

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



**El blog como herramienta didáctica: una experiencia de innovación en  
educación física**

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

**AUTORES**

**Ana Cecilia Barriga Ravello**

**Dagmar Villanueva Cortez**

**ASESOR**

**Osmar Agustín Campos Ugaz**

<https://orcid.org/0000-0002-3876-6605>

**Chiclayo, 2023**

**El blog como herramienta didáctica: una experiencia de innovación en  
educación física**

PRESENTADA POR:

**Ana Cecilia Barriga Ravello**

**Dagmar Villanueva Cortez**

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:

Fiorela Anaí Fernández Otoyá  
PRESIDENTE

Jose Rogelio Ruiz Alvarado  
SECRETARIO

Osmar Agustín Campos Ugaz  
VOCAL

### **Dedicatoria**

A mis hijos y mi padre que son mi motor y motivo para seguir adelante.

*Ana*

A mi esposo e hijos, que me apoyaron a culminar este informe de tesis.

*Dagmar*

### **Agradecimientos**

En primer lugar, a Dios porque a pesar de tantos obstáculos de tiempo ha hecho posible realizar esta investigación y a mi familia por su apoyo y comprensión por tanto tiempo ausente en momentos difíciles.

*Ana y Dagmar*

## El blog como herramienta didáctica: una experiencia de innovación en educación física

### INFORME DE ORIGINALIDAD



### FUENTES PRIMARIAS

<b>1</b>	<b>repositorio.ucv.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>3%</b>
<b>2</b>	<b>documents.tips</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>3</b>	<b>tesis.usat.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>4</b>	<b>scmjournals.com</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>5</b>	<b>hdl.handle.net</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>6</b>	<b>innovaciondocentetecsup.blogspot.com</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>7</b>	<b>issuu.com</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>8</b>	<b>es.scribd.com</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>9</b>	<b>www.accionmotriz.com</b> Fuente de Internet	

## Índice

Resumen .....	6
Abstract .....	7
Introducción.....	8
Revisión de literatura.....	12
Materiales y métodos.....	27
Resultados y discusión.....	31
Conclusiones.....	42
Recomendaciones.....	43
Referencias .....	44
Anexos .....	48

## Resumen

El presente estudio desarrollado en la institución educativa COAR Lambayeque, tuvo como meta demostrar la idoneidad de la propuesta uso del blog como herramienta didáctica del proceso enseñanza-aprendizaje de los estudiantes de secundaria de educación física. Bajo una metodología correspondiente al enfoque cuantitativo, de diseño preexperimental y de tipo descriptivo. La investigación realizada en una muestra por accesibilidad de 25 estudiantes, los cuales fueron evaluados tanto en un pre test como en un pos test a través de un cuestionario ideado y validado por jueces, para establecer el nivel de desarrollo de los escolares en la mencionada área. Los resultados, señalaron que al inicio del estudio casi el 100% de los escolares obtenían niveles de En desarrollo tanto en la variable como en sus dimensiones, para que luego de la implementación de la propuesta, se evidenciaran niveles de Logrado en 36%, 28%, 64% y 24% para la variable área de educación física y sus dimensiones. Así a través de la prueba t student con 95% de confianza se confirmó la superioridad de los puntajes del Pos Test respecto del Pre Test, demostrando la funcionalidad de la propuesta.

**Palabras clave:** educación física, TIC, recursos digitales, secundaria

### **Abstract**

The present study developed in the COAR Lambayeque educational institution, had the goal of demonstrating the suitability of the proposed use of the blog as a didactic tool for the teaching-learning process of high school physical education students. Under a methodology corresponding to the quantitative approach, pre-experimental design and descriptive type. The research carried out in an accessibility sample of 25 students, who were evaluated both in a pre-test and in a post-test through a questionnaire devised and validated by judges, to establish the level of development of schoolchildren in the aforementioned area. The results indicated that at the beginning of the study almost 100% of the schoolchildren obtained levels of Developing both in the variable and in its dimensions, so that after the implementation of the proposal, Achieved levels were evident in 36%, 28 %, 64% and 24% for the physical education area variable and its dimensions. Thus, through the student t test with 95% confidence, the superiority of the Post Test scores was confirmed with respect to the Pre Test, demonstrating the functionality of the proposal.

**Keywords:** physical education, ICT, digital resources, secondary

## Introducción

Hoy en día, utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) se han convertido en una herramienta primordial para todas las personas en las diferentes áreas del desarrollo humano, y de manera especial no cabe duda en el ámbito educativo. Así, éstas al servicio de los sistemas educativos son empleadas para la presentación de actividades o asignaciones, compartir material, realizar exposiciones, trabajar en equipos, en suma, comunicarse, y de este modo generar una evolución en el transcurso de aprendizaje-enseñanza. Asimismo según la Organización Mundial de la Salud, (OMS, 2020), por lo menos un 60% de los habitantes a nivel mundial no realiza un entrenamiento físico que es beneficioso para la salud, debido a la escasa participación en actividades físicas durante el tiempo de ocio y al incremento de un estilo de vida sedentaria durante las actividades domésticas y laborales, el incremento del uso de los medios de transporte ha disminuido la actividad, y a las alteraciones en los estilo de vida que se generan en las familias de las naciones con mejores ingresos pues suelen desestimar la práctica de actividades corporales.

Si bien la OMS (2017), recalca ya que en América Latina y el Caribe, hubo un incremento del 39% en la inactividad física, teniendo al sexo femenino como los individuos que realizan menos práctica de deportes, aunado a las personas de escasos recursos, con enfermedades crónicas y/o que sufren alguna discapacidad. Y exhortaba a la práctica de algún deporte sin la necesidad de contar con muchas herramientas las cuales, suelen ser un impedimento para alguna de ellas. Sugería entonces ya el empleo de tecnologías como intermediario para realizar deporte cuantificado y poseer control de los ejercicios realizados, de la intensidad, el tiempo, y adaptándolos a la realidad de la agilidad de cada individuo, generando registros sobre los avances o desarrollos físicos.

La condición antes descrita se puso en especial relevancia pues debido al confinamiento ocasionado por la Covid 19, la gran mayoría de personas, tales como padres, estudiantes, y maestros, han estado aisladas para prevenir el contagio y la propagación del virus, generando un detrimento alarmante en las actividades físicas y afectando directamente la calidad de la salud pública tanto en lo físico como en lo mental. De esta forma si bien todas las áreas del currículo estudiantil son importantes, el área de educación física encargada de velar por la salud y actividad física cobra especial relevancia al ser la encargada de educar sobre los conocimientos y acciones a seguir a fin de recuperar el estado ideal de los seres humanos.



A su vez, Morales et al. (2017) comentaron que en el Perú la mortalidad por enfermedades no transmisibles representa un total de 66% del total de las muertes, es por ello, que en las instituciones educativas se deben encargar de los estudiantes y orientándolos a que opten por una buena nutrición, ejercicios para mejorar la postura y sobre todo práctica de la actividad. Frente a ello, el estado peruano promulgó en mayo de 2013 la "Ley de la promoción de alimentación saludable para niños, niñas y adolescentes", con la finalidad de brindar una alimentación adecuada fomentando la actividad física. Estimándose que los infantes y adolescentes que son obesos seguirán siendo obesos en el futuro; debido que las costumbres alimenticias y la actividad física se construyen durante la infancia y adolescencia.

Por su parte, a nivel de colegios privados y públicos, la enseñanza de la educación física solo se centra en el rendimiento físico, no abordando aspectos de ciencia biológica y física en el contexto específico del deporte, la salud y ejercicio; es decir no combinan el estudio académico con la adquisición de habilidades prácticas y de investigación, esto se debe a falta de una capacitación permanente en parte teórica como sustento de la práctica puesto que es una asignatura que requiere mucho conocimiento cognitivo al aplicar principios científicos al contexto del deporte. A lo antes mencionado se le debe adicionar la limitada cantidad de horas destinadas a su enseñanza según lo estipulado en el cuadro de horas programadas, realidad que impide un mejor desarrollo del área en mención. Así, el MINEDU en el 2019, mediante la Resolución Ministerial N° 647-2018 aprobó aumentar sólo en una hora más la enseñanza de la educación física intento positivo pero insuficiente para optimizar el ejercicio físico que mejora las condiciones de la función cognitiva y sensorial del cerebro, fomenta la creatividad y desarrolla destrezas motoras, cognitivas y afectivas.

En ese contexto, el COAR Lambayeque desarrolla el bachillerato internacional según su modelo educativo, observándose las limitaciones a las que el desenvolvimiento de las sesiones de la asignatura de educación física debían someterse acentuadas por las condiciones de la pandemia, tales como aislamiento, entre compañeros, entre docentes y estudiantes, en los espacios que podían emplearse según la normativas de salud vigentes, aumento de niños con sobrepeso y baja actividad física, desconocimiento del uso de su cuerpo para la realización de actividades físicas motoras, así como de cómo alimentarse sanamente.

Ante tal contexto se consideró pertinente investigar herramientas a fin de perfeccionar la práctica docente, como servir de motivación para el trabajo de contenidos conceptuales y

actitudinales, facilitar el trabajo interdisciplinario, y contribuir al aprendizaje autónomo y colaborativo del alumnado.

Logrando en esa búsqueda identificar la implementación de procesos educativos exitosos basados en el uso de las TIC y el empleo de dispositivos como teléfonos móviles, tabletas, computadoras, cámaras y pizarras digitales, para el desarrollo de los contenidos del área de Educación Física, permitiendo entre otras metas descubrir el cuerpo humano, comprobar lo aprendido y, sobre todo, fomentar el deporte. Es así que se consideró el uso del blog, espacio web donde se publican apuntes (posts) que contienen una cierta información temática específica, como el recurso de la web 2.0 a utilizar al ser uno de los más empleado en el ámbito educativo por las diversas posibilidades didácticas que ofrece, tales como la participación interactiva, la opción de hacer comentarios a los apuntes, e intercambiar opiniones y conocimientos entre todas y todos los participantes tanto en el ámbito de la educación superior como en educación obligatoria y bachillerato.

De esta manera se propuso aplicar el blog como una herramienta innovadora para incentivar la investigación del conocimiento y que no solo se concentren en la práctica si no en los conocimientos de algunos contenidos y pueda darse una mejor comprensión de los temas y por ende mejor aplicación de los deportes, desarrollando en los estudiantes capacidades cognitivas psicomotoras, valores, competencias que deben lograr para afrontar los desafíos de este siglo. De modo tal que se estableció como problema a investigar ¿En qué medida la implementación del blog como herramienta didáctica permitió elevar el desarrollo del área de educación física en los estudiantes del Tercer Grado de educación secundaria COAR de Lambayeque, 2022?

Siendo la hipótesis contrastada a la luz de las técnicas e información recolectada la siguiente  $H_0$ : El desarrollo alcanzado por los estudiantes del Tercer Grado de educación secundaria COAR de Lambayeque en el área de Educación física en el Post no es mayor al del Pre Tes (Blog). 2022 y la  $H_1$ : El desarrollo alcanzado por los estudiantes del Tercer Grado de educación secundaria COAR de Lambayeque en el área de Educación física en el Post es mayor al del Pre Tes (Blog). 2022

Definiendo como objetivo general: Demostrar la influencia del uso de un blog como herramienta didáctica en el desarrollo del área de educación física en los estudiantes del Tercer Grado de educación secundaria COAR de Lambayeque, 2022. Y como objetivos específicos: i) Diagnosticar el desarrollo del área de Educación Física previo a la implementación del blog,

ii) Diseñar un blog como herramienta didáctica en el área de Educación Física; iii) Validar el blog como herramienta didáctica en el área de Educación Física, iv) Implementar el blog como herramienta didáctica en el área de Educación Física; v) Diagnosticar el desarrollo del área de Educación Física luego de la implementación del blog, vi) Contrastar los resultados del Post y Pre Tes (Blog) respecto del desarrollo del área de Educación física

La investigación es pertinente dado que permitió dar solución a una casuística que requería atención específica por demás al ser de especial naturales pues atendía una necesidad educativa social, pero de naturaleza individual que involucraba lo cognitivo y lo somático.

Así es posible indicar que cuenta con una justificación en lo práctico ya que tuvo como meta potencializar la evolución del área de educación física en los estudiantes del tercer año del mencionado COAR quienes presentaban deficiencias en los niveles de desarrollo de las competencias comprendidas en tal esfera académica y que ante la vuelta al aprendizaje presencial aún con rezagos de la pandemia no poseían de un escenario ideal para el desenvolvimiento de los contenidos curriculares y por ende de los resultados esperados.

También es poseedora de pertinencia desde lo teórico dado el conocimiento nuevo que generó al lograr mapear la realidad de los estudiantes del liceo bajo estudio tanto al inicio como al final ya aplicado el estímulo, y al aportar en base a tales hallazgos con sugerencias sostenibles en el tiempo eficaces por su naturaleza.

Goza de razón de ser desde lo metodológico, pues se generó un nuevo medio para la recolección de la información, el cual fue probado en contenido y eficacia; al mismo tiempo que aportó con la creación de una propuesta basada en la tecnología aplicada a lo educativo que mostró generar evolución favorable para los fines planteados y demostrando en tal sentido ser una manera adecuada de tratar el problema según la casuística e idiosincrasia de la institución.

Tiene justificante para con lo social, al proveer de hallazgos que posibilitaron la absolución de la problemática tratada, beneficiando no solo a los alumnos del aula o de la institución sino también a sus familias, docentes y agentes involucrados. Tales resultados son traslapables a situaciones similares que requieran una solución similar.

## Revisión de literatura

### Antecedentes

La pandemia producida por la Covid-19, la gran mayoría de profesores han tenido que escoger por nuevas metodologías de enseñanza, es por ello, Carrasco et al. (2021), reflexionaron sobre el nivel de importancia que brindaban al área de educación física en la enseñanza y aprendizaje de manera virtual, la metodología que aplicaron fue descriptiva, no experimental y respaldada por teoría de una revisión sistemática; en sus resultados, lograron diagnosticar que no existen técnicas para llevar a cabo este curso de manera online, así mismo, comprobaron que el nivel de enseñanza y aprendizaje no era el más óptimo, y cuán importante es el uso de las TIC que permiten continuar con el procedimiento de enseñanza, aprendizaje y repercutir de manera positiva en el incremento de otras competencias tanto en los profesores como en los alumnos. Concluyendo que, las teorías estudiadas confirmaron que las TIC es una herramienta primordial para potenciar el aumento de competencias y habilidades educativas entre los estudiantes y alumnos.

A su vez López (2020), analizó sobre el uso de herramientas digitales, dónde los docentes del área de Educación física de nivel secundaria, a lo largo del confinamiento debido a la Covid-19; su muestra estuvo constituida por 256, que estuvo constituido de 58,2% hombres y 41,8% mujeres; para recolectar los datos, utilizaron un cuestionario validado SA-BER-TIC, que presentó un índice de fiabilidad de  $\alpha$ : 0,926. En los resultados, mostraron que incrementó el uso de las videoconferencias y el uso de las herramientas ofimática, audio, editores de imágenes; así mismo, el uso de repositorios, gestión de contenidos, entre otros. Concluyendo que, el uso de las TIC durante el confinamiento se ha vuelto como instrumento primordial como intermediario y base educativa.

En tanto que Cervantes et al. (2020), utilizaron las TIC como instrumento para mejorar la enseñanza, utilizaron como instrumento un cuestionario, que fue aplicado a 109 estudiantes. Encontraron que el 90,83% de los alumnos contaban con laptop, el 94,50% del total si contaban con internet en sus celulares o un teléfono en casa, así mismo, mostraron que le dedican 2 a 4 horas diarias buscando información en google académico. Finalizando, que a través del uso de tecnología los alumnos pueden indagar e incrementar sus conocimientos, así mismo, facilitar información que es de gran ayuda para sus trabajos de investigación, desarrollando intercambio de ideas e información.

Asimismo Martínez & Castillo (2017) analizaron las singularidades más relevantes de las bitácoras en el área de educación física. El total de su muestra estuvo constituida por 205

bitácoras del curso de educación física, que contenían temas relacionados al curso, teniendo características de participación de los estudiantes, cantidad de lectores, tipo contenido, cantidad de entradas o artículos, inicio, secuencia de actualización, destinatarios, nivel educativo, instituciones, herramientas para inventarlos, autores y recursos. Encontraron que el 65.9% del total son de carácter personal, mientras que el 33.2% eran parte del centro educativo. Así mismo, se debe destacar la creación es llevado a cabo por un docente en un 51.7% de los casos, y para el 33.7% en el área de educación física. Así mismo, se debe resaltar que se utiliza el Blogger hasta un 63.9% para crearlos, el 18% Wordpress, a su vez, el otro 18% en uso de plataformas web, y el 91.7% pudieron resaltar en el total de los casos, así mismo, el uso de herramientas como PPTs, vídeos (YouTube, slide share, etc.), enlaces a páginas web, etc. Concluyendo que, los Blogs utilizados para el área de educación siguen en evolución, pero deben analizar las fortalezas y amenazas, así mismo, animar a los profesores a ser más dinámicos al momento de dictar el curso.

Por otro lado, Valencia (2021), describió las estrategias didácticas de la educación física utilizando TICS, las cuales empezaron a emplearse debido al confinamiento ocasionada por la Covid 19. En sus resultados, usaron plataformas como el teem, google meet, WhatsApp y correo; como los instrumentos didácticos que utilizan los profesores para aplicar durante el proceso de enseñanza en el confinamiento. Y en relación a las estrategias didácticas, se destacan los ejercicios guiados y las simulaciones. Por otro lado, describe el desarrollo de la condición física, que es parte de la habilidad atlética. Finalmente, se busca evidenciar la necesidad de capacitar a los docentes en herramientas tecnológicas de aprendizaje para facilitar la implementación de estrategias instruccionales para el desarrollo de habilidades físicas en el aula no presencial.

Mientras que Guillén & Perrino (2019), se encargaron de conocer de manera descriptiva el nivel de competencia digital de estudiantes universitarios que estudiaba en CAFYD, a su vez, encontraron diferencias significativas en el conocimiento adquirido por los estudiantes de los instrumentos y recursos TIC y en el uso didáctico de estas herramientas y recursos en los cursos universitarios, así como diferencias en los niveles de competencia digital en función del género y el nivel educativo. El total de la muestra fue de 217 estudiantes del grado en CAFYD de la (UPSA). Encontraron que la habilidad digital de los estudiantes es moderada. En concreto, las dimensiones de uso de conocimientos tecnológicos y formación se consideraron de bajas a moderadas, así mismo, sus actitudes hacia las TIC fueron muy favorables. Indicado en base a una muestra de diferentes universidades españolas que ofertan titulaciones CAFYD; es

necesario profundizar cualitativamente el conocimiento de las habilidades TIC entre los estudiantes de maestría, para que puedan estar calificados para desempeñarse como profesores de educación física en el futuro.

A su vez, Cheng & Yuen (2017), tuvieron como propósito producir material de aprendizaje mediante el uso de implementos tecnológicos y sean utilizadas de manera diaria en alumnos de las edades de 11 y 12 años; emplearon para recolectar datos cuestionarios y listas de cotejos, dónde 50 estudiantes fueron partícipe del estudio. Sus resultados exhibieron que los jóvenes demostraron niveles de conocimiento respecto del uso de las TIC y de cuan involucrado están en querer aprender. Finalizando que, si los estudiantes están familiarizados de manera diaria con el uso de herramientas tecnológicas, querrán estar más involucrados y querer aprender, sacando provecho y utilizarlo como material de aprendizaje.

Según Torres & Yépez (2018), identificaron de cómo plasmar una estrategia de aprendizaje cooperativo y TIC para mejorar la enseñanza de cualquier curso, tuvo un total de 30 participantes en su estudio; dónde 16 fueron utilizados para la intervención y 14 estudiantes para el control, el enfoque de la investigación fue cuasi experimental, contando con un pre y pos test. Sus resultados demostraron que, a través del uso de las TIC, los alumnos progresan con el aprendizaje de cualquier curso, porque son herramientas utilizadas de manera didáctica e innovadora las cuales permiten captar información de manera óptima. Concluyendo, que un buen uso de la metodología de las TIC, mejora la práctica pedagógica, aumento del aprendizaje y, sobre todo, las habilidades comunicativas.

Úbeda & Molina (2017), analizaron la apreciación de los estudiantes sobre la herramienta didáctica y sus posibilidades educativas en el marco de esta asignatura. En su análisis, encontraron una satisfacción elevada con la experiencia de uso del blog, dónde los participantes contaban con recursos innovadores y didácticos, los cuales ayudan con el tema de información y aprendizaje, permitiendo un mejor desenvolvimiento por parte de los estudiantes, dando a demostrar su interés sobre los temas tratados, afirmando que el blog sirve para mejorar el aprendizaje independiente, pensamiento crítico y, sobre todo, la interacción entre compañeros, mejorando la redacción y argumentación. Como sentencia final definieron que la implementación de metodologías abiertas posibilita poder manejar teorías relevantes, que ayudan a mejorar el conocimiento sin necesidad de minimizar el tiempo de actividad.

Por otro lado, López et al. (2021), analizaron que el efecto co-pedagógico del uso de blogs educativos, compromiso con el uso de esta herramienta digital, cumplimiento y disposición a participar en actividades físicas en clases de educación física de primaria. Un

estudio de diseño cuasi-experimental utilizó un grupo de control, a priori, no equivalente, y un grupo experimental de 40 alumnos de primaria (50,50% niñas). Encontraron diferencias estadísticamente significativas en nivel regular de conocimiento, participación en Edublog y evaluación del grupo experimental. No hubo diferencia estadísticamente significativa en la voluntad de ser físicamente activo entre los dos grupos. Finalmente, Edublog puede ser un recurso educativo para que los maestros lo consideren para mejorar la experiencia educativa de los estudiantes de primaria que participan en educación física.

También se tiene el trabajo de Quintero et al. (2018) que proporcionó pautas para la implementación efectiva de esta integración en la práctica. Estas pautas se derivan de un estudio empírico realizado en Educación Secundaria Obligatoria para explorar las percepciones de un total de 17 profesores y alumnos (n=256) sobre el uso actual de dispositivos móviles en Educación Física. También proporciona una serie de aplicaciones clasificadas por nivel de aprendizaje según la taxonomía de Bloom. Los resultados muestran que la integración efectiva de las TIC en la gimnasia debe aventajar los riesgos legales del uso de las TIC en los centros para que no se conviertan en un obstáculo para la educación a través de ellos; se debe fomentar el intercambio de experiencias entre expertos y novatos, que es un factor favorable para la integración de las TIC en la EF y precede a la planificación de cualquier actividad de aprendizaje utilizando tecnologías digitales.

Así mismo, Rodríguez et al. (2018), se encargaron de revisar libros con contenido didáctico y en el área de Educación física, dónde utilizaron información basada en estudios recolectados de revistas reconocidos de investigación. En sus resultados mostraron que, no existe información actualizada en esta área, así mismo, no cuentan con datos innovadores para perfeccionar la metodología de enseñanza en el área de Educación Física. Concluyendo que, existen insumos teóricos relacionados a mejorar las habilidades motrices en los estudiantes y mejorar su actividad deportiva, mejorando su expresión corporal. Además de existir diferencia entre los ejercicios y las intensidades según el sexo, edad, y presencia de alguna discapacidad física en los participantes. Así también detectaron que el uso de las TIC acomodados por los docentes no parece aportar novedades sustanciales en relación a los libros de texto y otros materiales tradicionales.

Por otro lado, Magaña et al. (2020), en su trabajo, tuvieron como objetivo fomentar la actividad física mediante el uso de las TIC, para motivar, despertar interés, implicar a las familias en el área para mejorar los hábitos alimentarios. Hallando que el 0,7% solo se dedicaba a realizar actividad física en EF; mientras que el 40% entre ninguno y un día por semana de

actividad física y solo el 65% se enfocaba una hora promedio al día, también el alto número de horas que pasaban utilizando las TIC (40% tres o más horas de pantalla al día). Concluyendo que, mediante la aplicación de uso de tecnología para el área de Educación física y con la intervención y perseverancia de los estudiantes se puede desarrollar hábitos buenos que beneficiaran su salud.

Orosco et al. (2020), analizaron el uso de habilidades digitales en estudiantes de nivel secundaria y ubicaron su desempeño según su edad, grado y sexo. El enfoque fue cuantitativo, constituida por 665 alumnos, quienes fueron evaluados mediante un cuestionario que contó con 4 dimensiones de comunicación y colaboración, seguridad y resolución de problemas, información y alfabetización; y creación de contenidos digitales. Los hallazgos determinaron que el grado de crecimiento fue el de Esperado en el 70% de los consultados en la primera dimensión, mientras que en la segunda dimensión llegó al 61%, fue del 48% en gran mayoría en el tercer nivel, y, por último, del 54% en la última subvariable. Finalizando que, el 50% de los estudiantes encuestados se hallaban en un nivel muy bajo de conocimiento de tecnología, además, la variación del manejo y conocimiento según su sexo y grado de estudios, al ostentar valores  $p$  de 0.012 y 0.00 respectivamente, por lo que recomendaron a la plana docente la implementación de competencias dónde salga a flote el conocimiento y el interés del uso de las TIC.

Barrantes & Martín (2017), establecieron que la incorporación de las TIC mejora las competencias del curso de matemáticas, los investigadores aplicaron un cuestionario en un colegio de nivel secundaria, dónde 120 adolescentes fueron puesto a prueba, con el fin de ver el nivel de conocimiento de tecnologías. En sus resultados, exhibieron que, la gran mayoría de estudiantes no toman importancia el uso tecnológico como método de aprendizaje para aumentar sus conocimientos. Concluyendo, que no existe relación entre el uso de las TIC y la competencia del área de matemática.

Sialer (2021), en su trabajo de enfoque cuantitativo, determinó la presencia de una relación directa y media ( $Rho\ Spearman=0,473$ ) entre las TIC y la forma de mejorar la práctica del idioma inglés. La población estuvo conformada por 85 estudiantes de nivel básico regular. Finalizando que, a una mejor utilización de las TIC, se mostrará una mejora en la práctica y conocimiento del inglés.



## **Base teórica conceptual**

### **Competencias y capacidades del área de Educación Física**

La Educación física como área del desarrollo humano está establecida por los avances sociales, científicos y tecnológicos de la sociedad; brindando y mejorando el bienestar físico, psicológico, emocional en los estudiantes. En tal forma se le conceptualiza como aquella área que permite desarrollar una visión crítica sobre el cuidado de la salud de las personas y de su círculo cercano, buscando que sean independientes y capaces de asumir sus propias decisiones para la mejora de la calidad de vida (MINEDU, 2016). Así mismo, se le identifica como constructo una constitución en base a las competencias específicas de desenvolvimiento autónomo a través de la motricidad, interacción mediante las habilidades socio motrices, y aceptación de una vida saludable.

Según MINEDU (2016) la definición de tales competencias, es: **i) Desenvolvimiento de forma autónoma a través de su motricidad**, se enfoca en sí el alumno interpreta y toma conciencia de sí mismo e interrelaciona con el espacio y entorno, teniendo influencia en su identidad y autoestima, también, siendo capaz de comunicar y expresar mediante su cuerpo sus ideas, sentimiento mediante gestos, emociones, postura, entre otros. Esta competencia implica la combinación de las siguientes capacidades: Comprende su cuerpo, que consiste en ser consciente de que movimiento puede realizar según el tiempo y espacio en que se encuentra sin afectar a las que están a su alrededor; en la capacidad de expresarse corporalmente, es donde demuestra sus emociones según a la circunstancia que se encuentra, desarrollando la creatividad al usar todos los recursos que ofrece el cuerpo y el movimiento; **ii) Aceptación de una vida activa y saludable**, comprende la toma de conciencia socio crítica al momento de usar diferentes capacidades que adopta el estudiante en el cuidado de su salud, referente a las capacidades en este nivel, está compuesto por una buena alimentación, higiene, postura, salud y sobre todo, practicar una actividad física; así mismo, conoce y tiene conceptos sobre lo peligroso que puede ser un trastorno alimenticio y de cómo la actividad física puede contrarrestar y mejorar la calidad de vida. Al mismo tiempo que incorpora prácticas que mejoran su condición vital, haciéndose cargo de una crítica sobre los hábitos saludables y los beneficios que estos le brindan para su cuerpo, así mismo, planificando una dieta, planes, rutinas, y pone en práctica su postura y realiza actividades según sus necesidades; y no solo en su horario de clase, también en sus tiempos libres; **iii) Interacción a través de sus habilidades sociomotrices**, el estudiante pone en práctica diversas actividades como jugar, actividad pre deportiva, deportes, entre otros; mostrando actitudes de inclusión, la capacidad de poder

resolver conflictos, comunicarse de manera asertiva, interactuando, aplicando estrategias logrando un objetivo común, mostrando actitudes positivas al momento de realizar los eventos deportivos y lúdicos. A su vez, el estudiante emplea sus recursos personales e incluye a todas las personas para que sean miembro de un equipo, desarrollando y aplicando reglas, así mismo, dando solución a conflictos, permitiendo incrementar y desarrollar el pensamiento estratégico del alumno, con el fin de mejorar en su toma de decisiones y tener un buen resultado al momento de participar.

