvieron mis estudiantes? ¿Qué dificultades tuvieron mis estudiantes?

## ANEXOS

## LISTA DE COTEJO

NOMBRE: “Realizo actividades diarias teniendo en cuenta mi higiene postural”

<b>COMPETENCIA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asume una vida Saludable</li> <li>• Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices</li> </ul>
<b>CAPACIDADES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud.</li> <li>• Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.</li> <li>- Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices</li> <li>- Propone reglas y las modifica de acuerdo a las necesidades adaptando la estrategia de juego cuando prevé las intenciones de sus compañeros de equipo y oponentes para cumplir con los objetivos planteados.</li> </ul>

N°	INDICADORES	Identifica cambios que ocurren en las posturas adoptadas para cada actividad.		Muestra una actitud de respeto en la práctica de actividades lúdicas y evita conflictos.		Utiliza su cuerpo y el movimiento para expresar ideas y emociones en la práctica de actividades lúdicas con diferentes tipos de ritmos y música	
		SI	NO	SI	NO	SI	NO
01	<b>ESTUDIANTE</b>						
02							
03							
04							
05							
06							
07							
08							
09							
10							

12							
13							
14							
15							
16							
17							

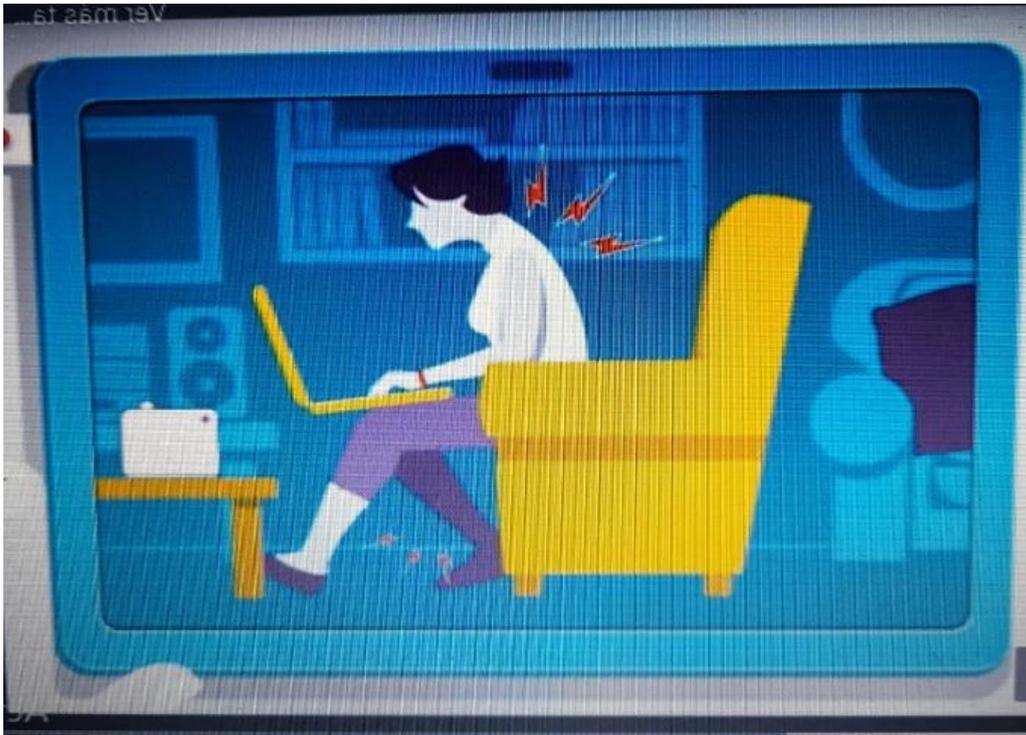
**ANEXO 01**

Video sobre “Higiene postural”

<https://www.youtube.com/watch?reload=9&v=ygcmGps4V2U>

**ANEXO 02**

Imagen alusiva a higiene postural.



## ANEXO 03

## Acuerdos esenciales



## ANEXO 04

Vídeo portátil sobre "Posición correcta".