Cabe resaltar que el desempeño en estudiantes de tercer año de secundaria en el área de educación física, en la competencia de desenvolverse de manera autónoma a través de su motricidad, se mide en la medida en que son capaces de desempeñarse de manera eficaz, mostrando sus habilidades motrices de manera específica, regulando su cuerpo a situaciones pre deportivas, y tomando referencia a la trayectoria de objetos y a sus compañeros, así mismo, se adapta a diferentes cambios físicos que enfrenta durante su etapa puberta, y practica actividades lúdicas y recreativas; a su vez, elabora secuencias rítmicas de manera individual utilizando comunicación asertiva, expresando sus ideas, emociones y valorando las opiniones de los demás; y por último, realiza rutinas de manera colectiva incorporando materiales como bastones, balones, cintas, entre otros. Así mismo, en si asumen una vida saludable, los estudiantes evalúan la cantidad de necesidades calóricas basado en el gasto energético que realizan de manera diaria, así mismo, razonan sobre las consecuencias de llevar una vida sedentaria y malos hábitos como el consumo de comida chatarra, alcohol, drogas, alcohol, entre otros.

Por otro lado, son capaces de discernir de como la actividad física influye en su estado de ánimo, dosificando su esfuerzo, aprende de sus compañeros, realiza actividades para mejorar su técnica, ejecuta de manera correcta los deportes y ejercicios y reflexiona sobre los lugares para comer dentro y fuera de las instituciones educativas, elijen alimentos que sean buenos para su salud y el medio ambiente.

En tanto que para la interacción de las habilidades sociomotrices, demuestran interés y participan de manera activa en juegos tradicionales y deportivos, mantiene actitud positiva en todo momento y participa en equipo, respetando las decisiones e intereses de sus compañeros, sin discriminar por género o por alguna discapacidad. Y explican la importancia del convenio colectivo en el desarrollo y formación de normas democráticas, en los eventos recreativos, previos y deportivos, así como en una actitud crítica frente a todo tipo de discriminación por razón de género, raza, capacidades diferentes, condición social y religión en la educación

institucional, proponer soluciones durante la competición utilizando técnicas y estrategias que puedan aumentar la eficacia de la práctica deportiva.

### **Teoría del uso de las TIC**

En la década de los 70 empezó la era digital, y con ello, el avance tecnológico que se ha implementado en las diferentes áreas, empezando por la informática, electrónica y telecomunicaciones con el fin de mantener a todas las personas comunicadas, (Hernandez, 2017). Cobo (2011), en ese sentido comenta que las TIC son dispositivos que facilitan poder comunicarse entre dos o más personas, de manera instantánea, simultánea y sobre pasando las barreras físicas. Así mismo, Cabero (2007) menciona que se caracterizan por ser inmaterial, digital, tendencia automatizada, diversidad, interactividad, conexión, entre otros, mientras que, Sánchez (2003), comenta que en el área estudiantil hoy en día, el uso de las TIC, son herramientas primordiales las cuales permiten mejorar el aprendizaje en cada estudiante de diferentes maneras, mejorando la currícula nacional. Por eso, Parra et al. (2015), mencionaron que existe un porcentaje de personas aún están en adaptarse al uso de tecnologías como metodología de enseñanza.

Por otro lado, para Carneiro et al. (2021), las TIC son herramientas para resolver los problemas educativos y mejorar la calidad de enseñanza modificando las metodologías de enseñanza de los docentes, brindando nuevas expectativas por parte de los estudiantes, así mismo, favoreciendo el progreso, también las condiciones para llegar a una equidad educativa en todos los colegios. Así mismo, están relacionadas con el manejo de información al momento de escuchar, evaluar, sintetizar, analizar, leer, hablar, entre otro, resolviendo diferentes problemas presentado a la hora de clase, siendo punto de interacción entre profesores y alumnos (Zempoalteca et al., 2017). Y, son implementaciones que se desarrolla de manera didáctica y que apoyan al docente a focalizarse en poder brindar una información adecuada para sus estudiantes, así mismo, fomentar el uso de las tecnologías para desarrollar capacidades y competencias, (Sandoval, 2020).

Raposo (2017), comentó que la formación de cómo utilizar las TIC es importante porque identifica cuatro dimensiones en la organización de la alfabetización digital, la gestión de los recursos de Internet; TIC como herramienta de trabajo en las diferentes áreas del currículo; proyectos interdisciplinarios, cooperativos e informar a mostrar las capacidades de las TIC en las resoluciones de problemas; y así mismo, introducir temas de programación, análisis y creación de sistemas de tecnología para la innovación y gestionar proyectos en diferentes áreas.

Además, Victoria (2020) dimensiona las competencias de las TIC que integran y mejoran la enseñanza y aprendizaje en la escuela: i) acceder, o sea, tiene conocimiento de cómo obtener y recuperar información; ii) gestionar, dónde organiza, clasifica y categoriza información; iii) incorporar, dónde el estudiante interpreta, sintetiza, compara y contrasta la información; iv) evaluar, es capaz de valorar la calidad, pertinencia, utilidad y eficacia de la información; v) construir, realiza operaciones necesarias para desarrollar nuevos conocimientos e informaciones a partir de las informaciones encontradas; vi) comunicar, dónde divulga, comparte información y conocimientos con otros.

Por otro lado, conceptualiza que las TIC se enfoca en que los estudiantes y docentes aprendan sobre tecnología, aportando conocimientos y habilidades para mejorar las competencias digitales en diferentes niveles según el nivel de dificultad de las actividades realizadas; por ello que, Fernández et al. (2021), comenta, que se debe conectar por lo menos un tercio de colegios públicos y bibliotecas, de preferencia con banda ancha, con instrumentos como implementar ciertas cantidades de computadores con conexión a internet, cantidades de alumnos por monitor y cierta cantidad de Pc conectadas a internet, contar con laboratorios, profesores, aulas de salas de computo, bibliotecas con acceso a internet, páginas nacionales como Huascarán, capacitar a los docentes en el uso de las TIC, y también proveer TIC a los docentes en casa.

Por otro lado, UNESCO (2022), ha desarrollado una documentación para la implementación gradual de las TIC en los colegios, con características como la visión referente a metas y objetivos, filosofía de aprendizaje, existencia de planes institucionales, facilidades y recursos, desarrollo del tipo de uso de las Tic en los estudiantes, desarrollar profesionalmente a los miembros del colegio, implicación de comunidad y contribución mutua, y sobre todo, evaluar a los alumnos y a toda la institución.

En general existen diferentes paradigmas para utilizar las TIC, así se puede mencionar a Roig (2020), quien clasifica a la educación como un servicio, viendo el proceso formativo de las personas, así mismo, conceptualizando que el Educar es ayudar a transformar a los estudiantes, potencializado al máximo sus conocimientos y habilidades, las cuales permiten escribir y leer bien.

En el segundo paradigma, resalta las escuelas que aprenden, es decir, tanto alumnos como docentes cuentan con un dominio personal, dónde evalúan de manera realista las actividades que realizan de manera cotidiana, las cuales permiten expandir su capacidad de tomar mejores decisiones; también contar con una visión compartida, es dónde de manera

colectiva tienen la misma intención de cumplir algo, dónde se presenta la empatía, sinergia, compromiso y el desarrollo de poder crear algo a futuro con la ayuda de todos; por otro lado, los modelos mentales, es la disciplina de reflexión e investigación que se encarga de concienciación de las actitudes y percepciones propias de todas las personas, así mismo, poder realizar preguntas y hablar con seguridad sin temor alguno durante el tiempo en la escuela; así mismo, el aprendizaje en equipo, es el más importante, dónde interactúan todos los integrantes de una escuela, mediante el dialogo, realizando pequeños equipos, transformando sus ideas volviéndose un solo objetivo, y sobre todo, practicar la cultura escolar, por último, el pensamiento sistémico, se aprecia la interdependencia, para poder practicar rutinas y prácticas habituales dónde todos participan miembros de la institución educativa.

En el tercer paradigma, construcción de los aprendizajes, es dónde la evolución educativa utilizando herramientas de tecnologías para mejorar la enseñanza como la industria, globalización y el nuevo humanismo; así mismo, tener teorías uniformado, segmentado y personalizado va dirigido a las diferentes comunidades.

Por otro lado, Aparicio (2019), comenta que existe diferentes componentes para poder desarrollar el uso de las TIC, siendo estas: i) Componente cognitivo: es la experiencia de la persona que percibe el uso del material digital; ii) Componente afectivo: está relacionado con los sentimientos que provoca al utilizarlos, creando una experiencia; iii) Componente conductual: son los diferentes cambio de actitudes de la persona ante la práctica de diferentes actividades al momento de usar las TIC. De esta manera, se puede relacionar que la implementación de uso de tecnologías y las competencias en un aula de clases puede mejorar la práctica de las tecnologías para una mejora en la enseñanza; favoreciendo la activación para incrementar el desarrollo de conocimientos por parte del docente y del alumno.

Además García et al. (2018), mencionan que el uso de las TIC afecta la existencia de tres componentes: Percepción: es la percepción que la persona tiene de un lugar donde interfieren sus pensamientos y creencias. Afecto o emoción: cuando una persona expresa una emoción, rechaza o acepta el objeto final. Comportamiento: mide emociones, intenciones y propensión a actuar de determinada manera frente a un sujeto vertical. Así, la actitud se refiere no solo al sentimiento que una persona tiene hacia el objeto subyacente, sino también a la tendencia a actuar o reaccionar frente a este.

Así mismo, García & Tejedor (2017), comentan que si se realiza un buen uso de las TIC en la plana docente, eso ayudará a una buena ejecución de manera didáctica de las TIC, favoreciendo el intercambio con los estudiantes y motivando su aprendizaje, pero no todos los

estudiantes ven a las TIC como una herramienta de juego y si bien es cierto que pueden ser empleadas de manera recreacional, este temor es parte de las creencias de daño que la tecnología hace al ser humano cuando lo desconecta del mundo real y trae trastornos físicos emocionales.

En tanto que Cruz et al. (2018) mencionaron que integrar el uso de las TIC en el aprendizaje de los estudiantes permitiría un mejor uso de la comunicación y la búsqueda de información, ya que demostraron la calidad de la investigación que realizaron para crear experiencias significativas, lo que indica que las nuevas tecnologías ayudan a los estudiantes a acceder a la información para permitir la integración. Medios digitales en sus misiones. Y Grisales (2018) señaló que en el mundo actual que se centra en la era digital, donde la tecnología es tan importante como leer y escribir, todos los estudiantes necesitan una comprensión básica de cómo usar las TIC para beneficiarse de los beneficios de estas herramientas.

### **Teoría Conectivista**

El conectivismo se define como una teoría del aprendizaje en la era digital que tiene como objetivo explicar cómo Internet brinda oportunidades para aprender y compartir conocimientos con otros, cómo se forman comunidades que fortalecen el conocimiento y cómo ha cambiado el rol de los docentes en comparación con otras teorías aprendizaje, (Gargicevich, 2020), así mismo, su intención es potenciar el uso las TIC está alterando los cerebros del ser humano, dado que estas herramientas interactivas innovadoras, a diferencia de las herramientas digitales más antiguas y más pasivas, definen y moldean la forma en que se gestiona la información generando un pensamiento más activo y más rápido, (Escobedo & López, 2020).

Siendo alguno de sus principios básicos regentes: i) El aprendizaje y conocimiento se encuentran en la diversidad de opiniones; ii) El Aprendizaje es un proceso de conexión especializada de fuentes de información; iii) El Aprendizaje puede residir en artefactos no humanos; iv) La capacidad para conocer más, es más importante que lo actualmente conocido; v) Alimentar y mantener las conexiones es necesario para facilitar el aprendizaje continuo; vi) La habilidad para identificar conexiones entre áreas, ideas y conceptos, es esencial; y vii) La toma de decisiones es un proceso de aprendizaje en sí mismo.

Por otro lado, Rojas et al. (2021), Comentan que el conectivismo como teoría de aprendizaje, resulta pertinente puesto que el planteamiento del uso de un blog para la asignatura de Educación Física, se orienta hacia la generación de un proceso de enseñanza interactiva en el cual se crea un ambiente de aprendizaje en el que los estudiantes pueden acceder a la información a través de múltiples y variadas formas y recursos. Se generan así diversos nodos y fuentes de información, aspecto que se relaciona con el supuesto del conectivismo acerca de

un conocimiento que se ubica “afuera de los sujetos” y que genera aprendizajes en tanto se promueven formas de interacción. Así mismo, en esta investigación se promueve el trabajo colaborativo entre el alumnado, mediante la incorporación de recursos y herramientas TIC, aspecto que se articula también a los postulados y principios básicos del conectivismo.

### **Marco conceptual de la variable El Blog**

El blog o weblog se ha convertido actualmente en una herramienta digital muy potente presente en todos los ámbitos del conocimiento, sociales y culturales. Su fácil utilización y aplicación ha permitido su rápida expansión y presencia como medio para transmitir información en la red y ha llegado a ser soporte para la enseñanza de cualquier materia y en cualquier nivel de la educación, (Zambrano et al., 2019).

En una comparación realizada por entre los diversos recursos existentes en la red internet destaca el valor que ha adquirido el blog como una herramienta educativa por su facilidad de uso, asincronía, multiplicidad de formatos para presentar información, actualización permanente y ágil gestión de sus contenidos. Por su parte, un estudio destaca el uso del blog como una de las iniciativas más recientes que han surgido en la práctica docente peruana y que han permitido la mejora de las prácticas pedagógicas mediante la puesta en marcha de estrategias y procesos no convencionales e innovadores, (Marín et al., 2020).

En relación al uso educativo, se puede afirmar que el blog es una herramienta que complementa eficaz y potentemente la enseñanza presencial en cuanto despliega la labor realizada en las aulas o ambientes educativos favoreciéndose fuera de ellas el seguimiento y la retroalimentación entre profesor y estudiantes. Como lo señala Chávez et al. (2017), con el blog entre otras herramientas digitales, el docente reemplaza, modifica o combina recursos didácticos, estrategias de enseñanza, innova en la programación curricular y en sus formas de evaluar, genera nuevos espacios de interacción social, impulsando una mayor motivación y participación por parte de los estudiantes.

Así, entre los beneficios que trae para los estudiantes, el blog aumenta las posibilidades con las que cuenta para adquirir nuevos conocimientos en cualquier materia y puede realizar un aprendizaje de modo permanente además de desarrollar paralelamente competencias digitales, autoaprendizaje, autonomía, disciplina, descubrimiento y pensamiento crítico (Castro, 2019). Por su parte, Cabrera (2019) lo señala principalmente como un instrumento de aprendizaje, expresión y comunicación debido a ser proporcionar una fuente muy importante de información y ampliación de contenidos.

Respecto de su estructura la revisión de diversos estudios propone la multiplicidad de formatos, no obstante, se señalan los siguientes aspectos comunes que presentan: a ) Una estructura principal, configurada por una cabecera, un cuerpo principal, secciones en columnas a izquierda y derecha; b) Una sección cronológica y categorización de las entradas, siendo de las características más propias y esenciales de un blog que permite la rápida navegación y organización de todo el contenido de un blog; c) Variedad de objetos o recursos en múltiples formatos que pueden incluirse en los posts o entradas; d) Una sección exclusiva de auto descripción del autor o propietario del blog; e) Una sección de links o enlaces de interés o en relación a los temas o perfiles que tiene el blog; f) Cuentan además con un buscador interno permitiéndose la ubicación según términos claves; g) Una sección para los comentarios, lo que caracteriza al blog como un medio de interacción social; y h) Generación de contenidos RSS para la sindicación de contenidos, mediante el cual se podrá compartir la información que se publica dentro del blog.

#### Tipologías del blog

##### A.-El blog como instrumento de comunicación

Los blogs establecen un sistema de publicación de artículos, llamados también entradas o posts” (Delgado et al., 2017), Son una forma de comunicación colectiva que permite la creación y generación de información original y auténtica, permitiendo la reflexión personal y social. (Ausín et al., 2018).

##### B.-El blog como recurso Educativo

El objetivo principal de este blog es favorecer el proceso de aprendizaje en un contexto pedagógico (Oliva, 2020). Tanto la educación como los blogs comparten una característica esencial: ambos conceptos pueden definirse como procesos de creación de conocimiento a través de la interacción de profesores con alumnos, grupos de profesores y grupos de alumnos.

##### C.-El blog como herramienta Didáctica Teórica

Es un sistema de gestión de recursos educativos: es el tipo de blog más utilizado para tareas educativas. Como complemento a la docencia presencial, los profesores recomiendan que los alumnos realicen una serie de actividades utilizando los recursos que se encuentran en el blog. Sin embargo, los docentes deben ser conscientes de que no se trata de hacer lo mismo que antes con un nuevo apoyo, sino de desarrollar nuevas estrategias de enseñanza que utilicen los blogs como una herramienta basada en la web, (Ausín et al., 2018).

##### D.-El blog como herramienta hipertextual



El hipertexto brinda a los bloggers amplias oportunidades para llevar a los lectores por diferentes rutas dentro y fuera del mismo blog cuando el hipertexto contiene hipervínculos externos a otros blogs o páginas web. Los lectores tienen una diversidad de opciones para crear su propio itinerario en una experiencia “plástica y personal”.

### **Enfoque Constructivista**

Respecto de la Teoría cognitiva, Piaget sostiene que la lógica se desarrolla antes que el lenguaje, el cual se desarrolla mediante la actividad sensorial y motriz del niño en relación con el medio que le rodea, para el autor, el desarrollo cognitivo tiene cuatro periodos o estadios, uno de ellos es el periodo sensorio motriz, sosteniendo que cuando el niño está en movimiento asimila mejor al objeto y que la inteligencia sensorio motriz es previa al pensamiento, a partir de las cuales construirá nociones básicas que será el sustento para nuevas construcciones (Raviolo, 2019).

Po ello el desarrollo del juego ayuda al desarrollo integral y armonioso del niño porque es una actividad física y mental, los niños aprenden de una forma placentera sin darse cuenta que están aprendiendo al jugar. El juego incluye varias actividades como explorar, manipular, investigar, conocer, etc.

Por otro lado, el juego les ayuda a desarrollar sus habilidades sociales porque les facilita la vida cultural en la sociedad misma, al fortalecer la esfera de los valores, del afecto, la creatividad y la solidaridad; es por ello que los docentes deben implementar sus sesiones con estrategias lúdicas que permitan potenciar cognitivamente al estudiante y, al mismo tiempo, ayudarles a regular sus impulsos, el docente debe descartar la actitud pasiva en el estudiante e incorporar actividades que le permitan estar en movimiento.

En lo que corresponde a la Teoría sociocultural, Vigotsky sostiene que lo que caracteriza al juego es la actividad lúdica, constituyéndose en el motor del desarrollo en la medida en que crea continuamente zonas de desarrollo próximo; y es en él que se da el inicio del comportamiento conceptual o guiado por las ideas” (Villamizar, 2017). El docente debe fomentar la cultura del juego para modificar las estrategias metodológicas que utiliza en el aula en el proceso enseñanza – aprendizaje. Vigotsky también sostiene que el juego es una realidad cambiante e impulsa el desarrollo mental del niño. Una idea equivocada de la mayoría de docentes es considerar al juego una pérdida de tiempo y prefieren desarrollar más actividades formales que lúdicas, el juego potencia el aprendizaje, lo hace más viable y –por ende– facilita a que el aprendizaje se vuelva significativo.

Habiéndose comprobado que durante el juego se liberan sustancias químicas (neurotransmisores, hormonas, péptidos, moléculas de la emoción) que activan algunas aéreas del cerebro, en especial todas aquellas ligadas al sistema límbico. El sistema límbico está formado por núcleos que se ubican en la parte interna y lateral de los hemisferios cerebrales. Desde allí a través de la médula espinal las fibras nerviosas se conectan con diferentes partes del cerebro y luego con todo el cuerpo humano.

A su vez los saberes sobre la Teoría de la actividad; se refieren a la noción de la actividad social práctica, intentando analizar cómo se desarrolla la conciencia dentro de la actividad social práctica, teniendo como base los estudios realizados por Vigotsky sobre la importancia del contexto cultural para el aprendizaje del niño (Larripa & Erausquin, 2008). Por otro lado, Solovieva (2019) sostiene que “la actividad práctica inspira y organiza los fenómenos psicológicos”. Cuando el estudiante está en movimiento o simplemente jugando desarrolla el lenguaje y las habilidades sociales, se desarrolla la inteligencia emocional y racional, ayuda a desarrollar las capacidades de resolver problemas y tomar buenas decisiones; el juego no solo debe considerarse en la edad infantil sino a lo largo de toda la vida porque favorecen el desarrollo armonioso e integral del niño.

En tanto que la Teoría de las Inteligencias múltiple, bajo la concepción de Gardner, asevera que la inteligencia es la “capacidad de determinar problemas, crear productos que son apreciados en uno o más contextos culturales (Andrea García, 2018). Él plantea que el ser humano tiene ocho tipos de inteligencias, aunque cada persona está más o menos adaptada a unas inteligencias más que a otras. Una de esas inteligencias múltiples es la inteligencia cinestésico corporal, afirmando que los movimientos corporales son importantes para la especie, porque hay mucha relación entre el cuerpo y la mente. No se puede concebir que las áreas curriculares estén separadas y que por un lado se eduque a la mente (áreas como Matemática, Comunicación, entre otros) y, por el otro, se eduque al cuerpo (Educación Física, Danzas, etc.); una verdadera educación debería unir y trabajar el cuerpo y la mente juntos.

## Materiales y métodos

### Tipo Enfoque, alcance y diseño de la investigación

#### Tipo

El enfoque de la investigación fue cuantitativo, Hernández et al., (2014), ya que la recolección de datos probó la hipótesis a partir del análisis estadístico y se enfocó en identificar los estados antes y después de la implementación de la propuesta educativa tecnológica.

La investigación es aplicada, pues procuró resolver un problema específico a través de un diagnóstico, la implementación de una propuesta de mejora, y una medición posterior que confirmó la alteración en este caso positiva de la variable dependiente Consejo Nacional de Ciencia Tecnología e Innovación Tecnológica (CONCYTEC, 2018).

El estudio tuvo un alcance Descriptivo, el cual tiene como propósito describir fenómenos, contextos, situaciones y eventos detallando la manera en que se dan y cómo se manifiestan. Se especifican características y propiedades del fenómeno o situación objeto de estudio o análisis. Este tipo de estudios son pertinentes cuando se quiere mostrar, con cierto nivel de precisión, distintas perspectivas o dimensiones de un fenómeno, situación o contexto, (Hernández & Mendoza, 2018).

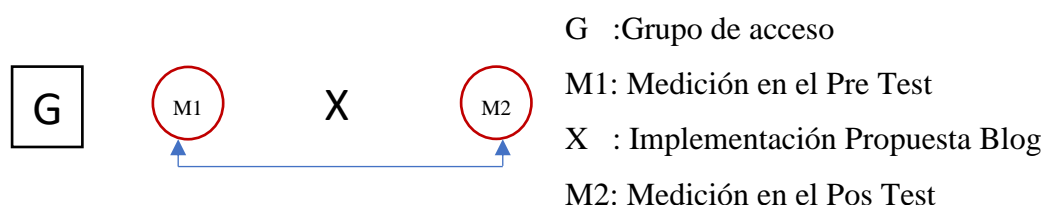
#### Diseño

El diseño aplicado fue el pre experimental, característico de aquella investigación en la que no se cuenta con un manejo amplio de las condiciones en las que se desenvuelve el estudio, no pudiéndose establecerse causalidad (Hernández & Mendoza, 2018).

Considera el empleo de un solo grupo para realizar la medición inicial Pre test, el desarrollo o implementación de la Propuesta basada en el blog, y la medición final Pos test.

**Figura 1**

*Esquema Preexperimental:*



## **Población, muestra y muestreo de estudio**

### **Población**

La población estuvo constituida por los 100 estudiantes del tercer grado de secundaria, del COAR Lambayeque, los mismos que se hallaban organizados en 4 aulas, cada una de 25 estudiantes, con edades desde 12 hasta 14 años.

### **Muestra**

La investigación se realizó en el aula de clase (parte teórica), dado que los estudiantes cuentan con su propia laptop. Empleando para su aplicación un lapso de tiempo de 2 meses como periodo de duración, siendo la muestra elegida la A constituida por los 25 estudiantes que la integraban.

### **Muestreo**

En tanto que se aplicó un tipo de muestreo No aleatorio por accesibilidad

## **Métodos técnicas e instrumentos de recolección de datos**

### **Métodos**

Se aplicaron tanto el método inductivo al analizar y caracterizar el contexto en que se desarrollaba la realidad problemática y el empírico al periódicamente visualizar el desempeño de los estudiantes.

### **Técnicas**

El fichado, empleado para resaltar las informaciones más trascendentes con la que cada artículo, libro o fuente de información colaboró con el estudio.

La técnica empleada fue la de la encuesta, al aplicar los instrumentos de recolección de información a un parte de todo el universo sujeto de estudio.

### **Instrumentos**

Se diseñó, validó y aplicó un cuestionario a los estudiantes con preguntas relacionadas al desarrollo de las capacidades del área de Educación Física con el fin de establecer el conocimiento y cuán importante eran para ellos el área, así mismo, relacionado con actitudes como las de desenvolverse de manera autónoma mediante su motricidad, además, saber si el estudiante asume una vida activa y saludable, y, por último, si interactúan a través de sus habilidades socio motrices.

Los resultados obtenidos sirvieron como base para poder generar en base a las respuestas de los estudiantes la constitución del blog respecto de las características que este modelo de TIC debería de implementar a fin de mejorar el logro obtenido en el área de Educación Física en estudiantes de nivel secundaria.

### Procedimiento

El proceso se inició con la revisión documental del marco cognitivo educativo respecto de la variable educación física, así como de las experiencias previas que aportaran valor al estudio. Prosiguiéndose con la gestión de los permisos respectivos para el acceso y desarrollo de la investigación en la institución educativa. Así mismo, se verificó si los estudiantes contaban con herramientas como Laptop, celular, computadora, entre otros, para poder usar el BLOG como método de enseñanza.

Luego se continuó con el desarrollo de las fases del blog (diseño, desarrollo e implementación), para luego personalizarlo a la realidad detectada al aplicar el cuestionario basado en el currículo nacional, sobre el nivel de conocimiento sobre EF, el mismo que previamente había sido validado vía juicio de expertos y probada su confiabilidad gracias a una muestra piloto.

Así se realizó la visita respectiva I.E en Chiclayo, dónde se aplicó el instrumento el Pre test, analizándose la información encontrada, generándose la obtención de datos que fueron ordenados y estructurados mediante el análisis de categorización inductivo. Para luego desarrollar la propuesta basada en la implementación del Blog para mejorar en el área de EF; y posteriormente realizar la prueba post para detectar el nuevo estadio de desarrollo y finalmente contrastar los resultados obtenidos en ambos periodos respecto del conocimiento o desenvolvimiento de los estudiantes en esta área.

### **Técnicas de procesamiento de datos**

El análisis consistió en la constitución de tablas y figuras a nivel descriptivo unidimensional que permitieron establecer el desarrollo de las competencias de la variable educación física tanto a nivel de pre test como de postes. Así mismo se llevó a cabo el análisis inferencial que permitió establecer la mejora obtenida en los puntajes de la mencionada variable, aplicándose preliminarmente una prueba de normalidad basada en Shapiro Wilk, y una contrastación de medias gracias a la prueba de T de Student.

### **Norma éticas**

Se tomaron en cuenta los siguientes principios éticos:

**Principio de autonomía:** La recolección de datos que se obtuvo con el consentimiento libre e informado de la I.E. COAR Lambayeque objeto de estudio, donde los implicados de brindar dicha información tuvieron conciencia sobre la existencia del estudio.

**Principio de beneficencia:** Tratándose a cada partícipe del estudio bajo el precepto de bienestar intentando en todo momento generarle bienestar.

Principio de no Maleficencia: al explicar los fines educativos a cada estudiante durante el desarrollo de la investigación, y respetarlos escrupulosamente sin intención de generarle perjuicio alguno.

Principio de integridad: Se realizó durante la presentación de la información obtenida de los instrumentos utilizados, la cual se presenta como prueba al inicio de la investigación, sin embargo, se darán a conocer los nombres de las personas involucradas, brinda información para obtener una respuesta honesta y ayuda al análisis pragmático del estudio.

## Resultados y discusión

### Análisis descriptivo

A continuación, se realiza una comparación de las puntuaciones obtenidas por los estudiantes en los dos momentos de la investigación en que se establecieron el desarrollo de las competencias en el área de Educación física.

**Tabla 1**

*Comparación del pre y pos test del Blog para el área de Educación física*

	Pre test	Pos Test
Media	44.36	55.40
Mediana	44.00	56.00
Desv. Desviación	3.377	4.387
Coef. Var	7.6%	7.9%
Mínimo	37	46
Máximo	51	64
Asimetría	0.007	-0.335
Curtosis	-0.149	0.055

En los resultados cuantitativos de los puntajes obtenidos por los estudiantes en el Pre y Pos test reporta que antes de aplicarse el programa del BLOG, los alumnos de 12 a 14 años del grupo pre test lograron en promedio 44.36 puntos con una variación de 3.37 puntos; lo que significó una variabilidad de 7.6% en referencia a la media; mientras que el pos test promedio se elevaría a 55.40 puntos con una variación de 4.3puntos, que equivaldría también a un 7.9% de cambio del promedio.

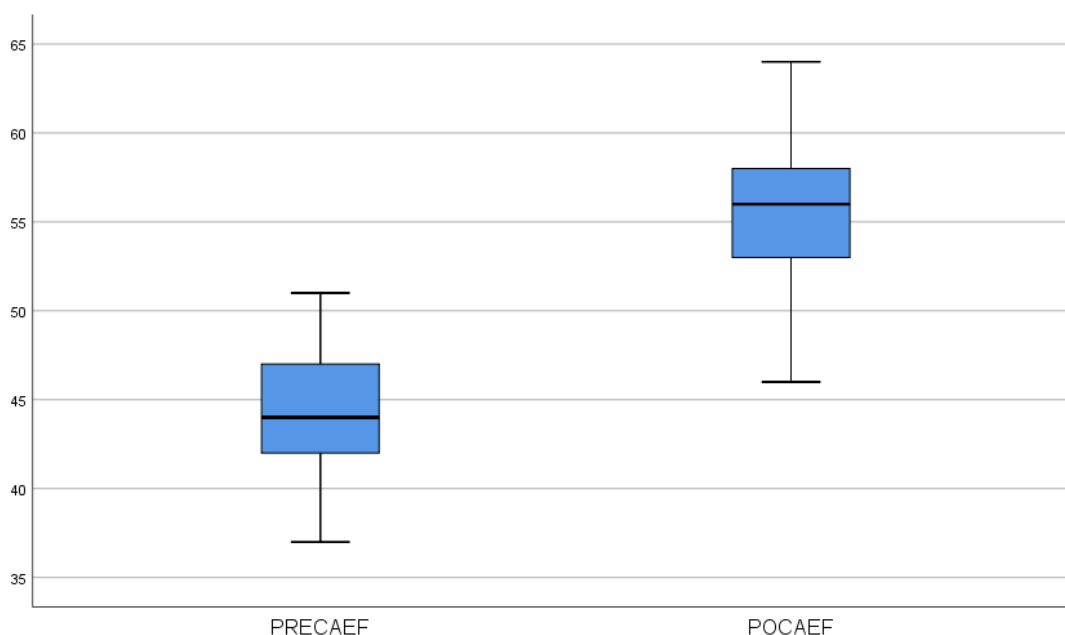
Asimismo, es importante mencionar que antes de aplicarse el programa del BLOG se encontraron estudiantes con un puntaje mínimo de 37 y máximo de 51 puntos, en tanto que luego de la implementación éstos mostraron una ascendencia a como mínimo de 46 y como máximo de 64.

Finalmente, el grupo pre test presentó una distribución asimétrica positiva muy leve (0.007) y una curva de frecuencias menos apuntada que la distribución normal, Platikúrtica, al hallarse un valor de -0.149. En tanto el grupo pos test poseyó una distribución asimétrica negativa (-0.335) y una curva de frecuencias menos apuntada apenas que la distribución normal,

siendo Platikúrtica, al hallarse un valor de 0.055

## Figura 2

*Diagrama de caja del nivel de conocimiento de Blog pre y pos test en la I.E COAR Lambayeque, 2022*



Los hallazgos encontrados a nivel de los boxplot y también de las medidas descriptivas según el tiempo de la medición del desarrollo del área sindicaron que el Postest presentó una mejoría considerable en el desarrollo del área media respecto del estadio inicial, luego del desarrollo del plan educativo basado en las TICs cuya base fue el Blog.

Una constancia de lo antes indicado se observa al no hallarse ningún dato alejado o extremos en exceso, con la presencia de bigotes no extendidos mostrando una variabilidad reducida. En tanto que en lo atañe a las respectivas medianas en el caso de la medición inicial el 50% no superó los 44 puntos, en tanto que en el caso de la medición final el mismo grupo consiguió hasta 56 puntos.



**Tabla 2**

*Niveles de desarrollo alcanzados por los estudiantes Comparación del pre y pos test del Blog para el área de Educación física.*

			Niveles		Total
			En Desarrollo	Logrado	
<b>Desenvolvimiento autónomo a través de su motricidad</b>	<b>PRE</b>	<b>Est.</b>	25	0	25
		<b>%</b>	100%	0%	100%
	<b>POS</b>	<b>Est.</b>	18	7	25
		<b>%</b>	72%	28%	100%
<b>Asume una vida activa y saludable</b>	<b>PRE</b>	<b>Est.</b>	24	1	25
		<b>%</b>	96%	4.0%	100%
	<b>POS</b>	<b>Est.</b>	9	16	25
		<b>%</b>	36.0%	64%	100%
<b>Interacción a través de sus habilidades sociomotrices</b>	<b>PRE</b>	<b>Est.</b>	25		25
		<b>%</b>	100%	0.0%	100%
	<b>POS</b>	<b>Est.</b>	19	6	25
		<b>%</b>	76.0%	24%	100%
<b>Desarrollo del área de Educación Física</b>	<b>PRE</b>	<b>Est.</b>	25		25
		<b>%</b>	100%	0.0%	100%
	<b>POS</b>	<b>Est.</b>	16	9	25
		<b>%</b>	64%	36%	100%

El auscultamiento de los resultados obtenidos por los estudiantes antes y después de la implementación de la propuesta mostró que tanto en cada subvariable como a nivel global se establecieron mejoras en los rendimientos, así en la dimensión **Desenvolvimiento autónomo a través de su motricidad**, inicialmente el 100% (25) tenía un nivel de En desarrollo, en tanto que al final el 28% (7) mostró un calificativo de Logrado y el 72% (18) mantuvo la misma categoría.

En el caso de **Asunción de una vida activa y saludable**, en el Pre test el 96% (24) ostentó el grado de En desarrollo, mientras que al final el 64% (16) evolucionó a Logrado y el 36% (9) mantuvo la misma categoría; a su vez que en la dimensión **Interacción a través de sus habilidades sociomotrices**, el 100% (25) no pasó del nivel de En desarrollo al inicio y al final el 24% (6) presentó un nivel de Logrado y el 76% (19) el de En desarrollo. En tanto que a nivel de constructo **Desarrollo del área de Educación Física** del 100% (25) de alumnos con un calificativo de En Desarrollo en el Pre test, se obtuvo un 36% (9) con nivel de Logrado y un 64% (16) restante con el nivel de En desarrollo en el Pos test

### Prueba de normalidad

Ho: Los puntajes de desarrollo del área de educación física en el Pre test sigue una distribución normal

H1: Los puntajes de desarrollo del área de educación física en el Pre test no sigue una distribución normal

Ho: Los puntajes de desarrollo del área de educación física en el Pos test sigue una distribución normal

H2: Los puntajes de desarrollo del área de educación física en el Pos test no sigue una distribución normal

Para determinar el análisis estadístico adecuado, se consideró hacer primero una prueba de normalidad para las puntuaciones obtenidas en el Pre – test y en Post test.

La Tabla 2 muestra los resultados de la Prueba de normalidad de Shapiro Wilk para un nivel de significación del 5% ( $\alpha = 0.05$ ).

### Tabla 3

*Pruebas gaussianas para el desarrollo del área de educación física en el pre y pos test del Blog para el área de Educación física.*

	Shapiro Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.
Pre Test	0.981	25	0.896
Pos Test	0.977	25	0.827

Como resultado de lo hallado en cada prueba de hipótesis se avizoró una probabilidad p asociada de ocurrencia de que los puntajes siguieran una distribución normal mayor al error alfa del 5%; lo que se interpreta como una ratificación del supuesto de normalidad para cada grupo en los dos momentos.

Es decir que cada una no son significativa al 5%, Pre test con  $p = 0.896 > 0.05$  y en su caso en el Pos test con  $p = 0.827 > 0.05$ , por tanto, no se rechaza ninguna hipótesis de nulidad: Significando esto, que los datos correspondientes a las puntuaciones obtenidas por los estudiantes en el área de Educación física en el Pre y Post test siguen una distribución normal.

### Contrastación de Hipótesis Global

Ho: Los puntajes obtenidos por los alumnos del grupo de estudio antes de la aplicación del programa basado en el Blog en el área de educación física son mayores o iguales a los obtenidos después de la aplicación del programa.

$$H_0 : \mu_A \geq \mu_D$$

Ha: Los puntajes obtenidos por los alumnos del grupo de estudio antes de la aplicación del programa basado en el Blog en el área de educación física son menores a los obtenidos después de la aplicación del programa

$$H_a : \mu_A < \mu_D$$

**Tabla 4**

*Resultados comparados de medidas descriptivas del área de educación física en el Pre y Pos test a la aplicación del programa del Blog.*

Estadísticas de muestras emparejadas			
Momento	Media	muestra	Desv. Desviación
Pos Test	55,40	25	4,387
Pre Test	44,36	25	3,377

**Tabla 5**

*Prueba T para muestras pareadas para la contrastación de los resultados del área de educación física en el Pre y Pos test a la aplicación del programa del Blog.*

Prueba de muestras emparejadas							
	Diferencias emparejadas				t	gl	Sig. (bilateral)
	Media	Desv. Desviación	95% de intervalo de confianza de la diferencia				
			Inferior	Superior			
Pos Test - Pre Test	11,040	5,443	8,79	13,28	10,142	24	0,000

Al hallar una probabilidad de certeza de la Ho de  $p = 0.0 < 0.05 = \text{alfa}$ , entonces se Rechaza Ho.

Estadísticamente podemos confirmar que la aplicación del programa del Blog en el área de educación física fue significativa con un 95% de confianza, ya que los puntajes de rendimiento en la mencionada Área se han incrementado después de la aplicación del programa.

Así en base a los resultados hallados se puede indicar que el programa del blog (estímulo), ha sido efectiva para el incremento del desarrollo del área de educación física en los estudiantes.

### **Discusión**

Teniendo como objetivo general Demostrar la influencia del uso de un blog como herramienta didáctica en el desarrollo del área de educación física en los estudiantes del Tercer Grado de educación secundaria COAR de Lambayeque, 2022.

Luego de haber recogido la información para el desarrollo de resultados, se procedió a relacionar con teorías relacionadas al tema y trabajos pasados, teniendo el primer objetivo específico de Diagnosticar el desarrollo del área de Educación Física previo a la implementación del blog, teniendo como resultado que tanto en cada subvariable como a nivel de variable global la casi totalidad 100%, 96%, 100%, y 100% de los estudiantes respectivamente presentaron un estadio de En desarrollo, para con el desenvolvimiento autónomo vía su movilidad; el asumir una forma de vivir en movimiento y sana; la socialización a través de sus habilidades socio motoras; y en general el desenvolvimiento de su área de educación física, antes de usar el blog como herramienta su potencialización.

Aquí es pertinente resaltar la teoría propuesta por el MINEDU (2016), la cual expresa la necesidad fundamental de alcanzar en esta área apoyos para el desenvolvimiento de los estudiantes de manera social, mejorando el bienestar físico , emocional y psicológico en los alumnos, cuidando su salud y de tal manera, desarrollen actitudes autónomos. Así mismo, el resultado es respaldado por el trabajo de Quintero et al. (2018), quienes comentaron sobre la manera eficiente para la práctica y desarrollo en esta área, dónde evaluaron a estudiantes del nivel secundario, comprendiendo dentro de su trabajo una muestra un total de 17 profesores y 256 estudiantes quienes forman parte del ambiente estudiado; y teniendo en cuenta la clasificación de niveles de aprendizaje a la hora de evaluar. Es por ello, que, en sus resultados, mostraron que las TIC son herramientas para mejorar en la EF; así mismo, promover el intercambio de experiencias entre profesorado experto y novel, y planificar previamente cualquier intervención docente con las tecnologías digitales.

Por otro lado, el trabajo de López (2020), se encargó de analizar el uso de las TIC como un fin de mejorar el aprendizaje en EF durante el confinamiento, dónde su muestra estuvo formada por 256 estudiantes, cuyo 58,2% fueron hombres y el 41,8% mujeres; utilizando un cuestionario respaldado por SABER-TIC, dónde su fiabilidad fue de  $\alpha$ : 0,926. Y dónde sus

respuestas demostraron un cierto aumento del uso de videollamada, videoconferencias, editor de imágenes, audio, herramientas ofimáticas, repositorios, y contenidos; viabilizó finalmente durante el confinamiento a poner en la palestra la importancia del uso de las TIC como intermediario y base educativa, especialmente en cursos que se creían imposible de poder ejecutar mediante el uso de tecnología.

Es decir, que el uso de tecnologías ayuda de manera óptima el trabajo de los docentes, especialmente en cursos que se veía un poco tedioso de poder llevarlo de manera virtual, así mismo, que, si los estudiantes ponen de su parte el poder practicar algún deporte de manera diaria, convirtiéndolo en un hábito, y preocupándose en su salud.

En lo que respecta al segundo objetivo específico, del diseñar un blog herramienta didáctica en el área de EF, visibilizada la realidad del desarrollo del área en mención, se generó la propuesta indicada tomando en consideración a los teóricos más resaltantes y pertinentes para el empleo de las TIC como herramienta generadora de una evolución sólida respecto de las competencias y capacidades llamadas a mejorar. En ese derrotero, se concuerda con la investigación de Magaña et al. (2020), quienes fomentaron la actividad física a través del uso de las TIC, con el fin de motivar y despertar el interés en las personas mejorando sus hábitos como estar pendiente de sus alimentos, arreglar sus horas de dormir, entre otros. Sus resultados reflejaron que el 0,7% sola hacía actividad física en EF; 40% entre ninguno y un día por semana de actividad física y 65% solamente una hora promedio al día, así como el alto número de horas que pasaban utilizando las TIC (40% tres o más horas de pantalla al día). Dando a notar que, el uso de tecnología ayuda en el área de EF y, sobre todo, en la participación de los alumnos, desarrollando hábitos y habilidades que mejorarán su salud, tanto física y mental.

En tanto que el estudio de Carrasco et al. (2021), muestra un resultado negativo al uso de las TIC para el curso de EF, dónde midieron e investigaron el nivel de importancia que le brindar en el curso de EF y sobre todo, el aprendizaje de los estudiante de manera virtual, sus resultados, llegaron a diagnosticar que no existe una técnica óptima para llevar este curso de manera virtual, que los estudiantes no se muestran con actitud positiva y que al no haber contacto directo entre varias personas, desmotiva totalmente poder realizar el ejercicio o actividades del área de la mejor manera, pero que las TIC ayudan al desarrollo de otros cursos pero en este caso en el área de EF, no es el que brinda más beneficios. Concluyendo, que las TIC es una herramienta primordial para potenciar el desarrollo de competencias y habilidades didácticas entre los estudiantes y alumnos.

De forma paralela, se contrasta con la teoría de Cobo (2011), quien establece que las TIC son herramientas que son utilizadas para comunicarse con más personas, y cuya utilidad no sólo se basa en su poder de intercomunicación, sino en la búsqueda de información que ayuda con el desarrollo del aprendizaje, la cual se encuentra de manera digital de manera simultánea, instantánea y sobre pasando las barreras físicas. En esta misma línea se halla el concepto de Cabero (2007) cuando describe que las TIC cuentan con características dónde puedes tener conexión con otros, interactividad, tendencia automatizada, digital e inmaterial; y lo expresado por Sánchez (2003), que refiere que las TIC son primordiales para mejorar el área estudiantil, mejorando el aprendizaje y se debe hacer parte de la currícula, a pesar, que a una gran parte de personas les cuesta adaptarse a esta nueva metodología de aprender algo nuevo e innovador, teniendo las facilidades de recolectar información que es útil en diferentes aspectos de la vida cotidiana.

Por otro lado para lo que significó el tercer objetivo específico de validar el blog como herramienta didáctica en el área de EF, significó que especialistas revisaran la propuesta ideada para mejorar las competencias en el área de EF de los estudiantes considerados en el presente estudio, evaluando bajo el contenido temático analizado y en base a las teorías educativas usadas como soportes, y siempre respecto del diagnóstico preliminar realizado, la pertinencia, coherencia, idoneidad y viabilidad de la propuesta y cada una de sus actividades para la consecución de los objetivos trazados. Esto va relacionado con el trabajo de Cervantes et al. (2020), quienes usaron las TIC para mejorar el aprendizaje de estudiantes, mediante cuestionarios aplicados a 109 alumnos, dónde encontraron que el 90,83% de los estudiantes contaban con laptop, el 94,50% del total si contaban con internet en sus celulares o un teléfono en casa, así mismo, mostraron que le dedican 2 a 4 horas diarias buscando información en google académico. Concluyendo que, los usos de las tecnologías ayudan a indagar e incrementar conocimientos, proporcionando información que ayuda en trabajos de investigación, entre otros.

En referencia al cuarto objetivo específico, que correspondió a la implementación del blog como herramienta didáctica en el área de Educación Física, se desarrollaron 9 sesiones conforme se había establecido implementando el blog como estrategia y camino para la mejora de los rendimientos esperados en los estudiantes. Tal accionar estuvo respaldado con la teoría de García & Tejedor (2017), quienes afirmaban que las TIC favorecen el intercambio de maestros para con los estudiantes, y de los estudiantes entre sí, motivando su aprendizaje. Asimismo, es apropiado aseverar que su utilización debe ser controlada y monitoreada de modo

que se aproveche en especial su naturaleza lúdica y se evite que la tecnología aisle al ser humano desconectándolo del mundo real y generándole trastornos físicos emocionales. Y condice con las costumbres halladas por Martínez & Castillo (2017), quienes establecieron que dentro de lo más común en asignaturas de esta naturaleza es que más del 60% empleó un blog, duplicando su uso al compararlo con tan solo revisar alguna presentación en formato PPT o incluso visualizar algún video de alguna plataforma on line. De esta manera se ratificaba su presencia efectiva para las nuevas generaciones como un ambiente de retroalimentación didáctica por excelencia.

Por otro lado, concuerda con el trabajo de Orosco et al. (2020), al basar su contenido en establecer caminos para aprovechar la presencia de una evolución más que incipiente, Esperado en mínimo el 48%, en los alumnos para intercomunicarse, decisión para absolver impases, apertura para buscar información, y elaboración de material virtualizable. Pero también con opciones de trascender aún más en su manejo de las herramientas y dominio de las TIC, incluso difiriendo por sexo y grado educativo.

Establece coherencia con la teoría de Carneiro et al. (2021), quienes comentaron que las TIC son un arma para solventar dificultades pedagógicas y optimizar los resultados educativos alcanzados en los procesos de aprendizaje-enseñanza, adaptando las formas de enseñar de los maestros a las diferentes casuísticas y creando nuevas expectativas en los estudiantes, fomentando igualmente el progreso y las condiciones para lograr la igualdad en todas las escuelas. Y con el concepto de Zempoalteca et al. (2017), cuando mencionaron, que incluyen el procesamiento de información a través del proceso de oír, valorar, resumir, considerar, observar, conferenciar, etc., dándole salida a diversas complicaciones en el aula, y este es el punto de interacción entre docentes y estudiantes. Y con lo afirmado por Sandoval (2020), quien afirmaba que una sana implementación de TIC bajo un modelo didáctico por parte del docente aseguraba la obtención de un aprendizaje óptimo por parte de los estudiantes y provocar la puesta en práctica de las herramientas diversas de la tecnología para acrecentar los saberes, habilidades y haceres.

Mientras que, en cumplimiento del quinto objetivo específico, diagnóstico del nivel de desarrollo del área de Educación Física luego de la implementación del blog, se estableció mejoras en cada competencia analizada, así en el desenvolvimiento autónomo vía su movilidad, un 28%(7) presentó el nivel de Logrado, similar situación ocurrió en el asumir una forma de vivir en movimiento y sana donde dicho nivel lo tuvo el 64% (16), en la socialización a través de sus habilidades sociomotoras 24% (6); y en la característica evaluada educación física 36%

(9), posteriormente al uso del blog como propuesta educativa. Estos hallazgos expresan una confirmación de una similar situación a lo que se espera obtener en palabras de Valencia (2021), quien describió que luego del advenimiento de las restricciones del Covid-19, lo adecuado como estrategias para la enseñanza de la educación física era el empleo de las TIC, especialmente en redes o softwares grupales (teem, google meet, whatsapp, etc.) como estrategias para el desarrollo de actividades durante las sesiones dominadas por el aislamiento. Así, la forma idónea para el mantenimiento o evolución positiva de la condición física, que es parte de la habilidad atlética es la imitación y repetición de movimientos que el docente a pre elaborado en base a su propia formación de habilidades para la docencia de educación física en las aulas informales.

De igual forma pasa con el concepto de Aparicio (2019), al asentir que un buen desarrollo de las TIC se debe tomar en cuenta lo cognitivo, digital, afectivo, conductual; así mismo, implementar el uso de la tecnología y las habilidades en el aula puede mejorar las prácticas tecnológicas, lo que a su vez mejora la enseñanza; promueve la activación para aumentar el desarrollo del conocimiento de maestros y estudiantes.

Por otro lado, aunque lo revelado se contrapone a los resultados de Barrantes & Martín (2017), quienes establecían que en la mayoría de jóvenes no valoran la utilización de la tecnología como un recurso rico en forma de generar aprendizaje vasto y relevante, claro está este resultado era previo a la pandemia, situación que cambiaría toda la realidad hasta entonces vista. Lo señalado por Fernández et al. (2021), ya en un contexto más actual a una pos pandemia sí se asimila pues sugerían que la presencia de una conectividad fuerte y constante presente en al menos el 33% de los centros educativos con ambientes y equipos de cómputos idóneos, profesorado capacitado, y acceso a portales educativos.

Ulteriormente respecto del objetivo específico, contrastar los resultados del Post y Pre Tes (Blog) respecto del desarrollo del área de Educación física, fue posible evidenciar que los resultados luego de la puesta en marcha de la propuesta tecnológica en el área de educación física superaron a los hallazgos iniciales del mismo grupo. Este resultado aunque no confirmatorio totalmente al haberse trabajado con un solo grupo, se fortalece con las opiniones halladas en la misma línea de Roig (2020), quien menciona diversidad de paradigmas de las TIC, clasificando cada cual según los servicios generados y la manera en que sus aprendizajes y dominios catalizan lo cognitivos y práctico del quehacer estudiantil. Y con lo expresado por Cheng & Yuen (2017) al aseverar que la combinación de discípulos capacitados adecuadamente en el uso de las tecnologías de información y comunicación, y conscientes de su proceso de



aprendizaje asegura el aprovechamiento superior de los recursos preelaborados en estos entornos, decantando un desarrollo de las capacidades y competencias por encima de cualquier realidad inicial diagnosticada.

## Conclusiones

1. Al inicio del estudio el grado de desarrollo del área de educación física previo a la implementación del blog fue totalitariamente 100% (25) de En Desarrollo, hallándose similar realidad en cada dimensión que la compone, así tanto en el Desarrollo libre vía su motricidad 100% (25), en la Elección de vivir sanamente y en movimiento 96% (24), y en la interacción a través de sus competencias motoras sociales 100% (25), la realidad fue la misma.
2. Se diseñó un blog como herramienta didáctica en el área de educación física ajustada al contexto evidenciado según los teóricos más oportunos respecto de las TIC como medio de transformador educativo de las competencias educativas a trabajar.
3. A través de los juicios de expertos se consiguió la validación del blog como herramienta didáctica en el área de educación física dada su pertinencia, coherencia, idoneidad y viabilidad.
4. Se implementó el blog como herramienta didáctica mediante el desarrollo de las nueve sesiones preestablecidas para la evolución del área de educación física en los estudiantes del COAR.
5. Al final de la investigación posterior al uso del blog como propuesta educativa, se detectó que el área de educación física ostentaba en el 36% (9) de los estudiantes el nivel de Logrado, mientras que un 28% (7) tenía la misma condición en el desenvolvimiento autónomo vía su movilidad, un 64% (16) en la selección de una forma de vivir en movimiento y sana, y el 24% (6) en la socialización a través de sus habilidades socio motoras.
6. Se contrastó con una confianza del 95% la presencia de resultado con promedios superiores en el desarrollo del área de Educación física en el Post Test respecto del Pre Test en aquellos alumnos del estudio en los cuales se implementó el Blog.

## Recomendaciones

1. Se le sugiere a los docentes de educación física de las entidades educativas en general realizar diagnósticos que les permita establecer la realidad predominante en base a la cual se debe iniciar el proceso educativo.
2. A los maestros, deben delinear la propuesta basada en el blog como herramienta didáctica en el área de educación física considerando la idiosincrasia de los estudiantes, la oportunidad de conectividad, y los objetivos del currículo nacional ajustados a su entidad.
3. Se recomienda a los expertos validadores, analizar la propuesta de TICs basada en el blog como herramienta didáctica en el área de educación física considerar no sólo los contenidos de forma general si no por sexo y por edades.
4. A los futuros investigadores, se les recomienda llevar un monitoreo detallado de la puesta en marcha de la herramienta didáctica a fin de implementar adecuaciones que aseguren el éxito en el área de educación física.
5. A los directores de las entidades educativas, se les sugiere evaluar la trascendencia de los resultados como un camino viable para obtener desarrollos sustentados en el área de educación física.
6. A los futuros investigadores, así como a la Dirección Regional de Educación, dados los resultados obtenidos, se les sugiere llevar a cabo estudios cuasiexperimentales que confirmen la causalidad del éxito de la propuesta del Blog respecto del desarrollo del área de educación física.

## Referencias

- Aparicio, O. (2019). El uso educativo de las TIC. *Revista Interamericana de Investigación, Educación y Pedagogía, RIIEP*, 12(1), 211–227. <https://doi.org/10.15332/s1657-107x.2019.0001.02>
- Ausín, V., Delgado, V., Hortigüela, D., & Abella, V. (2018). The Blog as an Instrument for Improving the Self-regulation of Learning by University Students. *Estudios Pedagógicos*, 44(2), 171–184. <https://doi.org/10.4067/S0718-07052018000200171>
- Barrantes, M., & Martín, A. (2017). *Integración de los estándares TIC con las competencias matemáticas según los lineamientos de currículo nacional en los estudiantes del VI ciclo de la I.E.E. San José de Chiclayo-2017*. 1–72.
- Cabero, J. (2007). Impacto de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación en las organizaciones educativas. *Sevilla: Universidad de Sevilla, 1998*, 1–10.
- Cabrera, C. E. (2019). El edublog en el contexto educativo universitario. *Ciencia y Sociedad*, 44(3), 7–23. <https://doi.org/10.22206/cys.2019.v44i3.pp7-23>
- Carneiro, R., Toscano, J. C., & Díaz, T. (2021). *Los desafíos de las TIC para el cambio educativo*.
- Carrasco, O., Caicedo, G., Savedra, O., & Ochoa, V. (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>
- Castro, M. (2019). Os materiais utilizados nas escolas de Educação Infantil projetados em seus sites e blogs. *Educar Em Revista*, 35(77), 95–116. <https://doi.org/10.1590/0104-4060.68686>
- Cervantes, M., Peña, A., & Ramos, A. (2020). Use of information and communication technologies as a support tool for medical students' learning. *CienciaUAT*, 15(1), 162–171. <https://doi.org/10.29059/cienciauat.v15i1.1380>
- Chávez, J., Del Toro, M., & López, O. (2017). Blog, Email and Thematic Forums: Its Use, Mastery and Attitude in Mexico's Higher Education Students Joanna. *Hamut' Ay*, 4(2), 45. <https://doi.org/10.21503/hamu.v4i2.1471>
- Cheng, M., & Yuen, A. (2017). ICT Use at Home of Hong Kong Students: Understanding New Arrival Children from Mainland China. *New Ecology for Education — Communication X Learning*, 173–183. [https://doi.org/10.1007/978-981-10-4346-8\\_15](https://doi.org/10.1007/978-981-10-4346-8_15)
- Cobo, J. (2011). El concepto de tecnologías de la información. Benchmarking sobre las definiciones de las TIC en la sociedad del conocimiento. *Zer - Revista de Estudios de Comunicación*, 14(27).
- Consejo Nacional de Ciencia Tecnología e Innovación Tecnológica (CONCYTEC). (2018). *Reglamento de calificación, clasificación y registro de los investigadores del Sistema Nacional de Ciencia, Tecnología e Innovación Tecnológica - Reglamento RENACYT*. <https://bit.ly/2ZaUYcD>
- Cruz, M., Pozo, M., Aushay, H., & Arias, A. (2018). Las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) como forma investigativa interdisciplinaria con un enfoque intercultural