[https://www.youtube.com/watch?v=Lh15\\_fKIQvE&t=1s](https://www.youtube.com/watch?v=Lh15_fKIQvE&t=1s)



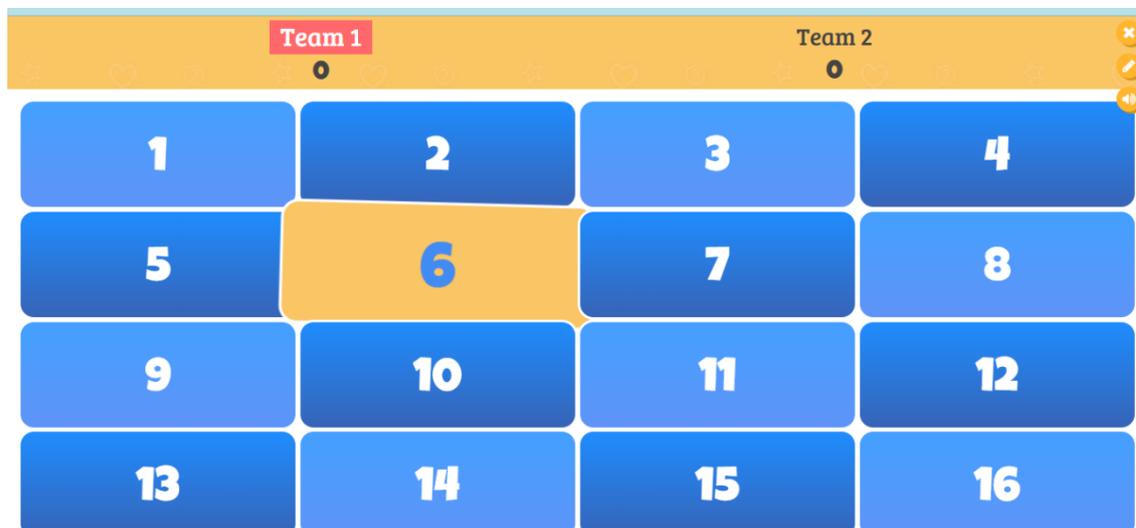
## ANEXO 05

Juego “Congelado”