- para el proceso de formación de los estudiantes. *Etic@net. Revista Científica Electrónica de Educación y Comunicación En La Sociedad Del Conocimiento*, 18(2), 196–215.  
<https://doi.org/10.30827/eticanet.v2i18.11889>
- Delgado, V., Villaverde, V., Horguela, D., & Abella, V. (2017). Peer assessment: A shared experience evaluation in Higher Education. *EDUCADI: Educación, Aprendizaje, Diversidad Interculturalidad*, 1(1), 9–24. <https://doi.org/10.7770/EDUCADI-V1N1-ART943>
- Escobedo, F., & López, E. (2020). Observaciones para la construcción y validación de instrumentos de investigación. *Desafíos*, 11(2), e213. <https://doi.org/10.37711/desafios.2020.11.2.213>
- Fernández, J. M., Montenegro, M., Fernández, J., & Tadeu, P. (2021). Impact of ICT on students with disability in the field physical education: a systematic review. *Retos*, 2041(39), 21–28.
- García, Ana, & Tejedor, F. (2017). Student perception of the value of ICT'S in their learning strategies and their relation to performance. *Educacion XXI*, 20(2), 137–159.  
<https://doi.org/10.5944/educXX1.13447>
- García, Andrea. (2018). The theory of multiple intelligences in education. *Polo Del Conocimiento*, 3(10), 94. <https://doi.org/10.23857/pc.v3i10.732>
- García, M., Reyes, J., & Godínez, G. (2018). The ICT in higher education, innovations and challenges. *RICSH Revista Iberoamericana de Las Ciencias Sociales y Humanísticas*, 6(12), 299–316.  
<https://doi.org/10.23913/ricsh.v6i12.135>
- Gargicevich, A. (2020). En tiempos de pandemia y cuarentena: el CONECTIVISMO como nueva teoría de aprendizaje en la era digital. *Agromensajes*, 5–8.
- Grisales, A. (2018). Uso de recursos TIC en la enseñanza de las matemáticas: retos y perspectivas. *Entramado*, 14(2), 198–214. <https://doi.org/10.18041/1900-3803/entramado.2.4751>
- Guillén, F., & Perrino, M. (2019). Univariate Analysis of Digital Competence in Physical Education: an empirical study. *Retos*, 2041(37), 326–332. <https://doi.org/10.47197/retos.v37i37.72052>
- Hernandez, R. (2017). Impact of ICT on Education: Challenges and Perspectives. *Propósitos y Representaciones*, 5(1), 325. <https://doi.org/10.20511/pyr2017.v5n1.149>
- Hernández, R., & Mendoza, C. P. (2018). Metodología de la investigación: las tres rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. In *Mc Graw Hill* (Vol. 1, Issue México).
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la Investigación* (6° edición).
- Larripa, M., & Erausquin, C. (2008). Activity theory and mental models, tool for reflexion on the professional practice: "Expansive learning shred cognition and transformation of intervention of psychologists and actors in educative escenarios". *Anuario de Investigaciones*, 15(1), 109–124.
- López, I. (2020). Análisis del uso de herramientas digitales en educación física antes y durante la COVID-19. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 431(4), 81–91.  
<https://www.reefd.es/index.php/reefd/article/view/944/772>
- López, L., Burgueño, R., Tomás, F., & Honorato, O. (2021). Edublog in Physical Education as an

- instrument for coeducation, commitment and intention to be physically active. *Espiral. Cuadernos Del Profesorado*, 14(28), 1–8. <https://doi.org/10.25115/ecp.v14i28.3819>
- Magaña, E., Manrique, J. C., Manso, V., Ramos, M. Á., & Fraile, J. (2020). La gamificación como herramienta motivacional para fomentar una actividad física saludable: ejemplificación de una propuesta en Educación Física. *EmásF*, 11(64), 30–45.
- Marín, V., Sampedro, B. E., Muñoz, J. M., & Salcedo, P. (2020). The blog in the training of education professionals. *Revista Electronica Interuniversitaria de Formacion Del Profesorado*, 23(2), 113–126. <https://doi.org/10.6018/reifop.414061>
- Martinez, I., & Castillo, D. (2017). El blog como herramienta didáctica en el área de Educación Física. *Revista Didáctica, Innovación y Multimedia*, 126(June), 37–45.
- MINEDU. (2016). *Guía del área curricular de educación física*.
- Morales, J., Añez, R., & Suarez, C. (2017). Level of physical activity among adolescents in a district of the callao region. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Publica*, 33(3), 471–477. <https://doi.org/10.17843/rpmesp.2016.333.2312>
- Oliva, H. (2020). La universidad pública en tiempos de pandemias. *Universidad de Guadalajara, March*. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.27595.54568>
- OMS. (2017). *Actividad Física - OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud*.
- OMS. (2020). *Actividad física*.
- Orosco, J., Gómez, W., Pomasunco, R., Salgado, E., & Alvarez, R. (2020). Competencias digitales en estudiantes de educación secundaria de una provincia del centro del Perú. *Revista Educación*, 45, 52–69. <https://doi.org/10.15517/revedu.v45i1.41296>
- Parra, S., Gómez, M., & Pintor, M. (2015). Factors affecting the implementation of ICT in teaching and learning processes in the 5th level of a Colombian primary school. *Revista Complutense de Educacion*, 26(2015), 197–213. [https://doi.org/10.5209/rev\\_RCED.2015.v26.46483](https://doi.org/10.5209/rev_RCED.2015.v26.46483)
- Quintero, L., Jimenez, F., & Area, M. (2018). *Keys To Integration and Didactic Use of Mobile Devices in Physical Education*. 17–26.
- Raposo, M. (2017). ¿Es necesaria la formación técnica y didáctica sobre tecnologías de la información y la comunicación? *Revista de Medios y Educación de La Universidad de Sevilla*, 43–58.
- Raviolo, A. (2019). Imágenes y enseñanza de la Química. Aportes de la Teoría cognitiva del aprendizaje multimedia. *Educación Química*, 30(2), 114. <https://doi.org/10.22201/fq.18708404e.2019.2.67174>
- Rodriguez, J., Sanmiguel, A., & Álvarez, D. (2018). Literature review on research related to textbooks and learning materials in physical education in the Spanish context. *Retos*, 2041(34), 363–370.
- Roig, R. (2020). *La docencia en la Enseñanza Superior. Nuevas aportaciones desde la investigación e innovación educativas*. 528–538.
- Rojas, Y., González, A., Rodríguez-Amaya, I., & Álvarez, S. (2021). El aprendizaje y las nuevas tecnologías de la información y las comunicaciones. *Educación Médica Superior*, 35(3), 1–18.

- [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-21412021000300016&script=sci\\_arttext&tlng=pt](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-21412021000300016&script=sci_arttext&tlng=pt)
- Sánchez, J. (2003). It Curricular integration concept and models. *Revista Enfoques Educativos*, 5(1), 51–65.
- Sandoval, C. (2020). Covid-19 Education in Time ICT Tools : The New Teaching Role in Strengthening the Te. *Revista Internacional Tecnológica - Eucativa Docentes 2.0*, 9(2), 24–31.
- Sialer, G. (2021). Uso de Tic y el método enfoque natural en el aprendizaje del inglés de estudiantes de educación básica, Chiclayo 2021. In *Psikologi Perkembangan*.
- Solovieva, Y. (2019). The contributions of the theory of activity to education. *Educando Para Educar*, 20(37), 13–24.
- Torres, M., & Yépez, D. (2018). Aprendizaje cooperativo y tic y su impacto en la adquisición del idioma inglés. *Revista Mexicana de Investigacion Educativa*, 23(78), 861–882.
- Úbeda, J., & Molina, J. (2017). Blogs as a Teaching Tool in Physical Education: the Perception of Student. *Apunts. Educacion Fisica y Deportes*, 126, 37–45. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2016/4\).126.04](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2016/4).126.04)
- UNESCO. (2022). *Las TIC en la educación*.
- Valencia, J. (2021). *Didactic strategies in the teaching processes of school physical education mediated by ICTs during confinement by COVID 19*. 0341, 73–100. <https://orcid.org/0000-0002-2168-9068>
- Victoria, C. (2020). ICT tools for gamification in physical education. *EduTec. Revista Electrónica de Tecnología Educativa*, 71, 67–83. <https://doi.org/10.21556/edutec.2020.71.1453>
- Villamizar, L. (2017). The effects of Vygotsky's sociocultural theory on second language acquisition and language Input. *Espiral, Revista de Docencia e Investigación*, 7(1), 91. <https://doi.org/10.15332/erdi.v7i1.1780>
- Zambrano, C., Rojas, D., Salcedo, P., & López, O. (2019). Perception of pedagogy students about the usefulness of blogs in education. *Revista Electronica Educare*, 23(1), 1–16. <https://doi.org/10.15359/ree.23-1.19>
- Zempoalteca, B., Barragán, J., Gonzáles, J., & Guzmán, T. (2017). Formación en TIC y competencia digital en la docencia en instituciones públicas de educación superior TT - Teaching training in ICT and digital competences in Higher Education System. *Apertura (Guadalajara, Jal.)*, 9(1), 80–96.

## Anexos

### ANEXO 1: Cuestionario sobre el desarrollo de las competencias del área de educación física

Hola, a continuación, se te presentan una serie de consultas que te pedimos completar con absoluta libertad, te garantizamos absoluto anonimato y los fines son netamente educativos.

Nº	Ítems	Escala			
		Nunca	Casi nunca	Casi siempre	Siempre
1	¿Te limitas a realizar ciertos deportes o actividad por algo que te incomode de tu físico?				
2	¿Conoces tus características físicas?				
3	¿Respetas a tus compañeros cuando realizan una actividad o deporte y no son tan buenos como tú?				
4	¿Conoces que actividades físicas puedes realizar?				
5	¿Conoces cuáles son las consecuencias de los trastornos alimenticios?				
6	¿Conoces cuáles son los efectos de los trastornos alimenticios?				
7	¿Sabes cómo llevar un plan de alimentación balanceada?				
8	¿Comes entre el desayuno, el almuerzo, la merienda y la cena?				
9	¿Realizas con frecuencia actividad física?				
10	Cuando realizas deporte, ¿utilizas herramientas como guantes, casco, rodillera, etc. para proteger tu cuerpo y no salir dañado?				
11	¿Tienes un horario establecido para comer?				
12	¿Tienes un horario establecido para dormir?				
13	¿Logras conciliar el sueño normalmente?				
14	¿Logras mantener el sueño normalmente?				
15	¿Tus padres te mandan a realizar al menos un chequeo médico (de control) por año?				
16	En los juegos que realizas, ¿incluyes a todas las personas sin importar su sexo, fuerza o condición física?				
17	¿Practicas juegos que son propios de tu lugar de procedencia?				
18	¿Crees que en los deportes que realizas en grupo es necesario que haya un líder?				
19	¿Crees que en los juegos que realizas en grupo es necesario que haya un líder?				
20	¿Crees que en los juegos o deportes que realizas son exclusivamente lo practica un solo sexo?				
21	¿Te gusta aportar cuando estás realizando una actividad física en grupo la cual beneficiará a todos?				
22	¿Defiendes cuando se burlan de una persona débil o no es bueno haciendo cierta actividad física?				

*Gracias por tu participación*



## ANEXO 02: VALIDACIÓN DE EXPERTOS

**CARTA DE PRESENTACIÓN**

Señor:

Mg. Gilmer Eduardo Diaz Chaname

Presente

Asunto: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTO.

Nos es muy grato comunicarnos con usted para expresarle nuestros saludos y así mismo, hacer de su conocimiento que, siendo estudiante de la MAESTRÍA INFORMATICA EDUCATIVA Y TIC, requiero validar el instrumento del cuestionario con los cuales se recoge la información para poder desarrollar nuestra investigación y con la cual optaremos el grado de MAGISTER EN INFORMATICA

El título de nuestra investigación es: EL BLOG COMO HERRAMIENTA DIDÁCTICA: UNA EXPERIENCIA DE INNOVACIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA y siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para poder aplicar el instrumento en mención, hemos considerado conveniente recurrir a usted, ante su connotada experiencia en temas educativos y/o investigación educativa.

El expediente de validación, que le hacemos llegar contiene:

1. Anexo 1: Instrumento
2. Anexo 2: Matriz de consistencia
3. Anexo 3: Definiciones conceptuales de las variables
4. Anexo 4: Matriz de operacionalización
5. Anexo 5: Certificado de validez

Expresándole nuestros sentimientos de respeto y consideración nos despedimos de usted, no sin antes agradecerle por la atención que dispense a la presente.

Atentamente.



---

Ana Barriga Ravelo  
D.N.I. 16655288



---

Dagmar Villanueva Cortez  
D.N.I. 16703247

**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE:  
EL USO DEL BLOG EN EL AREA DE EDUCACIÓN FÍSICA**

N.º	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	<b>DIMENSIÓN 1.</b> Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	Si	No	Si	No	Si	No	
1.-	Te limitas a realizar ciertos deportes o actividad por algo que te incomode de tu físico	x		x		x		
2.-	Conoces tus características físicas	x		x		x		
3.-	Respetas a tus compañeros cuando realizan una actividad o deporte y no son tan buenos como tú	x		x		x		
4.-	Conoces que actividades físicas puedes realizar	x		x		x		
	<b>DIMENSION 2: El blog</b> Asume una vida activa y saludable	Si	No	Si	No	Si	No	
5.	Conoces cuáles son las consecuencias de los trastornos alimenticios	x		x		x		
6.	Conoces cuáles son los efectos de los trastornos alimenticios	x		x		x		
7.	Sabe cómo llevar un plan de alimentación balanceada	x		x		x		
8	Comes entre el desayuno, el almuerzo, la merienda y la cena	x		x		x		
9	Realizas con frecuencia actividad física	x		x		x		
10	Cuando realizas deporte, ¿utilizas herramientas como guantes, casco, rodillera, etc. para proteger tu cuerpo y no salir dañado	x		x		x		
11	¿Tienes un horario establecido para comer?	x		x		x		
12	¿Tienes un horario establecido para dormir?	x		x		x		
13	¿Logras conciliar el sueño normalmente?	x		x		x		
14	¿Logras mantener el sueño normalmente?	x		x		x		
15	¿Tus padres te mandan a realizar al menos un chequeo médico (de control) por año?	x		x		x		
	<b>DIMENSIÓN 3.</b> Interactúa a través de sus habilidades socio motrices	Si	No	Si	No	Si	No	
16.	En el juego que realizas, ¿incluyes a todas las personas sin importar su sexo, fuerza o condición física	x		x		x		
17.	Practicas juegos que son propios de tu lugar de procedencia	x		x		x		
18.	Creer que en los deportes que realizas en grupo es necesario que haya un líder	x		x		x		
19.	Creer que en los juegos que realizas en grupo es necesario que haya un líder	x		x		x		
20.	Creer que en los juegos o deportes que realizas son exclusivamente lo practica un solo sexo	x		x		x		
21	Te gusta aportar cuando estás realizando una actividad física en grupo la cual beneficiará a todos	x		x		x		
22	Defiendes cuando se burlan de una persona débil o no es bueno haciendo cierta actividad física	x		x		x		

**Observaciones:**

---

**Opinión de aplicabilidad:**    **Aplicable** [ x ]    **Aplicable después de corregir** [ ]    **No aplicable** [ ]

**20 de julio del 2019.**

**Apellidos y nombres del juez evaluador:**    Díaz Chaname Gilmer Eduardo

**DNI:** 16586103

**Especialidad del evaluador:** Educación Física

**Formación académica:** Magister en Educación Psicopedagogía Cognitiva

**Área de experiencia profesional:**

**Tiempo:** 12 años

<sup>1</sup>**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup>**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

<sup>3</sup>**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

**Nota:** Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión anteados son suficientes para medir la dimensión.



---

Firma del experto

## CARTA DE PRESENTACIÓN

Señor:

Mg. Jorge Luis Arrasco Alegre

Presente

Asunto: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTO.

Nos es muy grato comunicarnos con usted para expresarle nuestros saludos y así mismo, hacer de su conocimiento que, siendo estudiante de la MAESTRÍA INFORMATICA EDUCATIVA Y TIC, requiero validar el instrumento del cuestionario con los cuales se recoge la información para poder desarrollar nuestra investigación y con la cual optaremos el grado de MAGISTER EN INFORMATICA

El título de nuestra investigación es: EL BLOG COMO HERRAMIENTA DIDÁCTICA: UNA EXPERIENCIA DE INNOVACIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA y siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para poder aplicar el instrumento en mención, hemos considerado conveniente recurrir a usted, ante su connotada experiencia en temas educativos y/o investigación educativa.

El expediente de validación, que le hacemos llegar contiene:

1. Anexo 1: Instrumento
2. Anexo 2: Matriz de consistencia
3. Anexo 3: Definiciones conceptuales de las variables
4. Anexo 4: Matriz de operacionalización
5. Anexo 5: Certificado de validez

Expresándole nuestros sentimientos de respeto y consideración nos despedimos de usted, no sin antes agradecerle por la atención que dispense a la presente.

Atentamente.



---

Ana Barriga Ravelo  
D.N.I. 16655288



---

Dagmar Villanueva Cortez  
D.N.I. 16703247

**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE:  
EL USO DEL BLOG EN EL AREA DE EDUCACIÓN FÍSICA**

N.º	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	<b>DIMENSIÓN 1.</b> Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	
1.-	Te limitas a realizar ciertos deportes o actividad por algo que te incomode de tu físico	x		x		x		
2.-	Conoces tus características físicas	x		x		x		
3.-	Respetas a tus compañeros cuando realizan una actividad o deporte y no son tan buenos como tú	x		x		x		
4.-	Conoces que actividades físicas puedes realizar	x		x		x		
	<b>DIMENSION 2: El blog</b> Asume una vida activa y saludable	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	
5.	Conoces cuáles son las consecuencias de los trastornos alimenticios	x		x		x		
6.	Conoces cuáles son los efectos de los trastornos alimenticios	x		x		x		
7.	Sabe cómo llevar un plan de alimentación balanceada	x		x		x		
8	Comes entre el desayuno, el almuerzo, la merienda y la cena	x		x		x		
9	Realizas con frecuencia actividad física	x		x		x		
10	Cuando realizas deporte, ¿utilizas herramientas como guantes, casco, rodillera, etc. para proteger tu cuerpo y no salir dañado	x		x		x		
11	¿Tienes un horario establecido para comer?	x		x		x		
12	¿Tienes un horario establecido para dormir?	x		x		x		
13	¿Logras conciliar el sueño normalmente?	x		x		x		
14	¿Logras mantener el sueño normalmente?	x		x		x		
15	¿Tus padres te mandan a realizar al menos un chequeo médico (de control) por año?	x		x		x		
	<b>DIMENSIÓN 3.</b> Interactúa a través de sus habilidades socio motrices	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	
16.	En el juego que realizas, ¿incluyes a todas las personas sin importar su sexo, fuerza o condición física	x		x		x		
17.	¿Practicas juegos que son propios de tu lugar de procedencia?	x		x		x		
18.	¿Crees que en los deportes que realizas en grupo es necesario que haya un líder?	x		x		x		
19.	¿Crees que en los juegos que realizas en grupo es necesario que haya un líder?	x		x		x		
20.	¿Crees que en los juegos o deportes que realizas son exclusivamente lo practica un solo sexo?	x		x		x		
21	¿Te gusta aportar cuando estás realizando una actividad física en grupo la cual beneficiará a todos?	x		x		x		
22	¿Defiendes cuando se burlan de una persona débil o no es bueno haciendo cierta actividad física?	x		x		x		

**Observaciones:**

---

**Opinión de aplicabilidad:**    **Aplicable** [ x ]    **Aplicable después de corregir** [ ]    **No aplicable** [ ]

**20 de julio del 2019**

**Apellidos y nombres del juez evaluador:**    Arrasco Alegre Jorge Luis

**DNI:** 16704960

**Especialidad del evaluador:** Tic y Matemáticas

**Formación académica:** Magister en Educación

**Área de experiencia profesional:**

**Tiempo:** 7 años

<sup>1</sup> **Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup> **Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

<sup>3</sup> **Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

**Nota:** Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión anteados son suficientes para medir la dimensión

  
Firma



## CARTA DE PRESENTACIÓN

Señor:

Dr. Luis Edwin Torres Paz

Presente

Asunto: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTO.

Nos es muy grato comunicarnos con usted para expresarle nuestros saludos y así mismo, hacer de su conocimiento que, siendo estudiante de la MAESTRÍA INFORMATICA EDUCATIVA Y TIC, requiero validar el instrumento del cuestionario con los cuales se recoge la información para poder desarrollar nuestra investigación y con la cual optaremos el grado de MAGISTER EN INFORMATICA

El título de nuestra investigación es: EL BLOG COMO HERRAMIENTA DIDÁCTICA: UNA EXPERIENCIA DE INNOVACIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA y siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para poder aplicar el instrumento en mención, hemos considerado conveniente recurrir a usted, ante su connotada experiencia en temas educativos y/o investigación educativa.

El expediente de validación, que le hacemos llegar contiene:

1. Anexo 1: Instrumento
2. Anexo 2: Matriz de consistencia
3. Anexo 3: Definiciones conceptuales de las variables
4. Anexo 4: Matriz de operacionalización
- 5.. Anexo 5: Certificado de validez

Expresándole nuestros sentimientos de respeto y consideración nos despedimos de usted, no sin antes agradecerle por la atención que dispense a la presente.

Atentamente.



---

Ana Barriga Ravelo  
D.N.I. 16655288



---

Dagmar Villanueva Cortez  
D.N.I. 16703247

**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE:  
EL USO DEL BLOG EN EL AREA DE EDUCACIÓN FÍSICA**

N.º	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	<b>DIMENSIÓN 1.</b> Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	
1.-	Te limitas a realizar ciertos deportes o actividad por algo que te incomode de tu físico	x		x		x		
2.-	Conoces tus características físicas	x		x		x		
3.-	Respetas a tus compañeros cuando realizan una actividad o deporte y no son tan buenos como tú	x		x		x		
4.-	Conoces que actividades físicas puedes realizar	x		x		x		
	<b>DIMENSION 2: El blog</b> Asume una vida activa y saludable	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	
5.	Conoces cuáles son las consecuencias de los trastornos alimenticios	x		x		x		
6.	Conoces cuáles son los efectos de los trastornos alimenticios	x		x		x		
7.	Sabe cómo llevar un plan de alimentación balanceada	x		x		x		
8.	Comes entre el desayuno, el almuerzo, la merienda y la cena	x		x		x		
9.	Realizas con frecuencia actividad física	x		x		x		
10.	Cuando realizas deporte, ¿utilizas herramientas como guantes, casco, rodillera, etc. para proteger tu cuerpo y no salir dañado	x		x		x		
11.	¿Tienes un horario establecido para comer?	x		x		x		
12.	¿Tienes un horario establecido para dormir?	x		x		x		
13.	¿Logras conciliar el sueño normalmente?	x		x		x		
14.	¿Logras mantener el sueño normalmente?	x		x		x		
15.	¿Tus padres te mandan a realizar al menos un chequeo médico (de control) por año?	x		x		x		
	<b>DIMENSIÓN 3.</b> Interactúa a través de sus habilidades socio motrices	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	
16.	En el juego que realizas, ¿incluyes a todas las personas sin importar su sexo, fuerza o condición física	x		x		x		
17.	Practicas juegos que son propios de tu lugar de procedencia	x		x		x		
18.	Creas que en los deportes que realizas en grupo es necesario que haya un líder	x		x		x		
19.	Creas que en los juegos que realizas en grupo es necesario que haya un líder	x		x		x		
20.	Creas que en los juegos o deportes que realizas son exclusivamente lo practica un solo sexo	x		x		x		
21.	Te gusta aportar cuando estás realizando una actividad física en grupo la cual beneficiará a todos	x		x		x		
22.	Defiendes cuando se burlan de una persona débil o no es bueno haciendo cierta actividad física	x		x		x		

**Observaciones:**

---

**Opinión de aplicabilidad:**    **Aplicable** [ x ]    **Aplicable después de corregir** [ ]    **No aplicable** [ ]

**20 de julio del 2019**

**Apellidos y nombres del juez evaluador:**    Torres Paz Luis Edwin

**DNI:** 44114598

**Especialidad del evaluador:** Doctor en Educación -Lic. Educación Física

**Nombre y apellidos del Juez:** Luis Edwin Torres Paz

**Formación académica:** Doctor en Educación

**Área de experiencia profesional:**

**Tiempo:** 2 años

<sup>1</sup> **Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup> **Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

<sup>3</sup> **Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

**Nota:** Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión anteados son suficientes para medir la dimensión.



Firma del experto

## CARTA DE PRESENTACIÓN

Señor:

Mg. Rut Silvana Samillán Zurita

Presente

Asunto: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTO.

Nos es muy grato comunicarnos con usted para expresarle nuestros saludos y así mismo, hacer de su conocimiento que, siendo estudiante de la MAESTRÍA INFORMATICA EDUCATIVA Y TIC, requiero validar el instrumento del cuestionario con los cuales se recoge la información para poder desarrollar nuestra investigación y con la cual optaremos el grado de MAGISTER EN INFORMATICA

El título de nuestra investigación es: EL BLOG COMO HERRAMIENTA DIDÁCTICA: UNA EXPERIENCIA DE INNOVACIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA y siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para poder aplicar el instrumento en mención, hemos considerado conveniente recurrir a usted, ante su connotada experiencia en temas educativos y/o investigación educativa.

El expediente de validación, que le hacemos llegar contiene:

1. Anexo 1: Instrumento
2. Anexo 2: Matriz de consistencia
3. Anexo 3: Definiciones conceptuales de las variables
4. Anexo 4: Matriz de operacionalización
5. Anexo 5: Certificado de validez

Expresándole nuestros sentimientos de respeto y consideración nos despedimos de usted, no sin antes agradecerle por la atención que dispense a la presente.

Atentamente.



---

Ana Barriga Ravelo  
D.N.I. 16655288



---

Dagmar Villanueva Cortez  
D.N.I. 16703247

**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE:  
EL USO DEL BLOG EN EL AREA DE EDUCACIÓN FÍSICA**

N.º	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	<b>DIMENSIÓN 1.</b> Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	
1.-	Te limitas a realizar ciertos deportes o actividad por algo que te incomode de tu físico	x		x		x		
2.-	Conoces tus características físicas	x		x		x		
3.-	Respetas a tus compañeros cuando realizan una actividad o deporte y no son tan buenos como tú	x		x		x		
4.-	Conoces que actividades físicas puedes realizar	x		x		x		
	<b>DIMENSION 2: El blog</b> Asume una vida activa y saludable	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	
5.	Conoces cuáles son las consecuencias de los trastornos alimenticios	x		x		x		
6.	Conoces cuáles son los efectos de los trastornos alimenticios	x		x		x		
7.	Sabe cómo llevar un plan de alimentación balanceada	x		x		x		
8	Comes entre el desayuno, el almuerzo, la merienda y la cena	x		x		x		
9	Realizas con frecuencia actividad física	x		x		x		
10	Cuando realizas deporte, ¿utilizas herramientas como guantes, casco, rodillera, etc. para proteger tu cuerpo y no salir dañado	x		x		x		
11	¿Tienes un horario establecido para comer?	x		x		x		
12	¿Tienes un horario establecido para dormir?	x		x		x		
13	Logras conciliar el sueño normalmente	x		x		x		
14	Logras mantener el sueño normalmente	x		x		x		
15	¿Tus padres te mandan a realizar al menos un chequeo médico (de control) por año?	x		x		x		
	<b>DIMENSIÓN 3.</b> Interactúa a través de sus habilidades socio motrices	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	
16.	En el juego que realizas, ¿incluyes a todas las personas sin importar su sexo, fuerza o condición física	x		x		x		
17.	Practicas juegos que son propios de tu lugar de procedencia	x		x		x		
18.	Creer que en los deportes que realizas en grupo es necesario que haya un líder	x		x		x		
19.	Creer que en los juegos que realizas en grupo es necesario que haya un líder	x		x		x		
20.	Creer que en los juegos o deportes que realizas son exclusivamente lo practica un solo sexo	x		x		x		
21	Te gusta aportar cuando estás realizando una actividad física en grupo la cual beneficiará a todos	x		x		x		
22	Defiendes cuando se burlan de una persona débil o no es bueno haciendo cierta actividad física	x		x		x		

**Observaciones:**

---

**Opinión de aplicabilidad:**    **Aplicable** [ x]    **Aplicable después de corregir** [ ]    **No aplicable** [ ]

**20 de julio del 2019.**

**Apellidos y nombres del juez evaluador:** Samillán Zurita Ruth Silvana

**DNI:** 16748848

**Especialidad del evaluador:** : Matemática y computación

**Formación académica:** Magister en Administración en Educación

**Área de experiencia profesional:**

**Tiempo:** 3 años

<sup>1</sup> **Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup> **Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

<sup>3</sup> **Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

**Nota:** Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión anteados son suficientes para medir la dimensión.



Firma del experto



## ANEXO 3

## CARTA DE AUTORIZACIÓN DEL COLEGIO "COAR LAMBAYEQUE "

Yo, Mery Giovanny Mocarro Aguilar identificada con DNI No: 16655321, en calidad de Directora general del Colegio de Alto Rendimiento de Lambayeque - Perú, autorizo para que se desarrolle el proyecto final titulado: **EL BLOG COMO HERRAMIENTA DIDÁCTICA: UNA EXPERIENCIA DE INNOVACIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA** del programa de estudios de maestría sobre las Tic "Tecnología de la informática y comunicación" que viene cursando la docente del Coar Lambayeque Ana Cecilia Barriga Ravello identificada con DNI 16655288 y la docente Dagmar Villanueva Cortez con DNI 16703247.

Expido la presente al interesado para fines académicos y culminación de estudios de maestría.