<https://www.youtube.com/watch?v=s0PzAIrnVo&t=24s>

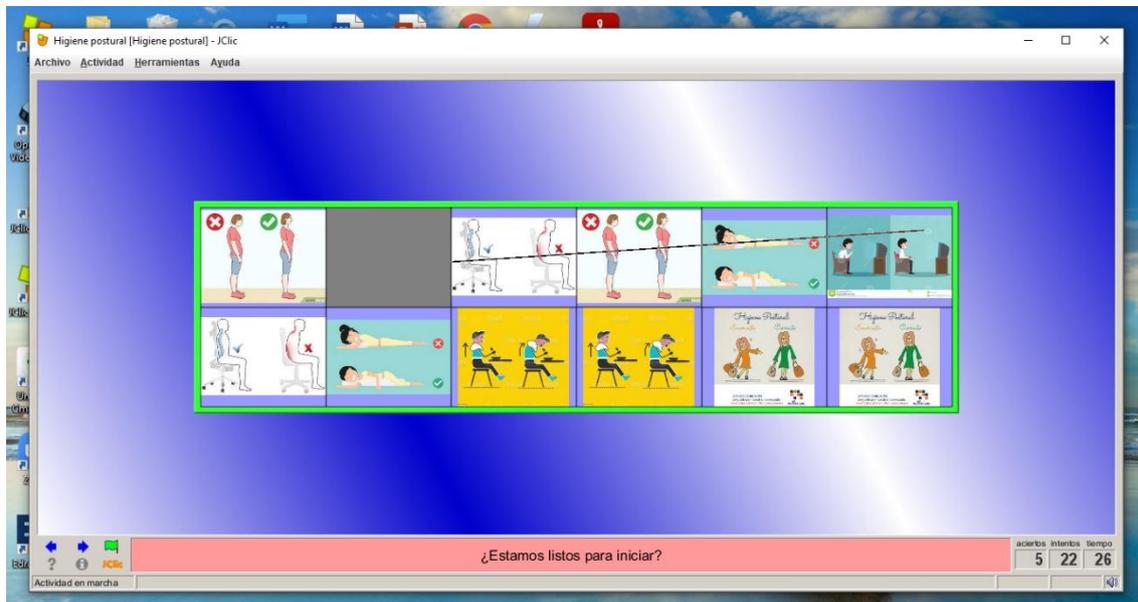


## ANEXO 06



## ANEXO 07

## Juego con el recurso Java clic



### SESIÓN DE APRENDIZAJE No 08

**I.- TÍTULO:** “Nos mantenemos limpios y seguros evitando malos hábitos saludables”

**II.- DATOS INFORMATIVOS:**

- 2.1. GRADO Y SECCIÓN : Cuarto “A”  
 2.2. TURNO : Mañana  
 2.3. DIRECTOR : Betto Castillo Gonzales  
 2.4. PROFESOR : Otoya Altamirano Roberto Carlos  
 2.5. DURACIÓN : 135 minutos aproximadamente

**III.- PROPÓSITO DE APRENDIZAJE**

ÁREA	COMPETENCIAS Y CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	PROPÓSITO DE LA ACTIVIDAD	EVIDENCIA DE APRENDIZAJE
EDUCACIÓN FÍSICA	<p><b>Competencia:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Asume una vida saludable</li> <li>▪ Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices.</li> </ul> <p><b>Capacidades:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud.</li> <li>• Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.</li> <li>• Se relaciona utilizando sus</li> </ul>	<p>Incorpora el autocuidado relacionado con los ritmos de actividad-descanso, hidratación y exposición a los rayos solares, para mejorar el funcionamiento de su organismo.</p> <p>Adopta posturas adecuadas para prevenir problemas musculares y óseos incorporando el autocuidado relacionado con los ritmos de actividad y descanso para mejorar el</p>	<p>“Los niños y niñas escuchen, valoren y practiquen diariamente hábitos de higiene y evitar algunas enfermedades”.</p>	<p>Realizar un video explicativo sobre el tema y alguna demostración práctica sobre hábitos de higiene.</p>

	habilidades sociomotrices.	funcionamiento del organismo.		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Se desenvuelve en los entornos virtuales generados por las TIC.</b></li> <li>- Interactúa en entornos virtuales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Participa en juegos interactivos en los que realiza simulaciones y problematizaciones para desarrollar aprendizajes en las áreas curriculares.</li> </ul>	Participan en un entorno virtual para el desarrollo de situaciones relacionadas con hábitos de higiene.	
<b>ENFOQUES TRANSVERSALES</b>		<b>ACTITUDES Y/O ACCIONES OBSERVABLES</b>		
Enfoque Orientación al bien común		Docentes y niños se apoyan entre sí a acuerdo a sus necesidades cuando comparten los espacios educativos, recursos, materiales, tareas o responsabilidades.		
Enfoque ambiental		Docentes y estudiantes plantean soluciones en relación a la realidad ambiental de su escuela.		
Enfoque de derechos		Docentes y estudiantes intercambian ideas para acordar, juntos y previo consenso, acuerdos para ejercitar buenas prácticas para el cuidado de su salud.		
<b>ANTES DE LA SESIÓN</b>				
<b>¿Qué necesitamos antes de la sesión?</b>		<b>¿Qué recursos y/o materiales se utilizarán en esta sesión?</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tener listo la ficha de trabajo</li> <li>• Materiales: toalla, jabón, cepillo y pasta dental.</li> <li>• Recurso: memoria Java clic</li> <li>• Reflexión del día (YouTube)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lápiz o lapicero.</li> <li>• Hojas bond u hojas de reúso.</li> <li>• Recurso con Java Clic</li> <li>• Materiales: toalla, jabón, cepillo y pasta dental.</li> <li>• Computadoras, tablets o laptops.</li> </ul>		