Chiclayo setiembre de 2019



*Mery Giovanny Mocarro Aguilar*  
Mery Giovanny Mocarro Aguilar  
Directora General  
Colegio de Alto Rendimiento Lambayeque  
Ministerio de Educación

**ANEXO 04: MATRIZ DE CONSISTENCIA**  
**USO DEL BLOG EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA- APRENDIZAJE: UNA EXPERIENCIA DE INNOVACIÓN EN EDUCACIÓN**  
**FÍSICA**

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	OBJETIVO GENERAL	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	POBLACIÓN Y MUESTRA	TÉCNICAS	INSTRUMENTOS
¿En qué medida la implementación del blog como herramienta didáctica permitió elevar el desarrollo del área de educación física en los estudiantes del Tercer Grado de educación secundaria COAR de Lambayeque, 2022?	Demostrar la influencia del uso de un blog como herramienta didáctica en el desarrollo del área de educación física en los estudiantes del Tercer Grado de educación secundaria COAR de Lambayeque, 2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diagnosticar el desarrollo del área de Educación Física previo a la implementación del blog</li> <li>• Diseñar un blog como herramienta didáctica en el área de Educación Física;</li> <li>• Validar el blog como herramienta didáctica en el área de Educación Física</li> <li>• Implementar el blog como herramienta didáctica en el área de Educación Física;</li> <li>• Diagnosticar el desarrollo del área de Educación Física luego de la</li> </ul>	H1: El desarrollo alcanzado por los estudiantes del Tercer Grado de educación secundaria COAR de Lambayeque en el área de Educación física en el Post no es mayor al del Pre Tes (Blog). 2022 H2: El desarrollo alcanzado por los estudiantes del Tercer Grado de educación secundaria	<b>VARIABLES:</b> Uso del Blog.  Desarrollo del Área de Educación Física.	1. Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad 2. Asume una vida activa y saludable. 3. Interactúa a través de sus habilidades socio motrices	<b>UNIVERSO O POBLACIÓN</b> La población estuvo constituida por tercer grado de secundaria, con un total de 100 estudiantes, cada aula de 25 estudiantes, con edades desde 12 hasta 14 años.  <b>SELECCIÓN DE LA MUESTRA</b> La muestra fue No aleatorio por accesibilidad siendo 3° A para la aplicación del blog, que cuenta con un total de 25 estudiantes.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El fichado</li> <li>• De recolección de datos (encuesta).</li> </ul>	Cuestionario

		implementación del blog, • Contrastar los resultados del Post y Pre Tes (Blog) respecto del desarrollo del área de Educación física	COAR de Lambayeque en el área de Educación física en el Post es mayor al del Pre Tes (Blog). 2022					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

## ANEXO 05: OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

### Variable: Desarrollo de las competencias del área de Educación Física

Definición conceptual	Dimensiones (Atributos)	Indicadores	Ítems	Escala de medición	
<p>La Educación física está determinada por los avances sociales, científicos y tecnológicos; así mismo, brindando y mejorando el bienestar físico, psicológico, emocional en los estudiantes, es por ello, que se conceptualiza que la Educación física es para desarrollar crítica sobre el cuidado de su salud y de su círculo cercano, buscando que sean autónomos y capaces de asumir sus propias decisiones para la mejora de la calidad de vida (MINEDU, 2016).</p>	Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	Comprende su cuerpo	¿Te limitas a realizar ciertos deportes o actividad por algo que te incomode de tu físico?	<p style="text-align: center;">Nunca Casi nunca Casi siempre Siempre</p>	
			¿Conoces tus características físicas?		
		Se expresa corporalmente	¿Respetas a tus compañeros cuando realizan una actividad o deporte y no son tan buenos como tú?		
			¿Conoces que actividades físicas puedes realizar?		
	Asume una vida activa y saludable	Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente y la salud.	¿Conoces cuáles son las consecuencias de los trastornos alimenticios?		
			¿Conoces cuáles son los efectos de los trastornos alimenticios?		
			¿Sabe cómo llevar un plan de alimentación balanceada?		
			¿Comes entre el desayuno, el almuerzo, la merienda y la cena?		
			¿Realizas con frecuencia actividad física?		
			Cuando realizas deporte, ¿utilizas herramientas como guantes, casco, rodillera, etc. para proteger tu cuerpo y no salir dañado?		
			¿Tienes un horario establecido para comer?		
			¿Tienes un horario establecido para dormir?		
			Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.		¿Logras conciliar el sueño normalmente?
					¿Logras mantener el sueño normalmente?
	Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices	Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices	En los juegos que realizas, ¿incluyes a todas las personas sin importar su sexo, fuerza o condición física?		
			¿Practicas juegos que son propios de tu lugar de procedencia?		
		Crea y aplica estrategias y tácticas de juego.	¿Crees que en los deportes que realizas en grupo es necesario que haya un líder?		
			¿Crees que en los juegos que realizas en grupo es necesario que haya un líder?		
			¿Crees que en los juegos o deportes que realizas son exclusivamente lo practica un solo sexo?		
			¿Te gusta aportar cuando estás realizando una actividad física en grupo la cual beneficiará a todos?		
¿Defiendes cuando se burlan de una persona débil o no es bueno haciendo cierta actividad física?					

### Variable: Propuesta Uso del blog como herramienta didáctica

Definición conceptual	Dimensiones		Indicadores	Ítems	Logro
Es una herramienta digital muy potente presente en todos los ámbitos del conocimiento, sociales y culturales. Su fácil utilización y aplicación ha permitido su rápida expansión y presencia como medio para transmitir información en la red y ha llegado a ser soporte para la enseñanza de cualquier materia y en cualquier nivel de la educación, (Zambrano et al., 2019).	Programación curricular 2016	Asume una vida saludable	"Conociendo nuestro cuerpo"	Evaluación de las necesidades calóricas diarias para un plan de dieta según el peso, la edad y talla.	Gestiona su aprendizaje de manera autónoma
		Gestiona su aprendizaje de manera autónoma			
	Teoría Piaget: define el juego como una estrategia de aprendizaje	Se desenvuelve de manera autónoma través de su motricidad	"Me divierto lanzando tiros al aro "	Porqué debemos jugar básquet Cuáles son las características de un jugador de basquetbol El lanzamiento del balón como medio de comunicación y expresión de nuestro cuerpo	Establece búsquedas utilizando filtros en diferentes entornos virtuales que respondan a necesidades de información.
		Se desenvuelve en entornos virtuales generados por las TIC			
	Programación curricular 2016	Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices	"Me divierto jugando"	Comprende los procesos que llevan a la discriminación por género. Actividades lúdicas.	Relaciona sus conocimientos previos con el conocimiento de estudio y el conocimiento a indagar
		Construye su conocimiento a partir del uso de la investigación continua			
	Teoría Vygotsky y Elkonin, podemos considerar el juego como una actividad básicamente social y emocional que tiene su origen en la acción espontanea del niño, pero que está orientada y dirigida culturalmente.	Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices.	"Indago los juegos tradicionales de mi pueblo de origen"	Las posturas corporales Los juegos tradicionales según su cultura, contexto o región de origen	Revisa de manera permanente las estrategias, los avances de las acciones propuestas, su experiencia previa y la priorización de sus actividades para llegar a los resultados esperados.
		Construye su conocimiento a partir del uso de la investigación continua			
	Programación curricular 2016	Asume una vida saludable.	"Cuido mi cuerpo "	Los trastornos de la imagen corporal la bulimia y anorexia	Define metas de aprendizaje
		Gestiona su aprendizaje de manera autónoma			
Guía del área curricular de Educación Física	Asume una vida saludable	"Realizo un vendaje para cuidar mi cuerpo"	El básquet y las lesiones ¿Cuáles son las lesiones más comunes en su práctica? ¿Cómo debemos cuidarnos? ¿Cómo se realiza un vendaje?	Establece búsquedas utilizando filtros en diferentes entornos virtuales que respondan a necesidades de información.	
	Gestiona su aprendizaje de manera autónoma				
Guía del área curricular de Educación Física	Se desenvuelve de manera autónoma través de su motricidad	"Tomando acuerdos juntos; nos divertimos mejor"	¿Qué son los conflictos? ¿Cómo se resuelven los conflictos? ¿A través del juego podemos lograr consensos importantes?	Se desenvuelve en entornos virtuales generados por las TIC	
	Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices.				
Teoría Inteligencia corporal y cinestésica: La habilidad para usar herramientas es considerada	Gestiona su aprendizaje de manera autónoma	"Me divierto jugando "	Elaboración de una secuencia coreográfica Habilidades motrices Estrategias y táctica de juego	Organiza acciones estratégicas para alcanzar sus metas de aprendizaje.	
	Interactúa a través de sus				

	inteligencia corporal cinestésica	habilidades sociomotrices.			
	Guía de educación física	Asume una vida saludable	"Me divierto mediante la práctica de secuencias coreográficas"	Ejercicios contraindicados Evitar el sedentarismo	Organiza un conjunto de acciones en función del tiempo y de los recursos de que dispone para lograr las metas de aprendizaje, para lo cual establece un orden y una prioridad en las acciones de manera secuenciada y articulada.
		Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices.			

**ANEXO 06: Propuesta de Implementación Blog.****UNIDAD DIDÁCTICA N° 01 – EDUCACION FISICA**

“Cuidando mi cuerpo”

**1. DATOS INFORMATIVOS**

Colegio de Alto Rendimiento	:	Lambayeque
Año lectivo	:	2022
Bimestre	:	1
Grado	:	Tercero
Secciones	:	A, B, C y D
N° de horas	:	03
Fechas	:	Del 1/04/2022 al 21/5/2022
Docente responsable	:	Ana Cecilia Barriga Ravello Dagmar Villanueva Cortez

**2. VÍNCULO CON LOS PROYECTOS INTERDISCIPLINARIOS**

Título del Proyecto	N° de sesiones
Intercultural: conflictos en la relación con los culturalmente diversos	9

**3. DESCRIPCIÓN DE LA UNIDAD**

La Educación Física como área de estudio 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 representación mental de su cuerpo.

En la presente unidad, tiene como propósito que los estudiantes del COAR Lambayeque, logren los aprendizajes relacionados a los conocimientos generales sobre las habilidades motrices específicas en actividades lúdicas tradicionales, pre deportivo y deportivo. El estudiante deberá tener nociones sobre la organización de eventos: encuentros deportivos y torneos. Asimismo, se busca la interacción en los juegos deportivos, tradicionales y/o populares, mostrando valores como el respeto, la generosidad, la cooperación y el trabajo en equipo.

El deporte tiene la facultad de ayudar a desarrollar destrezas físicas, hacer ejercicios, socializar, divertirse, aprender a jugar formando parte de un equipo, aprender a jugar limpio y a mejorar la autoestima. El deporte ayuda a los estudiantes en su desarrollo físico mejorando y fortaleciendo su capacidad física y mental.

La importancia de practicar deporte es extremadamente lógico y racional, por lo cual ayuda a que estas habilidades y cualidades se te desarrollen. Te enseña a depender del otro para ganar y a entender que de uno depende de los demás en un terreno de juego, es decir adquieres habilidad para trabajar en equipo.

## 4. PRINCIPIOS PEDAGÓGICOS

Principios Pedagógicos COAR			
x	El estudiante como centro del proceso de enseñanza y aprendizaje	x	La indagación como base del proceso enseñanza- aprendizaje
	El desarrollo de competencias de alta exigencia	x	El uso de herramientas tecnológicas
x	El desarrollo de la mentalidad local y global para una mejor comprensión del mundo	x	La interdisciplinariedad para la comprensión de sistemas complejos
	La evaluación como la principal estrategia de aprendizaje		

## 5. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE

Competencias del área curricular / Capacidades		Desempeños
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	Comprende su cuerpo	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Combina con eficacia las habilidades motrices específicas y regula su cuerpo en situaciones pre deportivo y deportivo.</li> <li>✓ Toma como referencia la trayectoria de objetos y a sus compañeros.</li> <li>✓ Se adapta a los cambios que experimenta su cuerpo en relación con su imagen corporal en la pubertad durante la práctica de actividades lúdicas, recreativas, pre deportivo y deportivo.</li> </ul>
	Se expresa corporalmente	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Elabora secuencias rítmicas individuales comunicando sus ideas y emociones, y aceptando y valorando sus aportes y el de sus compañeros.</li> <li>✓ Crea rutinas de movimientos colectivos (drilles, coreografías, etc.) incorporando diferentes materiales (cintas, balones, bastones, cuerdas etc)</li> </ul>
Asume una vida saludable.	Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente, y la salud:	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Evalúa sus necesidades calóricas diarias en función del gasto energético que le demanda la práctica de actividad física para mantener su salud.</li> <li>✓ Explica las consecuencias que el sedentarismo y los hábitos perjudiciales (consumo de comida rápida, alcohol, tabaco, drogas) producen sobre su salud.</li> <li>✓ Explica la repercusión que tiene la práctica de actividad física sobre su estado de ánimo y sus emociones.</li> <li>✓ Dosifica su esfuerzo y aprende a observarlo en sus compañeros al participar en actividades predeportivas y deportivas.</li> </ul>
	Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Realiza actividad física para mejorar sus capacidades condicionales, que contribuyan al mejoramiento de su rendimiento y su salud según su aptitud física.</li> <li>✓ Ejecuta de manera autónoma ejercicios y movimientos específicos para la activación y relajación explicando su utilidad e identificando la intensidad del esfuerzo antes, durante y después de la práctica de actividad física.</li> <li>✓ Realiza acciones para la promoción y el cuidado de la salud que ayuden a prevenir hábitos perjudiciales para el organismo, como el consumo de alimentos no saludables, alcohol, tabaco, drogas, entre otros.</li> <li>✓ Realiza un análisis y reflexión crítica sobre los centros de expendio de alimentos dentro y fuera de la institución educativa, optando por aquellos alimentos beneficiosos para su salud y el ambiente.</li> </ul>
Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices	Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Participa activa y placenteramente en juegos tradicionales o populares, pre deportivo, y deportivo.</li> <li>✓ Muestra en su participación una actitud positiva e integradora al trabajar en equipo, conciliando distintos intereses entre sus compañeros, compartiendo con sus pares de distinto género e incluyendo a pares con desarrollos diferentes.</li> <li>✓ Explica la importancia de los acuerdos grupales para la elaboración y construcción de normas democráticas mostrando una actitud crítica ante todo tipo de discriminación por género, etnia, capacidades diferentes, condición social y</li> </ul>



	Crea y aplica estrategias y tácticas de juego	<p>religión, durante la práctica de actividades lúdicas, predeportivas y deportivas, dentro y fuera de la institución educativa.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Plantea y ejecuta soluciones en situaciones lúdicas y deportivas al utilizar elementos técnicos y tácticos propios de una estrategia de juego que le permiten mayor eficacia en la práctica deportiva.</li> <li>✓ Toma en cuenta las características de cada integrante, y mejora su sentido de pertenencia e identidad al grupo.</li> </ul>
--	---	--

Competencias Transversales / Capacidades		Desempeños
Se desenvuelve en entornos virtuales generados por las TIC	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Personaliza entornos virtuales</li> <li>✓ Gestiona información del entorno virtual</li> <li>✓ Interactúa en entornos virtuales</li> <li>✓ Crea objetos virtuales en diversos formatos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Construye su perfil personal cuando accede a aplicaciones o plataformas de distintos propósitos, y se integra a comunidades colaborativas virtuales. Ejemplo: Agrega fotos e intereses personales en su perfil del portal Perú Educa.</li> <li>✓ Establece búsquedas utilizando filtros en diferentes entornos virtuales que respondan a necesidades de información.</li> <li>✓ Clasifica y organiza la información obtenida de acuerdo con criterios establecidos y cita las fuentes en forma apropiada con eficiencia y efectividad.</li> <li>✓ Aplica funciones de cálculo cuando resuelve problemas matemáticos utilizando hojas de cálculo y base de datos.</li> <li>✓ Establece diálogos significativos y acuerdos con su edad en el desarrollo de un proyecto o identificación de un problema o una actividad planteada con sus pares en entornos virtuales compartidos. Ejemplo: Participa en un foro.</li> <li>✓ Diseña objetos virtuales cuando representa ideas u otros elementos mediante el modelado de diseño. Ejemplo: Diseña el logotipo de su proyecto de emprendimiento estudiantil.</li> <li>✓ Desarrolla secuencias lógicas o juegos digitales que simulen procesos u objetos que lleven a realizar tareas del mundo real con criterio y creatividad. Ejemplo: Elabora un programa que simule el movimiento de una patea.</li> </ul>
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Define metas de aprendizaje</li> <li>✓ Organiza acciones estratégicas para alcanzar sus metas de aprendizaje</li> <li>✓ Monitorea y ajusta su desempeño durante el proceso de aprendizaje</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Determina metas de aprendizaje viables sobre la base de sus potencialidades, conocimientos, estilos de aprendizaje, habilidades y actitudes para el logro de la tarea simple o compleja, formulándose preguntas de manera reflexiva y de forma constante.</li> <li>✓ Organiza un conjunto de acciones en función del tiempo y de los recursos de que dispone para lograr las metas de aprendizaje, para lo cual establece un orden y una prioridad en las acciones de manera secuenciada y articulada.</li> <li>✓ Revisa de manera permanente las estrategias, los avances de las acciones propuestas, su experiencia previa y la priorización de sus actividades para llegar a los resultados esperados.</li> <li>✓ Evalúa los resultados y los aportes que le brindan sus pares para el logro de las metas de aprendizaje</li> </ul>
Construye su conocimiento a partir del uso de la investigación continua	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Vincula el conocimiento base de estudio y la necesidad de indagar para el dominio del nuevo conocimiento:</li> <li>✓ Organiza el desarrollo de la investigación en forma y tiempos</li> <li>✓ Evalúa la diversa literatura para la investigación identificando su</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Relaciona sus conocimientos previos con el conocimiento de estudio y el conocimiento a indagar.</li> <li>✓ Establece conexiones interdisciplinarias entre el conocimiento recibido y el conocimiento a indagar.</li> <li>✓ Desarrolla el diagnóstico situacional para la investigación.</li> <li>✓ Analiza el estado del arte relacionado a la investigación.</li> <li>✓ Elabora y valida el problema de investigación</li> <li>✓ Desarrolla la investigación gestionando el tiempo correspondiente en cada etapa.</li> <li>✓ Analiza las fuentes de información para establecer su relación y valor para la investigación.</li> <li>✓ Analiza las fuentes de información para establecer su relación y confiabilidad para la investigación.</li> <li>✓ Utiliza metodologías pertinentes a la naturaleza de la investigación</li> <li>✓ Utiliza instrumentos pertinentes a la naturaleza de la investigación.</li> </ul>

	<p>valor y confiabilidad</p> <p>✓ Aplica metodologías e instrumentos pertinentes a la naturaleza de la investigación</p> <p>✓ Comunica el resultado de la investigación como aporte a la comunidad local y global</p>	<p>✓ Redacta o presenta la investigación utilizando un lenguaje pertinente a la naturaleza de la investigación</p> <p>✓ Sustenta el resultado de la investigación como aporte a la comunidad local o global generando el espacio de debate y discusión sobre los resultados obtenidos</p>
--	---	---

Enfoques transversales	Valores	Acciones o actitudes observables
Enfoque intercultural	Respeto a la identidad cultural	Reconocimiento al valor de las diversas identidades culturales y relaciones de pertenencia de los estudiantes
	Justicia	Disposición a actuar de manera justa, respetando el derecho de todos, exigiendo sus propios derechos y reconociendo derechos a quienes les corresponde
	Diálogo intercultural	Fomento de una interacción equitativa entre diversas culturas, mediante el diálogo y el respeto mutuo
Enfoque igualdad de género	Igualdad y Dignidad	Reconocimiento al valor inherente de cada persona, por encima de cualquier diferencia de género
	Justicia	Disposición a actuar de modo que se dé a cada quien lo que le corresponde, en especial a quienes se ven perjudicados por las desigualdades de género
	Empatía	Reconoce y valora las emociones y necesidades afectivas de los otros/as y muestra sensibilidad ante ellas al identificar situaciones de desigualdad de género, evidenciando así la capacidad de comprender o acompañar a las personas en dichas emociones o necesidades afectivas.
Enfoque de derecho	Conciencia de derechos	Disposición a conocer, reconocer y valorar los derechos individuales y colectivos que tenemos las personas en el ámbito privado y público
	Libertad y responsabilidad	Disposición a elegir de manera voluntaria y responsable la propia forma de actuar dentro de una sociedad
	Diálogo y concertación	Disposición a conversar con otras personas, intercambiando ideas o afectos de modo alternativo para construir juntos una postura común
Enfoque inclusivo o atención a la diversidad	Respeto por las diferencias	Reconocimiento al valor inherente de cada persona y de sus derechos, por encima de cualquier diferencia
	Equidad en la enseñanza	Disposición a enseñar ofreciendo a los estudiantes las condiciones y oportunidades que cada uno necesita para lograr los mismos resultados
	Confianza en la persona	Disposición a depositar expectativas en una persona, creyendo sinceramente en su capacidad de superación y crecimiento por sobre cualquier circunstancia

## 6. SITUACIÓN SIGNIFICATIVA, CAMPO TEMÁTICO Y EVIDENCIAS

Unidad / N° semanas	Situación significativa	Enfoques transversales priorizados	Sesión de aprendizaje / Campos temáticos	Evidencias de aprendizaje (Acciones o productos)
	<p>Una de las enfermedades que está afectando la salud hoy en día es la obesidad, una de las causas por las cuales ha aumentado el índice de personas obesas es la falta de conocimiento por los alimentos que debemos ingerir en la edad estudiantil. La obesidad es una enfermedad crónica, las mayores prevalencias se dan en la población adulta seguida por el grupo escolar, pre-escolar y adolescente.</p> <p>Estudios realizados por la Red Asistencial de Lambayeque de EsSalud, revelan que en Chiclayo uno de los males que más aquejan a la población es la obesidad. Pese a las recomendaciones dadas por la Organización Mundial de la Salud y el Estado, la prevalencia de la obesidad continúa aumentando. ¿Porque existen estudiante con sobrepeso? ¿Cómo conocer lo que deben consumir los estudiantes para tener una buena alimentación? Con este fin, los estudiantes conocerán las necesidades calóricas que deben consumir los que practican y no un deporte ...</p>	<p>Enfoque intercultural. Enfoque de derecho.</p> <p>Enfoque de igualdad de género.</p> <p>Enfoque inclusivo o atención a la diversidad.</p>	<p>Sesión 1: Cuido mi cuerpo Tema 1: Realizar actividad física para evitar el sedentarismo.</p>	Secuencia de actividad física.
			<p>Sesión 2: : Desarrollo mis habilidades motrices mediante juegos pre deportivos Tema 2: Las habilidades motrices específicas en actividades lúdicas tradicionales, pre deportivo y deportivo</p>	Circuito de habilidades motrices
			<p>Sesión 3: Me divierto jugando Tema 3: La interacción en los juegos deportivos popular.</p>	Práctica juegos tradicionales
			<p>Sesión 4: Participo en juegos pre deportivos, recreativos y tradicionales Tema 4: Propuestas de festivales, campeonatos, deportivos - recreativos por cada región. Nociones sobre la organización de eventos: encuentros deportivos y torneos.</p>	Festival de juegos tradicionales
			<p>Sesión 5: Cuido mi cuerpo Tema: Los trastornos de la imagen corporal la bulimia y anorexia</p>	Acciones durante el juego que asume las recomendaciones de la importancia del cuida del cuerpo.
			<p>Sesión 6 Conozco mis habilidades Tema: Habilidades motrices</p>	Habilidades motrices específicas
			<p>Sesion7.Demuestro mis habilidades Tema: Participa en trabajos grupales</p>	Consensuar acuerdos para jugar

	<p>Las prácticas deportivas no solo contribuyen al controlar el peso y desarrollo integral, mejora la mineralización de los huesos disminuyendo el riesgo de padecer osteoporosis en la vida adulta mejora la maduración del sistema nervioso motor y aumenta sus destrezas motrices, mejora el rendimiento escolar y la sociabilidad fomentando su autoconfianza.</p> <p>Por ello se hace necesario que conozcan una buena alimentación para prevenir enfermedades y llevar una vida sana realizando los ejercicios de atletismo y formando coreografías aumentado las destrezas motrices.</p>		<p>Sesión 8: Me divierto jugando. Tema: Secuencia coreográficas Habilidades motrices Estrategias y táctica de juego.</p>	<p>Presentación de un drill con balones de basquetbol</p>
			<p>Sesión 9: Festival de coreografía Tema: Elaboración de una secuencia coreográfica Ejercicios contraindicados Evitar el sedentarismo</p>	<p>Secuencia coreográficas</p>

## 7. CRITERIOS, EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE E INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

Competencia del área curricular	Criterios de evaluación (desempeño)	Evidencia	Instrumento de evaluación
<p>Se desenvuelve de manera autónoma través de su motricidad.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Combina con eficacia las habilidades motrices específicas y regula su cuerpo en situaciones pre deportivo y deportivo.</li> <li>Toma como referencia la trayectoria de objetos y a sus compañeros.</li> <li>• Se adapta a los cambios que experimenta su cuerpo en relación con su imagen corporal en la pubertad durante la práctica de actividades lúdicas, recreativas, pre deportivo y deportivo.</li> <li>• Elabora secuencias rítmicas individuales comunicando sus ideas y emociones, y aceptando y valorando sus aportes y el de sus compañeros.</li> <li>• Crea rutinas de movimientos colectivos (drilles, coreografías, etc.) incorporando diferentes materiales (cintas, balones, bastones, cuerdas etc.</li> </ul>	<p>Participación en juegos deportivos, recreativos y tradicionales</p>	<p>Lista de cotejo Rubrica</p>
<p>Asume una vida saludable.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evalúa sus necesidades calóricas diarias en función del gasto energético que le demanda la práctica de actividad física para mantener su salud.</li> <li>Explica las consecuencias que el sedentarismo y los hábitos perjudiciales (consumo de comida rápida, alcohol, tabaco, drogas) producen sobre su salud.</li> <li>• Explica la repercusión que tiene la práctica de actividad física sobre su estado de ánimo y sus emociones. Dosifica su esfuerzo y aprende a</li> </ul>	<p>Elabora una ficha de autocuidado en las practica deportiva ( evitar lesiones etc )</p>	<p>Ficha de observación Rubrica</p>

	<p>observarlo en sus compañeros al participar en actividades pre deportivo y deportivo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realiza actividad física para mejorar sus capacidades condicionales, que contribuyan al mejoramiento de su rendimiento y su salud según su aptitud física. Ejecuta de manera autónoma ejercicios y movimientos específicos para la activación y relajación explicando su utilidad e identificando la intensidad del esfuerzo antes, durante y después de la práctica de actividad física.</li> <li>• Realiza acciones para la promoción y el cuidado de la salud que ayuden a prevenir hábitos perjudiciales para el organismo, como el consumo de alimentos no saludables, alcohol, tabaco, drogas, entre otros.</li> <li>• Realiza un análisis y reflexión crítica sobre los centros de expendio de alimentos dentro y fuera de la institución educativa, optando por aquellos alimentos beneficiosos para su salud y el ambiente.</li> </ul>		
Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participa activa y placenteramente en juegos tradicionales o populares, pre deportivos, y deportivos. Muestra en su participación una actitud positiva e integradora al trabajar en equipo, conciliando distintos intereses entre sus compañeros, compartiendo con sus pares de distinto género e incluyendo a pares con desarrollos diferentes.</li> <li>• Explica la importancia de los acuerdos grupales para la elaboración y construcción de normas democráticas mostrando una actitud crítica ante todo tipo de discriminación por género, etnia, capacidades diferentes, condición social y religión, durante la práctica de actividades lúdicas, predeportivas y deportivas, dentro y fuera de la institución educativa.</li> <li>• Plantea y ejecuta soluciones en situaciones lúdicas y deportivas al utilizar elementos técnicos y tácticos propios de una estrategia de juego que le permiten mayor eficacia en la práctica deportiva. Toma en cuenta las características de cada integrante, y mejora su sentido de pertenencia e identidad al grupo.</li> </ul>	Drill con o sin instrumentos deportivos	Rubrica Lista de cotejo

Competencia transversal	Criterios de evaluación (desempeño)	Instrumento de evaluación
Se desenvuelve en entornos virtuales generados por las TIC	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Construye su perfil personal cuando accede a aplicaciones o plataformas de distintos propósitos, y se integra a comunidades colaborativas virtuales. Ejemplo: Agrega fotos e intereses personales en su perfil del portal Perú Educa.</li> <li>✓ Establece búsquedas utilizando filtros en diferentes entornos virtuales que respondan a necesidades de información.</li> <li>✓ Clasifica y organiza la información obtenida de acuerdo con criterios establecidos y cita las fuentes en forma apropiada con eficiencia y efectividad.</li> <li>✓ Aplica funciones de cálculo cuando resuelve problemas matemáticos utilizando hojas de cálculo y base de datos.</li> <li>✓ Establece diálogos significativos y acordes con su edad en el desarrollo de un proyecto o identificación de un problema o una</li> </ul>	Lista de cotejo

	<p>actividad planteada con sus pares en entornos virtuales compartidos. Ejemplo: Participa en un foro.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Diseña objetos virtuales cuando representa ideas u otros elementos mediante el modelado de diseño. Ejemplo: Diseña el logotipo de su proyecto de emprendimiento estudiantil.</li> <li>✓ Desarrolla secuencias lógicas o juegos digitales que simulen procesos u objetos que lleven a realizar tareas del mundo real con criterio y creatividad. Ejemplo: Elabora un programa que simule el movimiento de una patea.</li> </ul>	
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Determina metas de aprendizaje viables sobre la base de sus potencialidades, conocimientos, estilos de aprendizaje, habilidades y actitudes para el logro de la tarea simple o compleja, formulándose preguntas de manera reflexiva y de forma constante.</li> <li>✓ Organiza un conjunto de acciones en función del tiempo y de los recursos de que dispone para lograr las metas de aprendizaje, para lo cual establece un orden y una prioridad en las acciones de manera secuenciada y articulada.</li> <li>✓ Revisa de manera permanente las estrategias, los avances de las acciones propuestas, su experiencia previa y la priorización de sus actividades para llegar a los resultados esperados.</li> <li>✓ Evalúa los resultados y los aportes que le brindan sus pares para el logro de las metas de aprendizaje</li> </ul>	Lista de cotejo
Construye su conocimiento a partir del uso de la investigación continua	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Relaciona sus conocimientos previos con el conocimiento de estudio y el conocimiento a indagar.</li> <li>✓ Establece conexiones interdisciplinarias entre el conocimiento recibido y el conocimiento a indagar.</li> <li>✓ Desarrolla el diagnóstico situacional para la investigación.</li> <li>✓ Analiza el estado del arte relacionado a la investigación.</li> <li>✓ Elabora y valida el problema de investigación</li> <li>✓ Desarrolla la investigación gestionando el tiempo correspondiente en cada etapa.</li> <li>✓ Analiza las fuentes de información para establecer su relación y valor para la investigación.</li> <li>✓ Analiza las fuentes de información para establecer su relación y confiabilidad para la investigación.</li> <li>✓ Utiliza metodologías pertinentes a la naturaleza de la investigación</li> <li>✓ Utiliza instrumentos pertinentes a la naturaleza de la investigación.</li> <li>✓ Redacta o presenta la investigación utilizando un lenguaje pertinente a la naturaleza de la investigación</li> <li>✓ Sustenta el resultado de la investigación como aporte a la comunidad local o global generando el espacio de debate y discusión sobre los resultados obtenidos</li> </ul>	Lista de cotejo

## 8. BIBLIOGRAFÍA O RECURSOS DE SOPORTE PARA EL DOCENTE Y EL ESTUDIANTE

- Arasa Gil, M. (2015). Manual de nutrición deportiva. Barcelona: Paidotribo.
- Devís Devís, J., Peiró Velert, C., Pérez Samaniego, V., Ballester Alarte, E., Devís Devís, F. J., Gomar Francés, M. J., y Sánchez Gómez, R. (2007). Actividad física, deporte y salud. Barcelona: INDE.
- González Gallego, J., Sánchez Collado, P., y Mataix Verdú, J. (2006). Nutrición en el deporte: Ayudas ergogénicas y dopaje. España: Funiber / Diaz de Santos.
- Walker, B. (2010). La anatomía de las lesiones deportivas. Barcelona: Paidotribo.
- Weineck, J. (2013). Anatomía deportiva. Barcelona: Paidotribo.
- Rosselli P.(2017)La Actividad física el ejercicio y el deporte en niños y adolescentes. Bogotá: Panamericano.