## IV.- MOMENTOS DE LA SESIÓN

MOMENTO	ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES	TIEMPO
<p style="text-align: center;">INICIO</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Despertar el interés</li> <li>• Recuperar saberes previos</li> <li>• Estimular conflicto cognitivo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saludo a mis niños</li> <li>• Realizamos una pequeña introducción a la clase y escuchamos el video de “Hábitos de Higiene personal y autocuidado” (Anexo 01) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=FHbo-hyIhUQ">https://www.youtube.com/watch?v=FHbo-hyIhUQ</a></li> <li>• Después se formulan las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué observas en el video?</li> <li>- ¿Es importante todo lo que nos dice?</li> <li>- ¿Alguna vez has pasado situaciones iguales?</li> <li>- ¿Conoces lo que es la actividad de memoria usando Java Clic?</li> </ul> </li> </ul> <p>Seguidamente, les doy a conocer el título y propósito de la clase.</p> <p><b>Título:</b> “Nos mantenemos limpios y seguros evitando malos hábitos saludables”</p> <p><b>Propósito:</b> “Los niños y niñas escuchen, valoren y practiquen diariamente hábitos de higiene y evitar algunas enfermedades”.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se establece los acuerdos esenciales con los niños, para lograr los aprendizajes esperados y se formula la siguiente pregunta ¿Cómo debemos comportarnos? ¿Qué normas nos ayudarán a convivir mejor? (Anexo 02)</li> </ul>	25’
<p style="text-align: center;">DESARROLLO</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Facilitar nueva información</li> <li>• Acciones que permitan evidenciar</li> </ul>	<p>Empezamos la actividad solicitando tres voluntarios entre niñas y niños y explícales que tú leerás una situación cotidiana y ellos deberán representar de qué manera actuarían.</p> <p><b>Situación 01.-</b> Llegas de jugar con tus amigas y amigos en el parque trepando árboles, ves que encima de la mesa hay una riquísima jarra de limonada. ¿Qué haces?</p>	

<p>el aprendizaje de los primordiales</p>	<p><b>Situación 02.-</b> Acabas de terminar de comer un trozo de torta de vainilla que preparó tu abuelita y te mandan a dormir. Te despiden de todos y sales de la cocina. ¿Qué haces?</p> <p><b>Situación 03.-</b> Acabas de llegar del colegio y has tenido clase de educación física. Tu mamá te dice que irán a visitar a tu madrina, así que debes alistarte pronto. ¿Qué haces?</p> <p>Forma grupos pequeños (máximo de 4 integrantes) y entrégale a cada uno de ellos una imagen en la cual se aprecie un hábito de aseo (Anexo 03, pueden repetirse las imágenes entre los grupos).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Indícales a tus estudiantes que deben describir la acción que representa la imagen: ¿qué está haciendo tu compañero (a)?, ¿es importante?, ¿por qué?, ¿en qué momentos hay que hacerlo?</li> <li>• Mientras van conversando, pásate entre los grupos a fin de garantizar que todos digan su opinión y esta sea respetada.</li> </ul> <p>Una vez que hayan terminado de opinar, lee sus intervenciones y, unificando las ideas centrales, a modo de conclusión, plantea lo siguiente: o Es necesario lavarse las manos antes de consumir alimentos, después de ir al baño y cada vez que sea pertinente. o Es necesario cepillarse los dientes: después de cada comida y antes de ir a dormir. o Es necesario bañarse: todos los días o Es necesario taparse la boca al toser y estornudar: cada vez que sea pertinente.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Proyecta en tu pantalla dibujos que expliquen el procedimiento que deben seguir para lavarse las manos,</li> </ul>	<p>75'</p>
---	---	------------

	<p>lavarse los dientes y taparse las manos y la boca al toser o estornudar. (Anexo 04)</p> <p><b>Trabajo personal:</b> Cada niño representará una acción diaria (hábitos de higiene) que debe tener en cuenta para evitar enfermedades.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reflexiona con ellas y ellos a través de las siguientes preguntas: ¿qué sucederá si no practicamos estos hábitos de aseo? (Se hace el detalle de cada hábito.)</li> <li>• Genera un espacio de conversación a partir de lo que podría suceder en ese caso, tomando como base lo que ya se ha trabajado en sesiones anteriores.</li> <li>• Explícales que ahora que han aprendido un poco más sobre los hábitos de higiene y lo que puede suceder si no los practicamos, es el momento de pensar en compartirlo.</li> <li>• Pídeles que te dicten qué consejos podrían escribir para elaborar los “tips de higiene” según lo que han trabajado en esa sesión. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizamos una actividad de memoria utilizando Java clic. (Anexo 05).</li> </ul> </li> </ul>	
<p style="text-align: center;"><b>CIERRE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Valoración de los Aprendizajes.</li> <li>• Reflexionamos sobre el proceso de aprendizaje</li> </ul>	<p>Plantea las siguientes interrogantes: ¿qué hicimos hoy?, ¿qué es lo más importante que hemos aprendido en esta sesión?, ¿para qué nos sirve lo aprendido?, ¿cómo podemos ayudar a quienes no participan voluntariamente?, ¿por qué será importante que todos participen?, ¿con qué idea final nos podemos quedar?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pregunta si lograron cumplir con el propósito de mostrarse amables y respetuosos.</li> </ul> <p>Se les menciona que no olviden de enviar sus evidencias. Se les agradece su participación, se despiden de los niños.</p>	35´