**SESIÓN DE APRENDIZAJE No 01 – UNIDAD 1 – PRIMER BIMESTRE**

**“Conociendo nuestro cuerpo ”**

**1. DATOS INFORMATIVOS**

Colegio de Alto Rendimiento	: Lambayeque
Año lectivo	: 2022
Área curricular	: Educación Física
Grado	: Tercero
Secciones	: A, B, C y D
N° de horas	: 03
Fechas	: Abril
Docentes	: Ana Cecilia Barriga Ravello Dagmar Villanueva Cortez

**2. VÍNCULO CON LOS COMPONENTES DEL PD Y LOS PROYECTOS INTERDISCIPLINARIOS**

Competencias transversales	Gestiona su aprendizaje de manera autónoma
Principios pedagógicos	La interdisciplinariedad para la comprensión de sistemas complejos
Mentalidad internacional	Salgo largo de Javier Sotomayor (Cuba) y Arturo Chávez (Perú).
Proyectos interdisciplinarios	Interculturalidad
Vínculo con TdC	¿En qué medida la genética ayuda a potenciar las capacidades físicas de un deportista?
Monografía	
Interculturalidad	Construye una conciencia socio crítica relacionada al cuidado de su cuerpo y su salud.

**3. PROPÓSITO Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE**

Competencias del área curricular / Capacidades		Desempeños	Campo temático	Evidencias
Asume una vida Saludable.	Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida	Evalúa sus necesidades calóricas diarias en función del gasto energético que le demanda la práctica de actividad física para mantener su salud.	Evaluación de las necesidades calóricas diarias para un plan de dieta según el peso, la edad y talla.	Test de aptitud física Test de aptitud física

Competencias Transversales / Capacidades		Desempeños
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma	Organiza acciones estratégicas para alcanzar sus metas de aprendizaje	Organiza un conjunto de acciones en función del tiempo y de los recursos de que dispone para lograr las metas de aprendizaje, para lo cual establece un orden y una prioridad en las acciones de manera secuenciada y articulada.

Enfoques transversales	Acciones o actitudes observables
Enfoque intercultural	Fomento de una interacción equitativa entre diversas culturas, mediante el diálogo y el respeto mutuo
Enfoque ambiental	Disposición para colaborar con el bienestar y la calidad de vida de las generaciones presentes y futuras, así como con la naturaleza asumiendo el cuidado del planeta

4. DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE				
Actividades de Enseñanza - Aprendizaje			Recursos y materiales	Tiempo
1	Inicio / Indagación	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Saludo y bienvenida</li> <li>✓ Revisan el propósito de la sesión.</li> <li>✓ Se les explica porque es el aula que va a trabajar con el blog y como deben hacer el trabajo que le les brinde esta herramienta, sus comentario y trabajos a realizar.</li> <li>✓ Se les brinda una ficha bioantropometrico que será llenado en el patio.</li> <li>✓ Se les brinda el enlace del blog</li> <li>✓ Revisan el blog y se les aclara las dudas que tengan</li> <li>✓ Revisan la pregunta TdC: ¿En qué medida la genética ayuda a potenciar las capacidades físicas de un deportista?, conversan en grupo y eligen a un participante para que pueda exponer su punto de vista.</li> <li>✓ Socializan en el aula y en la plenaria</li> </ul>	Diapositivas Laptop Proyector Lista de cotejos Balones Conos	45
	Desarrollo / Acción	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Se desplazan al patio y realizan calentamiento, formados en dos filas frente a frente (líneas blancas del campo), a la señal del docente cambian de lugar y realizan movimientos articulares de forma alternada y continua.</li> <li>✓ Con las fichas comienzan a trabajar llenando los casilleros.</li> <li>✓ Realizan dinámica con el ula ula</li> <li>✓ Trabajan en parejas para realizar actividad física rebotando el balón varias veces aplicando la coordinación</li> <li>✓ Con las parejas compartes el balón y rebotan dos balones a la vez usando ambas manos. Trabaja un compañero y después el otro.</li> <li>✓ Aplican lo indicado en el blog:” la importancia de la actividad física “.</li> </ul>	Platillos	75
	Cierre / Reflexión	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Realizan ejercicios de estiramientos y relajación corporal.</li> <li>✓ Se desplazan a los baños a la realizar aseo personal</li> </ul>		15



## 5. VALORACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Competencia	Criterios (desempeño)	Evidencia	Instrumentos de evaluación
Asume una vida saludable	Evalúa sus necesidades calóricas diarias en función del gasto energético que le demanda la práctica de actividad física para mantener su salud	Test de aptitud física	Rubrica

## .6. BIBLIOGRAFÍA O RECURSOS DE SOPORTE PARA EL DOCENTE Y EL ESTUDIANTE

Cultural. (2013). Gran enciclopedia de los deportes. Madrid: Cultural.

Devís Devís, J., Peiró Velert, C., Pérez Samaniego, V., Ballester Alarte, E., Devís Devís, F. J., Gomar Francés, M. J., y Sánchez Gómez, R. (2007). Actividad física, deporte y salud. Barcelona: INDE.

Walker, B. (2010). La anatomía de las lesiones deportivas. Barcelona: Paidotribo

## Ficha Antropométrica

Nombres		Apellido Paterno		Apellido Materno	
Fecha De Nacimiento		Estatura	Peso	Test De Ruffier	
				P: <input type="text"/>	P1: <input type="text"/>
Grado Y Sección		Edad	Imc	Índice De Ruffier	
Test Físicos - Pruebas A Realizar					
Fecha				Observaciones	
Flexión De Brazos					
Abdominales 1'					
Salto De Longitud					
Resistencia 1000 M.					
Velocidad 50 M.					
Lanzamiento De Balón					
Flexibilidad					

Deportes Que Practica	1. 2. 3.
-----------------------	----------------

## RÚBRICA

Desempeño	Indicadores	Valoración				
		4ptos.	3ptos,	2 ptos.	1ptos.	
Evalúa sus necesidades calóricas diarias en función del gasto energético que le demanda la práctica de actividad física para mantener su salud	Reconoce la importancia de realizar actividad física	Reconoce la importancia de realizar actividad física	.A veces reconoce la importancia de hacer actividad física	Casi nada reconoce la importancia hacer actividad física	.No realiza actividad física	
	Participa activamente en clase, comprendiendo la importancia de las actividades físicas para la salud.	Participa activamente en clase, comprendiendo la importancia de las actividades físicas para la salud.	A veces participa durante la clase	Rara vez participa en clase	No participa en clase	
	Aplica conocimientos básicos de la educación física obtenidos en el blog en la ejecución de los ejercicios	Aplica conocimientos básicos de la educación física obtenidos en el blog en la ejecución de los ejercicios.	A veces aplica conocimientos básicos de la educación física obtenidos en el blog en la ejecución de los ejercicios.	Rara vez aplica los conocimientos básicos de la educación física obtenidos en el blog en la ejecución de los ejercicios.	No aplica los conocimientos	
	Asume con responsabilidad el cuidado de su cuerpo.	Asume con responsabilidad el cuidado de su cuerpo.	Asume el cuidado de algunas partes de su cuerpo.	Se muestra inseguro de reconocer la importancia de cuidar su cuerpo.	No muestra interés por cuidar su cuerpo.	
	Comprende la importancia del trabajo colaborativo.	Realiza trabajo colaborativo	A veces realiza trabajo colaborativo	Pocas veces realiza trabajo colaborativo	No realiza trabajo colaborativo	
ESTUDIANTE	Indicador 1	Indicador 2	Indicador 3	Indicador 4	Indicador 5	PTS

#### LISTA DE COTEJO PARA EVALUAR COMPETENCIAS TRASVERSALES

Competencias	DESEMPEÑOS	OBSERVADO	
		SI	NO
	Construye su perfil personal cuando accede a aplicaciones o plataformas de distintos propósitos, y se integra a comunidades colaborativas virtuales.		

Se desenvuelve en entornos virtuales generados por las TIC	Ejemplo: Agrega fotos e intereses personales en su perfil del portal Perú Educa		
	Establece búsquedas utilizando filtros en diferentes entornos virtuales que respondan a necesidades de información		
	Clasifica y organiza la información obtenida de acuerdo con criterios establecidos y cita las fuentes en forma apropiada con eficiencia y efectividad.		
	Aplica funciones de cálculo cuando resuelve matemáticos utilizando hojas de cálculo y base de datos		
	Establece diálogos significativos y acuerdos con su edad en el desarrollo de un proyecto o identificación de un problema o una actividad planteada con sus pares en entornos virtuales compartidos. Ejemplo: Participa en un foro		
	Diseña objetos virtuales cuando representa ideas u otros elementos mediante el modelado de diseño. Ejemplo: Diseña el logotipo de su proyecto de emprendimiento estudiantil.		
	Desarrolla secuencias lógicas o juegos digitales que simulen procesos u objetos que lleven a realizar tareas del mundo real con criterio y creatividad. Ejemplo: Elabora un programa que simule el movimiento		
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma	Determina metas de aprendizaje viables sobre la base de sus potencialidades, conocimientos, estilos de aprendizaje, habilidades y actitudes para el logro de la tarea simple o compleja, formulándose preguntas de manera reflexiva y de forma constante.		
	Organiza un conjunto de acciones en función del tiempo y de los recursos de que dispone para lograr las metas de aprendizaje, para lo cual establece un orden y una prioridad en las acciones de manera secuenciada y articulada		
	Revisa de manera permanente las estrategias, los avances de las acciones propuestas, su experiencia previa y la priorización de sus actividades para llegar a los resultados esperados.		
	Evalúa los resultados y los aportes que le brindan sus pares para el logro de las metas de aprendizaje		
Construye su conocimiento a partir del uso de la investigación continua	Relaciona sus conocimientos previos con el conocimiento de estudio y el conocimiento a indagar		
	Establece conexiones interdisciplinarias entre el conocimiento recibido y el conocimiento a indagar		
	Desarrolla el diagnóstico situacional para la investigación		
	Analiza el estado del arte relacionado a la investigación		
	Elabora y valida el problema de investigación		
	Desarrolla la investigación gestionando el tiempo correspondiente en cada etapa		
	Analiza las fuentes de información para establecer su relación y valor para la investigación		
	Analiza las fuentes de información para establecer su relación y confiabilidad para la investigación		
	Utiliza metodologías pertinentes a la naturaleza de la investigación		
	Utiliza instrumentos pertinentes a la naturaleza de la investigación		
	Redacta o presenta la investigación utilizando un lenguaje pertinente a la naturaleza de la investigación		
	Sustenta el resultado de la investigación como aporte a la comunidad local o global generando el espacio de debate y discusión sobre los resultados obtenidos		

**SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 02 – UNIDAD 01 – PRIMER BIMESTRE**

“Me divierto lanzando tiros al aro“

**1. DATOS INFORMATIVOS**

Colegio de Alto Rendimiento	: Lambayeque
Año lectivo	: 2022
Área curricular	: Educación Física
Grado	: Tercero
Secciones	: A
N° de horas	: 03
Fechas	: Abril
Docentes	: Ana Cecilia Barriga Ravello Dagmar Villanueva Cortez

**2. VÍNCULO CON LOS COMPONENTES DEL PD Y LOS PROYECTOS INTERDISCIPLINARIOS**

Competencias transversales	Establece búsquedas utilizando filtros en diferentes entornos virtuales que respondan a necesidades de información.
Principios pedagógicos	La indagación como base del proceso enseñanza- aprendizaje
Mentalidad internacional	Los deportistas que practican basquetbol.
Proyectos interdisciplinarios	Interculturalidad :conflictos en la relación con los culturalmente diversos
Vínculo con TdC	¿En qué medida es importante la atención y concentración en la práctica del básquet y como lo aplico en mi vida diaria?
Monografía	
Interculturalidad	Reconocimiento al valor de las diversas identidades culturales y relaciones de pertenencia de los estudiantes

**3. PROPÓSITO Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE**

Competencias del área curricular / Capacidades	Desempeños	Campo temático	Evidencias
--	------------	----------------	------------

Se desenvuelve de manera autónoma través de su motricidad	Comprende su cuerpo	Combina con eficacia las habilidades motrices específicas y regula su cuerpo en situaciones pre deportivo y deportivo	Me divierto lanzando tiros al aro. -Porqué debemos jugar básquet -Cuáles son las características de un jugador de basquetbol -El lanzamiento del balón como medio de comunicación y expresión de nuestro cuerpo	Me divierto lanzando tiros al aro.
---	---------------------	---	--	------------------------------------

Competencias Transversales / Capacidades		Desempeños
Se desenvuelve en entornos virtuales generados por las TIC	Gestiona información del entorno virtual	Establece búsquedas utilizando filtros en diferentes entornos virtuales que respondan a necesidades de información.

Enfoques transversales	Acciones o actitudes observables
Enfoque intercultural	Fomento de una interacción equitativa entre diversas culturas, mediante el diálogo y el respeto mutuo.
Enfoque igualdad de género	Reconoce y valora las emociones y necesidades afectivas de los otros/as y muestra sensibilidad ante ellas al identificar situaciones de desigualdad de género, evidenciando así la capacidad de comprender o acompañar a las personas en dichas emociones o necesidades afectivas.
Enfoque de derecho	Disposición a conocer, reconocer y valorar los derechos individuales y colectivos que tenemos las personas en el ámbito privado y público

4. DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE		
Actividades de Enseñanza - Aprendizaje	Recursos y materiales	Tiempo
<p>Inicio / Indagación</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ El docente se apersona al aula y se presenta con los estudiantes.</li> <li>✓ Realiza el saludo de bienvenida agradeciendo su disposición para las actividades, y se toma asistencia de los estudiantes.</li> <li>✓ Se comunica cuál es el propósito de la presente sesión. Me divierto lanzando tiros al aro.</li> <li>✓ Se les invita a abrir el blog y realizar una revisión del tema para responder</li> <li>✓ Responden a la pregunta TdC: ¿En qué medida es importante la atención y concentración en la práctica del básquet y como lo aplico en mi vida diaria? Socializamos sus respuestas en pequeños grupos y después con la plenaria, la misma que genera conclusiones sobre: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Porqué debemos jugar básquet</li> <li>- Cuáles son las características de un jugador de basquetbol</li> <li>- El lanzamiento del balón como medio de comunicación y expresión de nuestro cuerpo</li> </ul> </li> <li>✓ Mentalidad Internacional: Los estudiantes opinan sobre: Los deportistas que practican basquetbol.</li> </ul>		35
<p>Desarrollo / Acción</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se desplazan libremente por el campo deportivo, trotando tratan de tocar con palmada, a un compañero en su rodilla. El compañero tocado se queda sentado.</li> <li>- Juegan a las casaditas, luego cambian roles de cazadores.</li> <li>- A indicación del docente y sugerencia de los estudiantes, los alumnos, saltan, corren, brincan, realizan diferentes acciones que motiven a sus pares a estar en movimiento.</li> <li>- Formado por columnas, el balón pasará del primero al último, este corre con el balón hasta el tablero para encestar. (Variantes)</li> </ul> <p>1. Quien anota más. Objetivo: Ejecutar el tiro al aro. Materiales: Un balón por equipo. Organización: Se forman cuatro equipos de estudiantes de 6 cada uno, distribuyendo cada equipo en la zona de tiros libres de frente al aro, Metodología: A la señal del profesor cada integrante de cada equipo ejecutará el tiro hacia el aro. Regla: No se debe pisar la línea de tiros libres. Variantes: - El estudiante que logre encestar cada lanzamiento puede seguir ejecutando tiros. - Un estudiante en posición de pivote, recibe y lanza el balón al vacío para ser recepcionado por su compañero de equipo, éste último lanza al aro.</p> <p>2. El ladrón. Objetivo: Desarrollar la rapidez de traslación en los estudiantes. Materiales: Cuatro balones.</p>	<p>Video 1 Atención y concentración <a href="https://www.youtube.com/watch?v=E-Bv9bLDhF8">https://www.youtube.com/watch?v=E-Bv9bLDhF8</a></p> <p>Video 02: Definiciones <a href="https://www.youtube.com/watch?v=D6bXgERJ_H0">https://www.youtube.com/watch?v=D6bXgERJ_H0</a></p> <p>Video 03: Tiro al aro en básquet <a href="https://www.youtube.com/watch?v=sZLrVWbALM">https://www.youtube.com/watch?v=sZLrVWbALM</a></p> <p>Balones de basquetbol</p> <p>Conos</p> <p>-</p>	70

	<p>Organización: Dos grupos. Los balones en el centro y un aro delante de cada grupo a una distancia de 3 metros. Actúan los primeros de cada grupo.</p> <p>Metodología: A la señal del profesor, los ladrones (los primeros de cada grupo) corren a alcanzar el balón del centro y lo agarran, van corriendo hacia el tablero y encestan. Si el balón encesta o toca el tablero, sale el siguiente estudiante hasta que logren pasar todos los estudiantes.</p> <p>Reglas: No se debe salir antes de la señal del profesor y se debe ejecutar el tiro bajo el aro en movimiento.</p> <p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar el tiro al aro en suspensión</li> </ul> <p>3. Pelota cazadora.</p> <p>Objetivo: Desarrollar la rapidez de traslación en los estudiantes.</p> <p>Materiales: Un balón.</p> <p>Organización: Dispersos por el terreno de juego. Dos voluntarios (cazadores).</p> <p>Metodología: A la señal del profesor los cazadores intentarán cazar con la pelota a los demás jugadores. Los que sean alcanzados se convierten también en cazadores. Los cazadores pueden pasarse la pelota, pero nunca desplazarse driblando con el balón.</p> <p>Regla: No se debe salir del área del terreno de juego.</p> <p>Variantes: Realizar el drible durante el desplazamiento.</p>		
Cierre / Reflexión	<p>En grupo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Se sienta en círculo, comenta ¿Por qué debemos jugar básquet?</li> <li>✓ Responden a la pregunta TdC: ¿En qué medida es importante la atención y concentración en la práctica del básquet y como lo aplico en mi vida diaria? <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Los estudiantes tienen características de un jugador de basquetbol</li> <li>- Al realizar diferentes lanzamientos al aro, nos comunicamos y lo expresamos.</li> </ul> </li> <li>✓ Mentalidad Internacional: Los estudiantes opinan sobre: ¿Los deportistas que practican basquetbol?</li> <li>✓ El estudiante interviene dando su punto de vista y llegan a conclusiones</li> <li>✓ Realizan aseo personal (/cuidado del agua) y regresan a su aula.</li> </ul>		30

## 5. VALORACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Competencia	Criterios (desempeño)	Evidencia	Instrumentos de evaluación
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	Combina con eficacia las habilidades motrices específicas y regula su cuerpo en situaciones pre deportivo y deportivo	Me divierto lanzando tiros al aro.	Rubrica

## 6. BIBLIOGRAFÍA O RECURSOS DE SOPORTE PARA EL DOCENTE Y EL ESTUDIANTE

González Rodríguez, N y A. Fernández Díaz (2003). Trabajo Comunitario. La Habana. Editorial Félix Valera.

Guerrero Gutiérrez, Santos. (s.f.). Algunos aspectos de la Historia de la Recreación en Cuba. Editorial Dirección Nacional de Recreación INDER.

Guyton, Hartur (1987). Fisiología Humana. La Habana. Editorial Revolución.

Hernández, A. (1995). Estudio del tiempo Libre y la Recreación en la

Comunidad de Piedra Blanca, propuesta de un proyecto movilizativo. Trabajo Diploma. Holguín, Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo".

### RÚBRICA PARA EVALUAR

Desempeño	Indicadores	Valoración			
		Logro Destacado	Logro	Proceso	Inicio
Combina con eficacia las habilidades motrices específicas y regula su cuerpo en situaciones pre deportivo y deportivo.	Conocimiento sobre la atención y la concentración en el basquetbol.	Conoce y asume personalmente el estado de atención y concentración al jugar el basquetbol	Conoce el estado de atención y concentración al jugar el basquetbol	Conoce poco sobre el estado de atención y concentración al jugar el basquetbol	No conoce el estado de atención y concentración al jugar el basquetbol
	Realiza combinaciones con eficacia sus habilidades motrices específicas	Combina y ejecuta eficazmente sus habilidades motrices específicas	Esporádicamente combina con eficacia las habilidades motrices específicas	Pocas veces combina con eficacia las habilidades motrices específicas	No realiza combinaciones con eficacia sus habilidades motrices específicas
	Realiza el lanzamiento al aro expresándolo corporalmente	Realiza con efectividad y precisión el lanzamiento al aro expresándolo corporalmente	Realiza con efectividad el lanzamiento al aro expresándolo corporalmente	A veces realiza el lanzamiento al aro teniendo el cuidado de su cuerpo en situaciones pre deportivo	No realiza la trenza ni tiene el cuidado de su cuerpo en situaciones pre deportivo
	Respeto las opiniones y acciones desarrolladas por sus pares	Respeto y acepta las opiniones de sus pares además de felicitar sus acciones predeportivas	Respeto las opiniones de sus pares además de felicitar sus acciones predeportivas	A veces respeta las opiniones de sus pares y de vez en cuando felicita sus acciones	No respeta las opiniones de sus pares ni los felicita por sus acciones



## LISTA DE COTEJO PARA EVALUAR COMPETENCIAS TRASVERSALES

Competencias	DESEMPEÑOS	OBSERVADO	
		SI	NO
Se desenvuelve en entornos virtuales generados por las TIC	Construye su perfil personal cuando accede a aplicaciones o plataformas de distintos propósitos, y se integra a comunidades colaborativas virtuales. Ejemplo: Agrega fotos e intereses personales en su perfil del portal Perú Educa		
	Establece búsquedas utilizando filtros en diferentes entornos virtuales que respondan a necesidades de información		
	Clasifica y organiza la información obtenida de acuerdo con criterios establecidos y cita las fuentes en forma apropiada con eficiencia y efectividad.		
	Aplica funciones de cálculo cuando resuelve matemáticos utilizando hojas de cálculo y base de datos		
	Establece diálogos significativos y acuerdos con su edad en el desarrollo de un proyecto o identificación de un problema o una actividad planteada con sus pares en entornos virtuales compartidos. Ejemplo: Participa en un foro		
	Diseña objetos virtuales cuando representa ideas u otros elementos mediante el modelado de diseño. Ejemplo: Diseña el logotipo de su proyecto de emprendimiento estudiantil.		
	Desarrolla secuencias lógicas o juegos digitales que simulen procesos u objetos que lleven a realizar tareas del mundo real con criterio y creatividad. Ejemplo: Elabora un programa que simule el movimiento		
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma	Determina metas de aprendizaje viables sobre la base de sus potencialidades, conocimientos, estilos de aprendizaje, habilidades y actitudes para el logro de la tarea simple o compleja, formulándose preguntas de manera reflexiva y de forma constante.		
	Organiza un conjunto de acciones en función del tiempo y de los recursos de que dispone para lograr las metas de aprendizaje, para lo cual establece un orden y una prioridad en las acciones de manera secuenciada y articulada		
	Revisa de manera permanente las estrategias, los avances de las acciones propuestas, su experiencia previa y la priorización de sus actividades para llegar a los resultados esperados.		
	Evalúa los resultados y los aportes que le brindan sus pares para el logro de las metas de aprendizaje		
Construye su conocimiento a partir del uso de la investigación continua	Relaciona sus conocimientos previos con el conocimiento de estudio y el conocimiento a indagar		
	Establece conexiones interdisciplinarias entre el conocimiento recibido y el conocimiento a indagar		
	Desarrolla el diagnóstico situacional para la investigación		
	Analiza el estado del arte relacionado a la investigación		
	Elabora y valida el problema de investigación		
	Desarrolla la investigación gestionando el tiempo correspondiente en cada etapa		

	Analiza las fuentes de información para establecer su relación y valor para la investigación		
	Analiza las fuentes de información para establecer su relación y confiabilidad para la investigación		
	Utiliza metodologías pertinentes a la naturaleza de la investigación		
	Utiliza instrumentos pertinentes a la naturaleza de la investigación		
	Redacta o presenta la investigación utilizando un lenguaje pertinente a la naturaleza de la investigación		
	Sustenta el resultado de la investigación como aporte a la comunidad local o global generando el espacio de debate y discusión sobre los resultados obtenidos		

**SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 03 – UNIDAD 1 – PRIMER BIMESTRE**

**“ Me divierto jugando“**

**.1.DATOS INFORMATIVOS**

Colegio de Alto Rendimiento	: Lambayeque
Año lectivo	: 2022
Área curricular	: Educación Física
Grado	: Tercero
Secciones	: A
N° de horas	: 03
Fechas	: Abril
Docentes	: Ana Cecilia Barriga Ravello Dagmar Villanueva Cortez

**.2.VÍNCULO CON LOS COMPONENTES DEL PD Y LOS PROYECTOS INTERDISCIPLINARIOS**

Competencias transversales	Relaciona sus conocimientos previos con el conocimiento de estudio y el conocimiento a indagar
Principios pedagógicos	La interdisciplinariedad para la comprensión de sistemas complejos
Mentalidad internacional	La discriminación
Proyectos interdisciplinarios	Interculturalidad :conflictos en la relación con los culturalmente diversos
Vínculo con TdC	¿Qué determina la discriminación en la aceptación del conocimiento?
Monografía	
Interculturalidad	Reconocimiento al valor de las diversas identidades culturales y relaciones de pertenencia de los estudiantes

**3.PROPÓSITO Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE**

Competencias del área curricular / Capacidades		Desempeños	Campo temático	Evidencias
Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices	Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices	Explica la importancia de los acuerdos grupales para la elaboración y construcción de normas democráticas mostrando una actitud crítica ante todo tipo de discriminación por género, etnia, capacidades diferentes, condición social y religión, durante la práctica de actividades lúdicas, predeportivas, dentro y fuera de la institución educativa.	Comprende los procesos que llevan a la discriminación por género, Actividades lúdicas.	Demuestra una actitud asertiva ante todo tipo de discriminación durante las actividades lúdicas

Competencias Transversales / Capacidades		Desempeños
<p>Construye su conocimiento a partir del uso de la investigación continua.</p>	<p>Vincula el conocimiento base de estudio y la necesidad de indagar para el dominio del nuevo conocimiento:</p>	<p>Relaciona sus conocimientos previos con el conocimiento de estudio y el conocimiento a indagar</p>

Enfoques transversales	Acciones o actitudes observables
Enfoque intercultural	Fomento de una interacción equitativa entre diversas culturas, mediante el diálogo y el respeto mutuo.
Enfoque igualdad de género	Reconocimiento al valor inherente de cada persona, por encima de cualquier diferencia de género