## V.- EVALÚA TUS APRENDIZAJES

<b>Criterios</b>	<b>Lo logré</b>	<b>Estoy en proceso</b>	<b>Necesito ayuda</b>
Participé activamente en clase.			
Realicé trabajo colaborativo con mi compañero.			
Identifiqué algunos hábitos de higiene que me ayudan a sentirme bien.			

## **VI.- REFLEXIONES SOBRE EL APRENDIZAJE**

¿Qué avances tuvieron mis estudiantes?

¿Qué dificultades tuvieron mis estudiantes?

### **ANEXOS**

#### **LISTA DE COTEJO**

NOMBRE: “Nos mantenemos limpios y seguros evitando malos hábitos saludables”

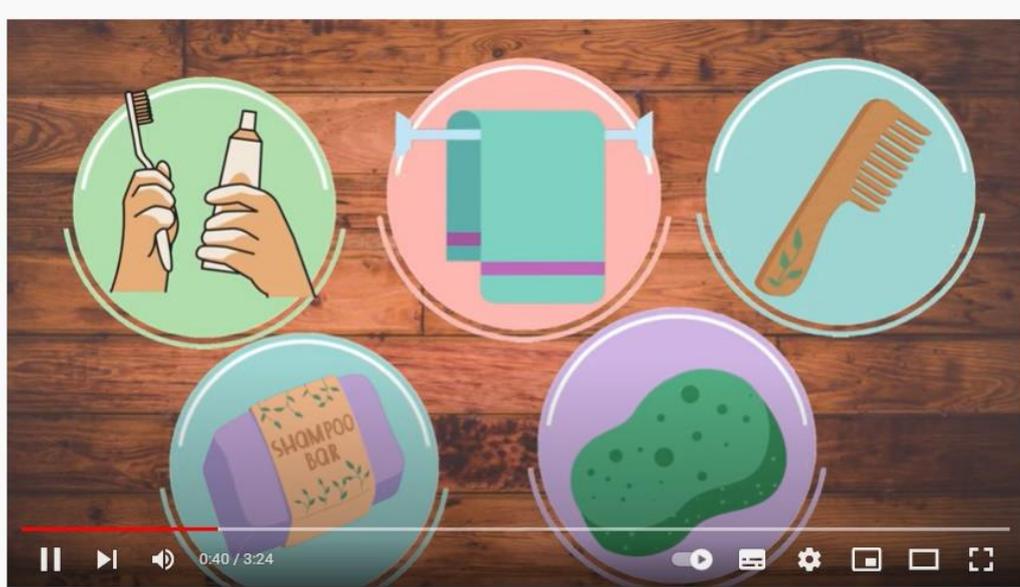
<b>COMPETENCIA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asume una vida Saludable</li> <li>• Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices</li> <li>• Se desenvuelve en los entornos virtuales generados por las TIC.</li> </ul>
<b>CAPACIDADES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud.</li> <li>• Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.</li> <li>- Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices</li> <li>- Propone reglas y las modifica de acuerdo a las necesidades adaptando la estrategia de juego cuando prevé las intenciones de sus compañeros de equipo y oponentes para cumplir con los objetivos planteados.</li> <li>- Interactúa en entornos virtuales.</li> </ul>



**ANEXO 01**

“Hábitos de Higiene personal y autocuidado”

<https://www.youtube.com/watch?v=FHbo-hyIhUQ>

**ANEXO 02**

**Acuerdos esenciales**



## ANEXO 03

## HÁBITOS DE HIGIENE



## ANEXO 04

## Procedimiento del lavado de manos



## ANEXO 05

## Juego con el recurso Java clic