4.DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE			
Actividades de Enseñanza - Aprendizaje		Recursos y materiales	Tiempo
Inicio / Indagación	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Saludo y bienvenida</li> <li>✓ Revisan el propósito de la sesión y se les informa la rúbrica</li> <li>✓ Entran al blog para terminar sus compromisos pendientes</li> <li>✓ Observan el video : “La discriminación “ (Mentalidad internacional)</li> <li>✓ Responde de manera individual y después con la plenaria</li> <li>✓ Trabajo en grupo Elaboran dos juegos con el uso del balón de básquet planteando sus propias normas</li> <li>✓ Cada grupo expone sus juegos con las reglas planteadas</li> </ul>	<b>Video 1: Discriminación</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=n1peCWxcJJo">https://www.youtube.com/watch?v=n1peCWxcJJo</a>  Balones de basquetbol  Conos  Platos  Bastones	45
Desarrollo / Acción	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Se desplazan libremente por el campo deportivo y realizan dinámica de coordinación con el ula ula .</li> <li>✓ Realizan estiramientos de los principales músculos: cuádriceps, aductores, tibial anterior, isquiotibiales, tríceps sural, dorsales, pectorales.</li> <li>✓ Realizan dinámica con el balón de básquet               <ul style="list-style-type: none"> <li>-Juegos con el balón rebotando con el balón en forma de zigzag</li> <li>-Mini competencia de rebote</li> <li>-Pases en pareja desplazándose de un lugar a otro</li> </ul> </li> <li>✓ Cada grupo exponen su juego haciendo participe a todos los estudiantes.</li> </ul>		60
Cierre / Reflexión	En grupo <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Se sienta en círculo, comenta sobre la discriminación</li> <li>✓ Responden a la pregunta TdC: ¿Qué determina la discriminación en la aceptación del conocimiento?</li> <li>✓ El estudiante interviene dando su punto de vista y llegan a una conclusión</li> <li>✓ Realizan aseo personal (/cuidado del agua) y regresan a su aula.</li> </ul>		30

#### 5.VALORACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Competencia	Criterios (desempeño)	Evidencia	Instrumentos de evaluación
Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices	Explica la importancia de los acuerdos grupales para la elaboración y construcción de normas democráticas mostrando una actitud crítica ante todo tipo de discriminación por género, etnia, capacidades diferentes, condición social y religión, durante la práctica de actividades lúdicas, predeportivas, dentro y fuera de la institución educativa	Demuestra una actitud asertiva ante todo tipo de discriminación durante las actividades lúdicas	<b>Rubrica</b>

#### 6.BIBLIOGRAFÍA O RECURSOS DE SOPORTE PARA EL DOCENTE Y EL ESTUDIANTE

Rosselli P.(2017) La Actividad física el ejercicio y el deporte en niños y adolescentes. Bogotá: Panamericano.  
 Cultural. (2013). Gran enciclopedia de los deportes. Madrid: Cultural.  
 McArle K. (2014) Filosofía del ejercicio. Madrid: Medica Panamericano  
 Pancorbo A.(2008)Medicina y ciencias del deporte y actividad física. Madrid: Ergon

### RÚBRICA

DESEMPEÑO	INDICADORES	VALORACIÓN			
		5	4	3	2 -1
Explica la importancia de los acuerdos grupales para la elaboración y construcción de normas democráticas mostrando una actitud crítica ante todo tipo de discriminación por género, etnia, capacidades diferentes, condición social y religión, durante la práctica de actividades lúdicas, predeportivas, dentro y fuera de la institución educativa	Toma conciencia de la importancia de los acuerdos grupales.	Toma conciencia de la importancia de los acuerdos grupales.	A veces toma conciencia de la importancia de los acuerdos grupales	Casi nada toma conciencia de la importancia de los acuerdos grupales	No toma conciencia de la importancia del cuidado del cuerpo.
	Muestra una actitud asertiva ante todo tipo de discriminación	Muestra una actitud asertiva ante todo tipo de discriminación	A veces muestra una actitud asertiva ante todo tipo de discriminación	Casi nunca muestra una actitud asertiva ante todo tipo de discriminación	No muestra actitud asertiva
	Participa en todos los practica de actividades lúdicas	Participa en todos los practica de actividades lúdicas	A veces participa en actividades lúdicas	Casi nunca participa en actividades lúdicas	No participa
	Participa en trabajo colaborativo	Participa en trabajo colaborativo.	A veces participa en trabajo colaborativo	Esporádicamente participa en trabajo colaborativo	No participa en trabajo colaborativo

## LISTA DE COTEJO PARA EVALUAR COMPETENCIAS TRASVERSALES

Competencias	DESEMPEÑOS	OBSERVADO	
		SI	NO
Se desenvuelve en entornos virtuales generados por las TIC	Construye su perfil personal cuando accede a aplicaciones o plataformas de distintos propósitos, y se integra a comunidades colaborativas virtuales. Ejemplo: Agrega fotos e intereses personales en su perfil del portal Perú Educa		
	Establece búsquedas utilizando filtros en diferentes entornos virtuales que respondan a necesidades de información		
	Clasifica y organiza la información obtenida de acuerdo con criterios establecidos y cita las fuentes en forma apropiada con eficiencia y efectividad.		
	Aplica funciones de cálculo cuando resuelve matemáticos utilizando hojas de cálculo y base de datos		
	Establece diálogos significativos y acuerdos con su edad en el desarrollo de un proyecto o identificación de un problema o una actividad planteada con sus pares en entornos virtuales compartidos. Ejemplo: Participa en un foro		
	Diseña objetos virtuales cuando representa ideas u otros elementos mediante el modelado de diseño. Ejemplo: Diseña el logotipo de su proyecto de emprendimiento estudiantil.		
	Desarrolla secuencias lógicas o juegos digitales que simulen procesos u objetos que lleven a realizar tareas del mundo real con criterio y creatividad. Ejemplo: Elabora un programa que simule el movimiento		
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma	Determina metas de aprendizaje viables sobre la base de sus potencialidades, conocimientos, estilos de aprendizaje, habilidades y actitudes para el logro de la tarea simple o compleja, formulándose preguntas de manera reflexiva y de forma constante.		
	Organiza un conjunto de acciones en función del tiempo y de los recursos de que dispone para lograr las metas de aprendizaje, para lo cual establece un orden y una prioridad en las acciones de manera secuenciada y articulada		
	Revisa de manera permanente las estrategias, los avances de las acciones propuestas, su experiencia previa y la priorización de sus actividades para llegar a los resultados esperados.		
	Evalúa los resultados y los aportes que le brindan sus pares para el logro de las metas de aprendizaje		
Construye su conocimiento a partir del uso de la investigación continua	Relaciona sus conocimientos previos con el conocimiento de estudio y el conocimiento a indagar		
	Establece conexiones interdisciplinarias entre el conocimiento recibido y el conocimiento a indagar		
	Desarrolla el diagnóstico situacional para la investigación		
	Analiza el estado del arte relacionado a la investigación		
	Elabora y valida el problema de investigación		
	Desarrolla la investigación gestionando el tiempo correspondiente en cada etapa		
	Analiza las fuentes de información para establecer su relación y valor para la investigación		
	Analiza las fuentes de información para establecer su relación y confiabilidad para la investigación		
	Utiliza metodologías pertinentes a la naturaleza de la investigación		
	Utiliza instrumentos pertinentes a la naturaleza de la investigación		
	Redacta o presenta la investigación utilizando un lenguaje pertinente a la naturaleza de la investigación		
Sustenta el resultado de la investigación como aporte a la comunidad local o global generando el espacio de debate y discusión sobre los resultados obtenidos			

**SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 04– UNIDAD 1 – PRIMER BIMESTRE**

“Indago los juegos tradicionales de mi pueblo de origen”

**1.DATOS INFORMATIVOS**

Colegio de Alto Rendimiento	: Lambayeque
Año lectivo	: 2022
Área curricular	: Educación Física
Grado	: Tercero
Secciones	: A
N° de horas	: 03
Fechas	: Abril
Docentes	: Ana Cecilia Barriga Ravello Dagmar Villanueva Cortez

**2.VÍNCULO CON LOS COMPONENTES DEL PD Y LOS PROYECTOS INTERDISCIPLINARIOS**

Competencias transversales	Revisa de manera permanente las estrategias, los avances de las acciones propuestas, su experiencia previa y la priorización de sus actividades para llegar a los resultados esperados.
Principios pedagógicos	La indagación como base del proceso enseñanza- aprendizaje
Mentalidad internacional	¿En la práctica de los Juegos tradicionales se puede observar el racismo?, ¿Cómo?
Proyectos interdisciplinarios	El problema de la discriminación
Vínculo con TdC	¿Qué evidencias fiables nos permite saber que los juegos tradicionales hermanan a los pueblos?
Monografía	
Interculturalidad	Construye una conciencia socio crítica relacionada al cuidado de su cuerpo y su salud.

**3.PROPÓSITO Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE**

Competencias del área curricular / Capacidades		Desempeños	Campo temático	Evidencias
Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices.	Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices.	Asume roles y funciones bajo un sistema de juego que vincula las habilidades y capacidades de cada uno de los integrantes del equipo.	Las posturas corporales Los juegos tradicionales según su cultura, contexto o región de origen	Demostramos Juegos tradicionales de mi pueblo

Competencias Transversales / Capacidades	Desempeños
--	------------



<p>Construye su conocimiento a partir del uso de la investigación continua</p>	<p>Comunica el resultado de la investigación como aporte a la comunidad local y global</p>	<p>Redacta o presenta la investigación utilizando un lenguaje pertinente a la naturaleza de la investigación</p>
--	--	--

Enfoques transversales	Acciones o actitudes observables
------------------------	----------------------------------

<p>Enfoque intercultural</p>	<p>Reconocimiento al valor de las diversas identidades culturales y relaciones de pertenencia de los estudiantes</p>
<p>Enfoque de Derechos</p>	<p>Disposición a conversar con otras personas, intercambiando ideas o afectos de modo alternativo para construir juntos una postura común</p>

4.DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE			
Actividades de Enseñanza - Aprendizaje	Recursos y materiales	Tiempo	
1	<p>Inicio / Indagación</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Saludo, bienvenida y listado de los estudiantes.</li> <li>✓ Se plantea la siguiente interrogante: ¿En qué lugares o espacios realizamos nuestros juegos favoritos?, En qué lugares realizamos los juegos?, ¿Qué lugares serían los apropiados para realizar estas interacciones?</li> <li>✓ Socializan en la plenaria sobre los lugares más convenientes para jugar.</li> <li>✓ Se plantea la pregunta TdC: ¿Qué evidencias fiables nos permite saber que los juegos tradicionales hermanan a los pueblos?</li> <li>✓ Comentan y fundamentan sus apreciaciones. Se socializa en plenaria.</li> <li>✓ Mentalidad Internacional: ¿En la práctica de los Juegos tradicionales se puede observar el racismo?, ¿Cómo? Opiniones de los estudiantes.</li> <li>✓ Entra a la página del blog para realizar sus comentarios</li> </ul>	<p>Proyector de multimedia</p> <p>Video 01: Interacción social del juego <a href="https://www.youtube.com/watch?v=FZxkpVQAsmo">https://www.youtube.com/watch?v=FZxkpVQAsmo</a></p> <p>Video 02 : Tumba latas <a href="https://www.youtube.com/watch?v=DTzgGR-MSW0">https://www.youtube.com/watch?v=DTzgGR-MSW0</a></p> <p>El desafío de la sogá <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Fv2pIMZgSF4">https://www.youtube.com/watch?v=Fv2pIMZgSF4</a></p> <p>Varios <a href="https://www.youtube.com/watch?v=u2o_gr0CDv8">https://www.youtube.com/watch?v=u2o_gr0CDv8</a></p> <p>Materiales de trabajo</p>	45
	<p>Desarrollo / Acción</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Se desplazan en forma ordenada al patio y desarrollar su calentamiento a través de diferentes movimientos corporales.</li> <li>✓ Practican en equipos diferentes JUEGOS TRADICIONALES, promoviendo su rescate: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Los estudiantes agrupados según sus intereses se distribuyen según sus intereses:</li> <li>- Tumba Latas</li> </ul> </li> </ul> <p>Consiste en derrumbar seis latas con una bola de papel.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tumba Botellas</li> <li>- El desafío de la sogá</li> <li>- Sugerencia de los estudiantes</li> </ul>	<p>Balón</p> <p>Latas</p> <p>trompo</p> <p>Bolitas</p> <p>Yaces</p> <p><b>Ayuda memoria:</b></p> <p><b>Interacción social:</b> La interacción social es uno de los principales impulsores del juego. El parque es mucho más divertido cuando allí puedes conocer gente. Eso vale para todas las edades. La alegría de jugar o estar con otros es uno de los principales impulsos humanos, en todas las edades, décadas y culturas. El núcleo positivo del juego es que jugar es tan interesante que los niños resuelven conflictos extremadamente rápido. Porque cuando comienzan los conflictos, el juego se detiene y cuando el juego se inicia, el conflicto se detiene. Los niños sólo pueden jugar cuando están en términos amistosos. El mejor patio de recreo para la interacción social debe tener en cuenta todas las edades y habilidades y tener en cuenta la diversidad en el juego: Las acciones socio-emocionales, físicas, cognitivas y creativas sustentadas en el equipo de juego y en el diseño del patio.</p>	75
	<p>Cierre / Reflexión</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Realizamos la evaluación de los aprendizajes.</li> <li>✓ Responden a las preguntas: ¿Qué aprendí hoy? ¿Cómo lo aprendí?</li> <li>✓ Realizan su aseo personal y se trasladan al aula.</li> </ul>		15

## 5. VALORACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Competencia	Criterios (desempeño)	Evidencia	Instrumentos de evaluación
Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices.	Asume roles y funciones bajo un sistema de juego que vincula las habilidades y capacidades de cada uno de los integrantes del equipo.	Demostramos Juegos tradicionales de mi pueblo	Lista de cotejos

## 6. BIBLIOGRAFÍA O RECURSOS DE SOPORTE PARA EL DOCENTE Y EL ESTUDIANTE

<http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/3118/ANvechjs.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN AGUSTIN FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICO SOCIALES E.P. de Antropología  
 “INFLUENCIA SOCIO-CULTURAL DE LOS JUEGOS TRADICIONALES EN LOS NIÑOS DE 9 A 12 AÑOS EN LOS COLEGIOS DEL DISTRITO DE CHIGUATA, PROVINCIA DE AREQUIPA EN EL AÑO 2013”

<https://prezi.com/qw29gek-c4mb/juegos-tradicionales-de-la-costa-sierra-y-selva-del-peru/>

[http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/USIL/2063/2/2015\\_Lachi.pdf](http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/USIL/2063/2/2015_Lachi.pdf)

## LISTA DE COTEJO PARA EVALUAR DESARROLLO DE JUEGOS TRADICIONALES

No	CRITERIOS	OBSERVADO	
		SI	NO
1	Coordina sus movimientos para la ejecución del juego “tumba latas”.		
2	Coordina sus movimientos para la ejecución del juego tumba botellas.		
3	Coordina sus movimientos para la ejecución del juego sugerencia de los estudiantes.		
4	Participa en el juego tradicional: Matagente		
5	Se muestra seguro en la ejecución de los juegos.		
6	Muestra generosidad en la realización de los juegos.		
7	Realiza el juego de motivación (reventar e globo)		
8	Realiza el calentamiento.		
9	Participa preguntando o acotando ideas sobre la temática.		
10	Propone variables o explica claramente las reglas de algún juego.		

## LISTA DE COTEJO PARA EVALUAR COMPETENCIAS TRANSVERSALES

Competencias	DESEMPEÑOS	OBSERVADO	
		SI	NO
Se desenvuelve en entornos virtuales generados por las TIC	Administra bases de datos aplicando filtros, criterios de consultas y organización de información para mostrar reportes e informes que demuestren análisis y capacidad de síntesis		
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma	Organiza un conjunto de acciones en función del tiempo y de los recursos de que dispone para lograr las metas de aprendizaje, para lo cual establece un orden y una prioridad en las acciones de manera secuenciada y articulada		
Construye su conocimiento a partir del uso de la investigación continua	Establece conexiones interdisciplinarias entre el conocimiento recibido y el conocimiento a indagar		

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 05 – UNIDAD 1 – PRIMER BIMESTRE

“Cuido mi cuerpo “

1..DATOS INFORMATIVOS

Colegio de Alto Rendimiento	: Lambayeque
Año lectivo	: 2022
Área curricular	: Educación Física
Grado	: Tercero
Secciones	: A
N° de horas	: 03
Fechas	: Abril-mayo
Docentes	: Ana Cecilia Barriga Ravello Dagmar Villanueva Cortes

2.VÍNCULO CON LOS COMPONENTES DEL PD Y LOS PROYECTOS INTERDISCIPLINARIOS

Competencias transversales	Define metas de aprendizaje
Principios pedagógicos	La interdisciplinariedad para la comprensión de sistemas complejos
Mentalidad internacional	5 errores a evitar después de entrenar (España)
Proyectos interdisciplinarios	Interculturalidad :conflictos en la relación con los culturalmente diversos
Vínculo con TdC	¿En qué forma la dieta contribuye al rendimiento?
Monografía	
Interculturalidad	Reconocimiento al valor de las diversas identidades culturales y relaciones de pertenencia de los estudiantes

3.PROPÓSITO Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE

Competencias del área curricular / Capacidades		Desempeños	Campo temático	Evidencias
Asume una vida saludable.	Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente, y la salud	Realiza acciones para la promoción y el cuidado de la salud que ayuden a prevenir hábitos perjudiciales para el organismo, como el consumo de alimentos no saludables, alcohol, tabaco, drogas, entre otros.	Los trastornos de la imagen corporal la bulimia y anorexia	Acciones durante el juego que asume las recomendaciones de la importancia del cuidado del cuerpo.

Competencias Transversales / Capacidades	Desempeños
--	------------

<p>Gestiona su aprendizaje de manera autónoma</p>	<p>Define metas de aprendizaje</p>	<p>Determina metas de aprendizaje viables sobre la base de sus potencialidades, conocimientos, estilos de aprendizaje, habilidades y actitudes para el logro de la tarea simple o compleja, formulándose preguntas de manera reflexiva y de forma constante</p>
---	------------------------------------	---

Enfoques transversales	Acciones o actitudes observables
------------------------	----------------------------------

Enfoque intercultural	Fomento de una interacción equitativa entre diversas culturas, mediante el diálogo y el respeto mutuo.
Enfoque igualdad de género	Reconoce y valora las emociones y necesidades afectivas de los otros/as y muestra sensibilidad ante ellas al identificar situaciones de desigualdad de género, evidenciando así la capacidad de comprender o acompañar a las personas en dichas emociones o necesidades afectivas.
Enfoque de derecho	Disposición a conocer, reconocer y valorar los derechos individuales y colectivos que tenemos las personas en el ámbito privado y público

4.DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE			
Actividades de Enseñanza - Aprendizaje		Recursos y materiales	Tiempo
Inicio / Indagación	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Saludo y bienvenida</li> <li>✓ Revisan el propósito de la sesión y se les informa la rúbrica</li> <li>✓ Entran a la página del blog para responder a las tareas.</li> <li>✓ Observa los videos de Los trastornos de la imagen corporal la bulimia y anorexia y el segundo de una buena alimentación.</li> <li>✓ Comentan y socializan</li> <li>✓ Se les orientan sobre el cuidado del cuerpo y su alimentación (tema octógono)</li> </ul>	<b>Video 01:</b> trastornos corporales de bulimia y anorexia	45
Desarrollo / Acción	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Se desplazan libremente por el campo deportivo y realizan dinámica de coordinación con el ula ula .</li> <li>✓ Realizan estiramientos de los principales músculos: cuádriceps, aductores, tibial anterior, isquiotibiales, tríceps sural, dorsales, pectorales.</li> <li>✓ Se forman en filas y cada uno adquiere un balón realiza movimientos de llevar el balón hacia abajo rebotando hasta dominara a la altura adecuada</li> <li>✓ Cada alumno realiza ejercicios y movimiento que pueda con el balón puede ser lanzar hacia arriba pasar por detrás o entre las piernas etc. etc.</li> <li>✓ Luego trabajaran en parejas uno después del otro cada alumno rebotara con dos balones desplazándose de un lugar a otro.</li> <li>✓ Con las mismas parejas pasara a su compañero los balones rebotando sin dejar de hacerlo para que los balones sigan en movimiento.</li> <li>✓ Se realizarán competencias de velocidad de un lugar a otro teniendo los cuidados de no golpearse y protegiendo su cuerpo.</li> <li>✓ Rebota alto y bajo con el balón avanzando hacia el otro extremo y regresa luego entrega al compañero a realizar el mismo ejercicio (posición natural y atenta, visión general, el juego de piernas).</li> <li>✓ Cada alumno hace movimientos con el balón pudiendo ser de espaldas logrando el dominio.</li> <li>✓ En cada ejercicio se tendrá en cuenta el cuidado de hacer cada ejercicio logrando no lastimarse</li> </ul>	<b>Video 02:</b> buena alimentación <a href="https://youtu.be/LwEsUQJ_auA">https://youtu.be/LwEsUQJ_auA</a>  Balones de basquetbol Conos	60
Cierre / Reflexión	<p>En grupo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Se sienta en círculo, comenta la importancia y el cuidado de su cuerpo (protección del sol) y de realizar actividad física.</li> <li>✓ Responden a la pregunta TdC: ¿En qué forma la dieta contribuye al rendimiento?</li> <li>✓ De qué manera podemos cuidar nuestro cuerpo</li> <li>✓ El estudiante interviene dando su punto de vista y llegan a una conclusión</li> <li>✓ Realizan aseo personal (/cuidado del agua) y regresan a su aula.</li> </ul>		30

#### 5.VALORACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Competencia	Criterios (desempeño)	Evidencia	Instrumentos de evaluación
Asume una vida saludable	Realiza acciones para la promoción y el cuidado de la salud que ayuden a prevenir hábitos perjudiciales para el organismo, como el consumo de alimentos no saludables, alcohol, tabaco, drogas, entre otros	Acciones durante el juego donde acepta las recomendaciones de la importancia del cuidado del cuerpo.	<b>Rubrica</b>

#### 6.BIBLIOGRAFÍA O RECURSOS DE SOPORTE PARA EL DOCENTE Y EL ESTUDIANTE

Rosselli P.(2017) La Actividad física el ejercicio y el deporte en niños y adolescentes. Bogotá: Panamericano.  
 Cultural. (2013). Gran enciclopedia de los deportes. Madrid: Cultural.  
 Devís Devís, J., Peiró Velert, C., Pérez Samaniego, V., Ballester Alarte, E., Devís Devís, F. J., Gomar Francés, M. J., y Sánchez Gómez, R. (2007). Actividad física, deporte y salud. Barcelona: INDE  
 5 errores a evitar después de entrenar(2015) [https://youtu.be/gRftAr\\_Yf48](https://youtu.be/gRftAr_Yf48)

### RÚBRICA PARA EVALUAR UNA VIDA SALUDABLE

Desempeño	Indicadores	VALORACIÓN				
		5	4	3	2	1
Realiza acciones para la promoción y el cuidado de la salud que ayuden a prevenir hábitos perjudiciales para el organismo, como el consumo de alimentos no saludables, alcohol, tabaco, drogas, entre otros	Toma conciencia de la importancia del cuidado del cuerpo.	Toma conciencia de la importancia del cuidado del cuerpo.	Toma a veces conciencia de la importancia del cuidado del cuerpo	Esporádicament e toma conciencia de la importancia del cuidado del cuerpo.	Algunas veces toma conciencia de la importancia del cuidado del cuerpo.	No toma conciencia de la importancia del cuidado del cuerpo.
	Combina ejercicios de dribling haciendo actividad física.	Combina ejercicios con el balón haciendo actividad física	Combina a veces ejercicios con el balón haciendo actividad física	Esporádicament e combina ejercicios con el balón haciendo actividad física	Algunas veces combina ejercicios con el balón haciendo actividad física	No combina ejercicios con el balón haciendo actividad física
	Regula su cuerpo en situaciones pre deportivo	Regula su cuerpo en situaciones pre deportivo	Regula a veces su cuerpo en situaciones pre deportivo	Regula poco su cuerpo en situaciones pre deportivo	Casi nada regula su cuerpo en situaciones pre deportivo	No regula su cuerpo en situaciones pre deportivo
	Toma conciencia de los alimentos que debe consumir	Toma conciencia de los alimentos que debe consumir	Toma a veces conciencia de los alimentos que debe consumir	Poco toma conciencia de los alimentos que debe consumir	. Casi nada toma conciencia de los alimentos que debe consumir	No toma conciencia de los alimentos que debe consumir



## LISTA DE COTEJO PARA EVALUAR COMPETENCIAS TRASVERSALES

Competencias	DESEMPEÑOS	OBSERVADO	
		SI	NO
Se desenvuelve en entornos virtuales generados por las TIC	Construye su perfil personal cuando accede a aplicaciones o plataformas de distintos propósitos, y se integra a comunidades colaborativas virtuales. Ejemplo: Agrega fotos e intereses personales en su perfil del portal Perú Educa		
	Establece búsquedas utilizando filtros en diferentes entornos virtuales que respondan a necesidades de información		
	Clasifica y organiza la información obtenida de acuerdo con criterios establecidos y cita las fuentes en forma apropiada con eficiencia y efectividad.		
	Aplica funciones de cálculo cuando resuelve matemáticos utilizando hojas de cálculo y base de datos		
	Establece diálogos significativos y acuerdos con su edad en el desarrollo de un proyecto o identificación de un problema o una actividad planteada con sus pares en entornos virtuales compartidos. Ejemplo: Participa en un foro		
	Diseña objetos virtuales cuando representa ideas u otros elementos mediante el modelado de diseño. Ejemplo: Diseña el logotipo de su proyecto de emprendimiento estudiantil.		
	Desarrolla secuencias lógicas o juegos digitales que simulen procesos u objetos que lleven a realizar tareas del mundo real con criterio y creatividad. Ejemplo: Elabora un programa que simule el movimiento		
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma	Determina metas de aprendizaje viables sobre la base de sus potencialidades, conocimientos, estilos de aprendizaje, habilidades y actitudes para el logro de la tarea simple o compleja, formulándose preguntas de manera reflexiva y de forma constante.		
	Organiza un conjunto de acciones en función del tiempo y de los recursos de que dispone para lograr las metas de aprendizaje, para lo cual establece un orden y una prioridad en las acciones de manera secuenciada y articulada		
	Revisa de manera permanente las estrategias, los avances de las acciones propuestas, su experiencia previa y la priorización de sus actividades para llegar a los resultados esperados.		
	Evalúa los resultados y los aportes que le brindan sus pares para el logro de las metas de aprendizaje		
Construye su conocimiento a partir del uso de la investigación continua	Relaciona sus conocimientos previos con el conocimiento de estudio y el conocimiento a indagar		
	Establece conexiones interdisciplinarias entre el conocimiento recibido y el conocimiento a indagar		
	Desarrolla el diagnóstico situacional para la investigación		
	Analiza el estado del arte relacionado a la investigación		
	Elabora y valida el problema de investigación		
	Desarrolla la investigación gestionando el tiempo correspondiente en cada etapa		
	Analiza las fuentes de información para establecer su relación y valor para la investigación		
	Analiza las fuentes de información para establecer su relación y confiabilidad para la investigación		
	Utiliza metodologías pertinentes a la naturaleza de la investigación		
	Utiliza instrumentos pertinentes a la naturaleza de la investigación		
	Redacta o presenta la investigación utilizando un lenguaje pertinente a la naturaleza de la investigación		
	Sustenta el resultado de la investigación como aporte a la comunidad local o global generando el espacio de debate y discusión sobre los resultados obtenidos		

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 06 – UNIDAD 1– PRIMER BIMESTRE

“Realizo un vendaje para cuidar mi cuerpo“

**1.DATOS INFORMATIVOS**

Colegio de Alto Rendimiento	: Lambayeque
Año lectivo	: 2022
Área curricular	: Educación Física
Grado	: Tercero
Secciones	: A
N° de horas	: 03
Fechas	: Mayo
Docentes	: Ana Cecilia Barriga Ravello Dagmar Villanueva Cortez

**2.VÍNCULO CON LOS COMPONENTES DEL PD Y LOS PROYECTOS INTERDISCIPLINARIOS**

Competencias transversales	Establece búsquedas utilizando filtros en diferentes entornos virtuales que respondan a necesidades de información.
Principios pedagógicos	La indagación como base del proceso enseñanza- aprendizaje
Mentalidad internacional	En los deportes de alta competencia; cuáles son las consecuencias que se han tenido como producto de lesiones (Sobre la prevención/su uso/con el contrincante ocasional)
Proyectos interdisciplinarios	Interculturalidad :conflictos en la relación con los culturalmente diversos
Vínculo con TdC	¿Qué utilidad tiene el uso correcto de la técnica del vendaje para la prevención y cuidado de la salud en los deportes?
Monografía	
Interculturalidad	Reconocimiento al valor de las diversas identidades culturales y relaciones de pertenencia de los estudiantes

**3.PROPÓSITO Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE**

Competencias del área curricular / Capacidades		Desempeños	Campo temático	Evidencias
Asume una vida saludable	Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente, y la salud	Organiza y ejecuta campañas en donde se promocióne la salud (física, psicológica y emocional) integrada al bienestar colectivo y participa regularmente en sesiones de actividad física que vayan de acuerdo con sus necesidades e intereses.	El básquet y las lesiones ¿Cuáles son las lesiones más comunes en su práctica? ¿Cómo debemos cuidarnos? ¿Cómo se realiza un vendaje? - Juegos recreativos aplicados al basquetbol	Realizamos un vendaje.

Competencias Transversales / Capacidades		Desempeños
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma	Organiza acciones estratégicas para alcanzar sus metas de aprendizaje	Evalúa de manera permanente los avances de las acciones propuestas en relación con su eficacia y la eficiencia de las estrategias usadas para alcanzar la meta de aprendizaje, en función de los resultados, el tiempo y el uso de los recursos.

Enfoques transversales	Acciones o actitudes observables
Enfoque de derecho	Disposición a conversar con otras personas, intercambiando ideas o afectos de modo alternativo para construir juntos una postura común.
Enfoque igualdad de género	Reconoce y valora las emociones y necesidades afectivas de los otros/as y muestra sensibilidad ante ellas al identificar situaciones de desigualdad de género, evidenciando así la capacidad de comprender o acompañar a las personas en dichas emociones o necesidades afectivas.
Orientación al bien común	Identificación afectiva con los sentimientos del otro y disposición para apoyar y comprender sus circunstancias.

4. DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE									
Actividades de Enseñanza - Aprendizaje		Recursos y materiales	Tiempo						
Inicio / Indagación	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El docente se apersona al aula y se presenta con los estudiantes.</li> <li>- Realiza el saludo de bienvenida agradeciendo su disposición para las actividades, y se toma asistencia.</li> <li>- Se comunica cuál es el propósito de la presente sesión: El básquet y las lesiones: Realizamos un vendaje a los tobillos.</li> </ul> <p>✓ Responden a la pregunta TdC: ¿Qué utilidad tiene el uso correcto de la técnica del vendaje para la prevención y cuidado de la salud en los deportes?</p> <p>Socializamos sus respuestas en pequeños grupos y después con la plenaria, la misma que genera las siguientes conclusiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sobre la prevención</li> <li>- Sobre el uso</li> <li>- Sobre con quien es mi contrincante ocasional</li> </ul> <p>✓ Mentalidad Internacional:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Los estudiantes opinan sobre: En los deportes de alta competencia; cuáles son las consecuencias que se han tenido como producto de lesiones (Sobre la prevención/su uso/con el contrincante ocasional)</li> </ul>	<p>Video 1: Las lesiones en el básquet</p> <p><a href="https://www.fisioterapia-online.com/videos/lesiones-mas-frecuentes-en-el-baloncesto-y-como-prevenir-las-con-ejercicios-auto-masajes-y">https://www.fisioterapia-online.com/videos/lesiones-mas-frecuentes-en-el-baloncesto-y-como-prevenir-las-con-ejercicios-auto-masajes-y</a></p> <p>Video 02: Las lesiones más frecuentes del básquet</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=-0YXRduZQkI">https://www.youtube.com/watch?v=-0YXRduZQkI</a></p> <p>Video 03: Tipo de Vendajes</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=K91SiTqD8AY">https://www.youtube.com/watch?v=K91SiTqD8AY</a></p>	45						
Desarrollo / Acción	<p>En el laboratorio acondicionado, los estudiantes se organizan por grupos:</p> <p>Tipo, aplicación y forma. Verifican los materiales a utilizar.</p> <p>Los estudiantes realizan la práctica partiendo desde sus experiencias en lesiones.</p> <div data-bbox="300 1041 1018 1456" data-label="Diagram"> <p style="text-align: center;"><b>VENDAJES</b> <span style="margin-left: 20px;">función →</span> Consiste en fijar una venda en una zona del cuerpo</p> <p style="text-align: center;">clasificación ↓</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 33%;">Tipos de vendajes</th> <th style="width: 33%;">Aplicaciones</th> <th style="width: 33%;">Formas de vendajes</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>vendaje blando o contentivo</li> <li>vendaje compresivo</li> <li>vendaje rígido</li> <li>vendaje suspensorio</li> <li>vendaje protectorio</li> </ul> </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>Limitar el movimiento de la parte afectada.</li> <li>Fijar apósitos o medicamentos tópicos.</li> <li>Fijar férulas, impidiendo su desplazamiento.</li> <li>Facilitar sostén a alguna parte del cuerpo.</li> <li>Comprimir una parte del cuerpo.</li> <li>Favorecer el retorno de la circulación venosa de las extremidades.</li> <li>Moldear zonas del cuerpo, especialmente muñones de amputación</li> </ul> </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>vendaje circular</li> <li>vendaje en espiral</li> <li>vendaje en ocho</li> <li>vendaje recurrente</li> </ul> </td> </tr> </tbody> </table> </div> <div data-bbox="300 1473 1029 1944" data-label="Image"> </div> <p>Los mismos grupos realizan en el campo por zonas.</p>	Tipos de vendajes	Aplicaciones	Formas de vendajes	<ul style="list-style-type: none"> <li>vendaje blando o contentivo</li> <li>vendaje compresivo</li> <li>vendaje rígido</li> <li>vendaje suspensorio</li> <li>vendaje protectorio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Limitar el movimiento de la parte afectada.</li> <li>Fijar apósitos o medicamentos tópicos.</li> <li>Fijar férulas, impidiendo su desplazamiento.</li> <li>Facilitar sostén a alguna parte del cuerpo.</li> <li>Comprimir una parte del cuerpo.</li> <li>Favorecer el retorno de la circulación venosa de las extremidades.</li> <li>Moldear zonas del cuerpo, especialmente muñones de amputación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>vendaje circular</li> <li>vendaje en espiral</li> <li>vendaje en ocho</li> <li>vendaje recurrente</li> </ul>	<p>El básquet y las lesiones (Realizamos tipos de vendaje</p> <p>Tema 8</p> <p>Cuáles son las lesiones más comunes en su práctica.</p> <p>Como debemos cuidarnos</p> <p>Como se realiza un vendaje</p> <p>Juegos recreativos aplicados al basquetbol</p>	60
Tipos de vendajes	Aplicaciones	Formas de vendajes							
<ul style="list-style-type: none"> <li>vendaje blando o contentivo</li> <li>vendaje compresivo</li> <li>vendaje rígido</li> <li>vendaje suspensorio</li> <li>vendaje protectorio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Limitar el movimiento de la parte afectada.</li> <li>Fijar apósitos o medicamentos tópicos.</li> <li>Fijar férulas, impidiendo su desplazamiento.</li> <li>Facilitar sostén a alguna parte del cuerpo.</li> <li>Comprimir una parte del cuerpo.</li> <li>Favorecer el retorno de la circulación venosa de las extremidades.</li> <li>Moldear zonas del cuerpo, especialmente muñones de amputación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>vendaje circular</li> <li>vendaje en espiral</li> <li>vendaje en ocho</li> <li>vendaje recurrente</li> </ul>							

Cierre / Reflexión	<p>En grupo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Se sienta en círculo, comenta la importancia y el cuidado de practicar este deporte. El estudiante interviene dando su punto de vista y llegan a una conclusión; sobre El básquet y las lesiones. Responden ¿Qué utilidad tiene el uso correcto de la técnica del vendaje para la prevención y cuidado de la salud en los deportes? Sobre la prevención, Sobre el uso.</li> <li>✓ Los estudiantes opinan sobre: En sobre la prevención/su uso/con el contrincante ocasional)</li> <li>✓ Entra al blog y escriben sus comentarios de la clase.</li> </ul>		30
--------------------	---	--	----

#### 4. VALORACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Competencia	Criterios (desempeño)	Evidencia	Instrumentos de evaluación
<b>Asume una vida saludable</b>	Organiza y ejecuta campañas en donde se promocioe la salud (física, psicológica y emocional) integrada al bienestar colectivo y participa regularmente en sesiones de actividad física que vayan de acuerdo con sus necesidades e intereses.	Realizan un vendaje	<b>Rubrica</b>

#### 5. BIBLIOGRAFÍA O RECURSOS DE SOPORTE PARA EL DOCENTE Y EL ESTUDIANTE

2015 <https://www.picuida.es/wp-content/uploads/2015/09/Manual-Venajes-Jerez.pdf> Tipos de vendaje y su aplicación

Dobler, E. y H. Dobler. (1975). Juegos Menores. Leipzig. La Habana. Editorial Pueblo y Educación.

Dorta Saco, A. (1984). Nociones de Psicología de la Educación Física y el Deporte. Ciudad de La Habana. Editorial Pueblo y Educación.

Estévez Cullell, M. y col. (2004). La Investigación científica en la actividad física, su metodología. Ciudad de la Habana. Editorial Deporte.

Fullea Bandera, P. (1995). Institución de las Ludotecas en Cuba. La Habana. Editorial Asociación Cubana de Ludotecarios.

Gómez, F. (1987). Inicio de las actividades Recreativas al aire libre. Alambra. España.

González Rodríguez, N. (2003). Trabajo Comunitario. Ciudad de La Habana. Editorial Félix Varela.

Ana Cecilia Barriga Ravello  
Docente de Educación Física

Dagmar Villanueva Cortez  
Docente

## RÚBRICA PARA EVALUAR

Desempeño	Indicadores	Valoración			
		Logro Destacado	Logro	Proceso	Inicio
Organiza y ejecuta campañas en donde se promocióne la salud (física, psicológica y emocional) integrada al bienestar colectivo y participa regularmente en sesiones de actividad física que vayan de acuerdo con sus necesidades e intereses.	Conocimiento general sobre prevención de lesiones en el básquet.	Conoce y respeta a básquet como deporte de contacto para el cuidado de su cuerpo y la salud	Conoce el básquet como deporte de contacto para el cuidado de su cuerpo y la salud	Conoce poco el básquet como deporte de contacto para el cuidado de su cuerpo y la salud	No reconoce el básquet como deporte de contacto para el cuidado de su cuerpo y la salud ningún fundamento de basquetbol
	Uso correcto de la técnica, la aplicación y la forma de la venda	Combina la técnica de la venda, aplicándolo en forma correcta.	Aplica en forma correcta el uso de la venda	Esporádicamente aplica en forma correcta el uso de la venda	No aplica en forma correcta el uso de la venda
	Respeto a su ocasional contrincante deportivo	Es empático y solidario con su ocasional rival respetando su juego	Respeto a su ocasional rival respetando su juego	A veces respeta a su ocasional rival respetando su juego	No respeta a su ocasional rival ni respeta su juego
	Realiza actividades de recreación lúdica aplicadas al básquet	Realiza actividades de recreación lúdica aplicadas al básquet, respetando y cuidado su cuerpo	Realiza actividades de recreación lúdica aplicadas al básquet	A veces realiza actividades de recreación lúdica aplicadas al básquet	No realiza actividades de recreación lúdica aplicadas al básquet

## LISTA DE COTEJO PARA EVALUAR COMPETENCIAS TRASVERSALES

Competencias	Desempeños	Observado	
		Si	No
Se desenvuelve en entornos virtuales generados por las TIC	Construye su perfil personal cuando accede a aplicaciones o plataformas de distintos propósitos, y se integra a comunidades colaborativas virtuales. Ejemplo: Agrega fotos e intereses personales en su perfil del portal Perú Educa		
	Establece búsquedas utilizando filtros en diferentes entornos virtuales que respondan a necesidades de información		
	Clasifica y organiza la información obtenida de acuerdo con criterios establecidos y cita las fuentes en forma apropiada con eficiencia y efectividad.		
	Aplica funciones de cálculo cuando resuelve matemáticos utilizando hojas de cálculo y base de datos		
	Establece diálogos significativos y acuerdos con su edad en el desarrollo de un proyecto o identificación de un problema o una actividad planteada con sus pares en entornos virtuales compartidos. Ejemplo: Participa en un foro		
	Diseña objetos virtuales cuando representa ideas u otros elementos mediante el modelado de diseño. Ejemplo: Diseña el logotipo de su proyecto de emprendimiento estudiantil.		
	Desarrolla secuencias lógicas o juegos digitales que simulen procesos u objetos que lleven a realizar tareas del mundo real con criterio y creatividad. Ejemplo: Elabora un programa que simule el movimiento		
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma	Determina metas de aprendizaje viables sobre la base de sus potencialidades, conocimientos, estilos de aprendizaje, habilidades y actitudes para el logro de la tarea simple o compleja, formulándose preguntas de manera reflexiva y de forma constante.		
	Organiza un conjunto de acciones en función del tiempo y de los recursos de que dispone para lograr las metas de aprendizaje, para lo cual establece un orden y una prioridad en las acciones de manera secuenciada y articulada		
	Revisa de manera permanente las estrategias, los avances de las acciones propuestas, su experiencia previa y la priorización de sus actividades para llegar a los resultados esperados.		
	Evalúa los resultados y los aportes que le brindan sus pares para el logro de las metas de aprendizaje		
Construye su conocimiento a partir del uso de la investigación continua	Relaciona sus conocimientos previos con el conocimiento de estudio y el conocimiento a indagar		
	Establece conexiones interdisciplinarias entre el conocimiento recibido y el conocimiento a indagar		
	Desarrolla el diagnóstico situacional para la investigación		
	Analiza el estado del arte relacionado a la investigación		
	Elabora y valida el problema de investigación		
	Desarrolla la investigación gestionando el tiempo correspondiente en cada etapa		
	Analiza las fuentes de información para establecer su relación y valor para la investigación		
	Analiza las fuentes de información para establecer su relación y confiabilidad para la investigación		
	Utiliza metodologías pertinentes a la naturaleza de la investigación		
	Utiliza instrumentos pertinentes a la naturaleza de la investigación		
	Redacta o presenta la investigación utilizando un lenguaje pertinente a la naturaleza de la investigación		
Sustenta el resultado de la investigación como aporte a la comunidad local o global generando el espacio de debate y discusión sobre los resultados obtenidos			

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 07– UNIDAD 1– PRIMER BIMESTRE

“Tomando acuerdo juntos; nos divertimos mejor”

1.DATOS INFORMATIVOS

Colegio de Alto Rendimiento	: Lambayeque
Año lectivo	: 2022
Área curricular	: Educación Física
Grado	: Tercero
Secciones	: A
N° de horas	: 03
Fechas	: Mayo
Docentes	: Ana Cecilia Barriga Ravello Dagmar Villanueva Cortez

2.VÍNCULO CON LOS COMPONENTES DEL PD Y LOS PROYECTOS INTERDISCIPLINARIOS

Competencias transversales	Se desenvuelve en entornos virtuales generados por las TIC.
Principios pedagógicos	El desarrollo de la mentalidad local y global para una mejor comprensión del mundo.
Mentalidad internacional	¿Cuáles serán las características comunes en los conflictos deportivos?
Proyectos interdisciplinarios	Interculturalidad
Vínculo con TdC	¿Los conflictos deportivos que ocurren en países desarrollados incluido el nuestro, perjudica el desenvolvimiento del mismo?
Monografía	
Interculturalidad	Reconocimiento al valor de las diversas identidades culturales y relaciones de pertenencia de los estudiantes.



## 3.PROPÓSITO Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE

Competencias del área curricular / Capacidades		Desempeños	Campo temático	Evidencias
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.	Comprende su cuerpo	Analiza el control y ejecución de sus habilidades motrices específicas para mejorarlas durante la práctica de diferentes actividades físicas. pa activamente con su comunidad en juegos deportivos, tradicionales o populares en la naturaleza. Evita todo tipo de discriminación por género, etnia, capacidades diferentes, condición social y religión.	¿Qué son los conflictos? ¿Cómo se resuelven los conflictos? ¿A través del juego podemos lograr consensos importantes?	Consensuar acuerdos para jugar

Competencias Transversales / Capacidades		Desempeños
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma	Monitorea y ajusta su desempeño durante el proceso de aprendizaje	Evalúa de manera permanente los avances de las acciones propuestas en relación con su eficacia y la eficiencia de las estrategias usadas para alcanzar la meta de aprendizaje, en función de los resultados, el tiempo y el uso de los recursos.

Enfoques transversales	Acciones o actitudes observables
Enfoque intercultural	Los docentes y estudiantes acogen con respeto a todos, sin menospreciar ni excluir a nadie.
Enfoque ambiental	El cuidado de su cuerpo sobre los rayos solares a la hora de trabajar al medio ambiente

4.DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE				
Actividades de Enseñanza - Aprendizaje			Recursos y materiales	Tiempo
1	Inicio / Indagación	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Saludo y bienvenida y tomamos lista de los estudiantes presentes.</li> <li>✓ Prestan atención a la presentación del tema: Consensuar acuerdos para jugar, participan los estudiantes en forma ordenada.</li> <li>✓ Responden a la pregunta TdC: ¿Los conflictos deportivos que ocurren en países desarrollados incluido el nuestro, perjudica el desenvolvimiento del mismo?</li> <li>✓ socializando respuestas en pequeños grupos y después con la plenaria.</li> <li>✓ Visualizamos el siguiente video: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=-Huk8J7aNag">https://www.youtube.com/watch?v=-Huk8J7aNag</a> , Método Alternativo de Resolución de conflictos:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conciliación</li> <li>- Mediación</li> <li>- Arbitraje</li> </ul> </li> <li>✓ Analizan y opinan: ¿Cuáles serán las características comunes en los conflictos deportivos? (Mentalidad internacional)</li> <li>✓ Entran al blog para revisar los videos sobre conciliación y responden lo indicado.</li> <li>✓ Atienden las aclaraciones del docente.</li> </ul>	Proyector Video : <a href="https://www.youtube.com/watch?v=-Huk8J7aNag">https://www.youtube.com/watch?v=-Huk8J7aNag</a> Método Alternativo de Resolución de conflictos: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conciliación</li> <li>- Mediación</li> <li>- Arbitraje</li> </ul> Consensuar acuerdos para jugar	45
	Desarrollo / Acción	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Forman 6 equipos de trabajo, teniendo en cuenta que tengan similares características físicas, emocionales y de género.</li> <li>✓ En forma democrática se elige un coordinador por equipo.</li> <li>✓ Cada equipo realiza las indicaciones del docente según el Modelo Alternativo (Conciliación, Mediación y Arbitraje).</li> <li>✓ Se agrupan en parejas:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se nombran 1 o 2, El N° 01 realiza ejercicios, lo que es imitado el N° 02, luego el N°02 realiza movimientos que son imitados por el N° 01, hasta en dos oportunidades cada uno.</li> </ul> </li> <li>✓ Agrupados en 6 equipos equitativamente:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Durante 7 minutos se pondrán de acuerdo para realizar 6 movimientos coordinados, cada grupo tendrá 2 minutos para demostrar su actividad</li> </ul> </li> <li>✓ Los equipos agrupados realizaran:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tendrán 30 minutos para organizarse en:</li> <li>- Preparar 5 ejercicios de alto impacto</li> <li>- Preparar 5 ejercicios de bajo impacto</li> <li>- Realizar desplazamientos hacia adelante, a tras, laterales</li> <li>- Considerar en los movimientos ejercicios que involucren brazos y manos</li> </ul> </li> <li>✓ Al final de sus movimientos deberá terminar en la formación de una figura                Normas:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Creatividad</li> <li>- Sincronización</li> <li>- Dificultad</li> </ul> </li> </ul>		75

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Grupo mixto</li> <li>- Ritmo, compas y tiempo</li> </ul>		
Cierre / Reflexión	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Realizan ejercicios de relajación.</li> <li>- La dinámica del Maw Millan:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Consiste en tener un cazador y una presa ambos vendados quienes estarán al centro del círculo formado por el restante de estudiantes.</li> <li>- El cazador dirá Maw para que la presa intente saber dónde se ubica sólo por la audición y la presa responderá Millan, cambian de posición según se organicen</li> </ul> </li> <li>✓ Realizan su aseo personal y se trasladan al aula</li> </ul>		15

#### 5. VALORACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Competencia	Criterios (desempeño)	Evidencia	Instrumentos de evaluación
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.	Analiza el control y ejecución de sus habilidades motrices específicas para mejorarlas durante la práctica de diferentes actividades físicas. pa activamente con su comunidad en juegos deportivos, tradicionales o populares en la naturaleza. Evita todo tipo de discriminación por género, etnia, capacidades diferentes, condición social y religión.	Consensuar acuerdos para jugar	Lista de cotejos

#### 6. BIBLIOGRAFÍA O RECURSOS DE SOPORTE PARA EL DOCENTE Y EL ESTUDIANTE

Cantón Chirivella, Enrique (2005) LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA ESCOLAR

Llamas, J. (2003). Orientaciones para afrontar y educar en el conflicto desde la educación física. Tándem. Didáctica de la Educación Física

Montse Martín Hocajo y Oriol Ríos González (2014) Prevención y resolución del conflicto en educación física desde la perspectiva del alumnado

Juego Maw Millan: <https://www.youtube.com/watch?v=05LYNf8UwAc>

Ana Cecilia Barriga Ravello  
Docente de Educación Física

Dagmar Villanueva Cortez  
Docente



## LISTA DE COTEJO PARA EVALUAR COMPETENCIAS TRANSVERSALES

Competencias	DESEMPEÑOS	OBSERVADO	
		SI	NO
Se desenvuelve en entornos virtuales generados por las TIC	Optimiza el desarrollo de proyectos cuando configura diversos entornos virtuales de software y hardware de acuerdo con determinadas necesidades cuando reconoce su identidad digital, con responsabilidad y eficiencia		
	Administra bases de datos aplicando filtros, criterios de consultas y organización de información para mostrar reportes e informes que demuestren análisis y capacidad de síntesis		
	Desarrolla proyectos productivos y de emprendimiento aplicando de manera idónea herramientas TIC que mejoren los resultados		
	Elabora objetos virtuales con aplicaciones de modelado en 3D cuando desarrolla proyectos de innovación y emprendimiento. Ejemplo: Modela en 3D el prototipo de su producto		
	Administra comunidades virtuales asumiendo distintos roles, estableciendo vínculos acordes con sus necesidades e intereses, y valorando el trabajo colaborativo		
	Construye prototipos robóticos que permitan solucionar problemas de su entorno		
	Publica y comparte, en diversos medios virtuales, proyectos o investigaciones, y genera actividades de colaboración y diálogo en distintas comunidades y redes virtuales		
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma	Determina metas de aprendizaje viables sobre la base de sus potencialidades, conocimientos, estilos de aprendizaje, habilidades y actitudes para el logro de la tarea simple o compleja, formulándose preguntas de manera reflexiva y de forma constante		
	Organiza un conjunto de acciones en función del tiempo y de los recursos de que dispone para lograr las metas de aprendizaje, para lo cual establece un orden y una prioridad en las acciones de manera secuenciada y articulada		
	Evalúa de manera permanente los avances de las acciones propuestas en relación con su eficacia y la eficiencia de las estrategias usadas para alcanzar la meta de aprendizaje, en función de los resultados, el tiempo y el uso de los recursos		
	Evalúa con precisión y rapidez los resultados y si los aportes que le brindan los demás le ayudarán a decidir si realizará o no cambios en las estrategias para el éxito de la meta de aprendizaje		
Construye su conocimiento a partir del uso de la investigación continua	Relaciona sus conocimientos previos con el conocimiento de estudio y el conocimiento a indagar		
	Establece conexiones interdisciplinarias entre el conocimiento recibido y el conocimiento a indagar		
	Desarrolla el diagnóstico situacional para la investigación		
	Analiza el estado del arte relacionado a la investigación		
	Elabora y valida el problema de investigación		
	Desarrolla la investigación gestionando el tiempo correspondiente en cada etapa		
	Analiza las fuentes de información para establecer su relación y valor para la investigación		
	Analiza las fuentes de información para establecer su relación y confiabilidad para la investigación		
	Utiliza metodologías pertinentes a la naturaleza de la investigación		
	Utiliza instrumentos pertinentes a la naturaleza de la investigación		
	Redacta o presenta la investigación utilizando un lenguaje pertinente a la naturaleza de la investigación		
	Sustenta el resultado de la investigación como aporte a la comunidad local o global generando el espacio de debate y discusión sobre los resultados obtenidos		

**SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 08 – UNIDAD 1 – PRIMER BIMESTRE**

“ Me divierto jugando “

**1.DATOS INFORMATIVOS**

Colegio de Alto Rendimiento	: Lambayeque
Año lectivo	: 2022
Área curricular	: Educación Física
Grado	: Tercero
Secciones	: A, B, C y D
N° de horas	: 03
Fechas	: Mayo
Docentes	: Ana Cecilia Barriga Ravello Dagmar Villanueva Cortez

**2.VÍNCULO CON LOS COMPONENTES DEL PD Y LOS PROYECTOS INTERDISCIPLINARIOS**

Competencias transversales	Organiza acciones estratégicas para alcanzar sus metas de aprendizaje.
Principios pedagógicos	La interdisciplinariedad para la comprensión de sistemas complejos
Mentalidad internacional	Demostración de gimnasia con balón de básquetbol y pirámides - colegio "ibuelo"
Proyectos interdisciplinarios	Interculturalidad :conflictos en la relación con los culturalmente diversos
Vínculo con TdC	¿Qué importancia tiene la memoria en las prácticas coreográficas?
Monografía	
Interculturalidad	Reconocimiento al valor de las diversas identidades culturales y relaciones de pertenencia de los estudiantes

**4. PROPÓSITO Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE**

Competencias del área curricular / Capacidades		Desempeños	Campo temático	Evidencias
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	Crea y aplica estrategias y tácticas de juego	Crea rutinas de movimientos colectivos (drilles, coreografías, etc.) incorporando diferentes materiales (cintas, balones, bastones, cuerdas etc)	Elaboración de una secuencia coreográfica Habilidades motrices Estrategias y táctica de juego	Presentación de un drill con balones de basquetbol

Competencias Transversales / Capacidades	Desempeños
--	------------

Gestiona su aprendizaje de manera autónoma.	Organiza acciones estratégicas para alcanzar sus metas de aprendizaje.	Determina metas de aprendizaje viables sobre la base de sus potencialidades, conocimientos, estilos de aprendizaje, habilidades y actitudes para el logro de la tarea simple o compleja, formulándose preguntas de manera reflexiva y de forma constante.
---	--	---

Enfoques transversales	Acciones o actitudes observables
------------------------	----------------------------------

Enfoque intercultural	Fomento de una interacción equitativa entre diversas culturas, mediante el diálogo y el respeto mutuo.
Enfoque inclusivo o atención a la diversidad	Reconocimiento al valor inherente de cada persona y de sus derechos, por encima de cualquier diferencia

5. DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE			
Actividades de Enseñanza - Aprendizaje		Recursos y materiales	Tiempo
Inicio / Indagación	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Saludo y bienvenida</li> <li>✓ Revisan el propósito de la sesión y se les informa la rúbrica</li> <li>✓ Observan los videos: "Coreografía con balones de básquet y la mejor demostración de gimnasia con balón de básquetbol y pirámides (mentalidad internacional)</li> <li>✓ Cada grupo de 12 integrantes elabora una coreografía con el balón de básquet creando rutinas de movimientos colectivos.</li> </ul>	Video 1: Drill de básquet <a href="https://youtu.be/ZopDpm7Mp2w">https://youtu.be/ZopDpm7Mp2w</a> (2015) <a href="https://youtu.be/qtwmZ2bDsbM">https://youtu.be/qtwmZ2bDsbM</a>	45
Desarrollo / Acción	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Se desplazan al patio</li> <li>✓ Realizan estiramientos de los principales músculos: cuádriceps, aductores, tibial anterior, isquiotibiales, tríceps sural, dorsales, pectorales</li> <li>✓ Realizan dinámica de coordinación (Ula ula)</li> <li>✓ Comienza a ensayar la coreografía preparada en aula</li> <li>✓ Cada equipo utiliza la mitad del campo y trabajara ensayando los driles</li> <li>✓ El docente apoyara a cada grupo dando pautas de desplazamiento y movimientos para un mejor resultado</li> <li>✓ Los grupos ensayaran teniendo en cuenta los cuidados del material para evitar algún accidente durante el ensayo</li> <li>✓ Cada grupo exponen su coreografía conforme van avanzando.</li> <li>✓ Al término de 40 minutos presentaran el trabajo concluido.</li> </ul>	2017 Balones de basquetbol Conos Platos Bastones	60
Cierre / Reflexión	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Se sienta en círculo, comenta sobre las dificultades presentadas en la elaboración de cada coreografía</li> <li>✓ Responde a la pregunta Tdc: ¿Qué importancia tiene la memoria en las prácticas coreográficas?</li> <li>✓ El estudiante interviene dando su punto de vista</li> <li>✓ Se dan las conclusiones en plenaria</li> <li>✓ Entran a la página del blog a responder sus trabajos.</li> <li>✓ Realizan aseo personal (/cuidado del agua) y regresan a su aula.</li> </ul>		30

Competencia	Criterios (desempeño)	Evidencia	Instrumentos de evaluación
Se desenvuelve de manera autónoma través de su motricidad	Crea rutinas de movimientos colectivos (drilles, coreografías, etc.) incorporando diferentes materiales (cintas, balones, bastones, cuerdas etc)	Presentación de un drill con balones de basquetbol	<b>Rubrica</b>

## 6. BIBLIOGRAFÍA O RECURSOS DE SOPORTE PARA EL DOCENTE Y EL ESTUDIANTE

Rosselli P.(2017) La Actividad física el ejercicio y el deporte en niños y adolescentes. Bogotá: Panamericano.

Cultural. (2013). Gran enciclopedia de los deportes. Madrid: Cultural.

McArle K. (2014) Filosofía del ejercicio. Madrid: Medica Panamericano

You tube(2015)Recuperado en :<https://youtu.be/ZopDpm7Mp2w>

You tube (2017)Recuperado en :<https://www.youtube.com/watch?v=qtwmZ2bDsbM&t=27s>

Ana Cecilia Barriga Ravello  
Docente de Educación Física

Dagmar Villanueva Cortez  
Docente



### Rubrica

Desempeño	Indicadores	Valoración			
		5	4	3	2 -1
Crea rutinas de movimientos Colectivos (drilles, coreografías, etc.) incorporando diferentes materiales (cintas, balones, bastones, cuerdas etc)	Crea rutinas de ejercicios.	Crea rutinas de ejercicios	De vez en cuando pone interés en crear rutinas de ejercicios	Casi nada pone interés en crear ejercicios	No crea rutinas de ejercicios
	Demuestra confianza y seguridad al realizar la coreografía	Demuestra confianza y seguridad al realizar la coreografía	A veces demuestra confianza y seguridad al realizar la coreografía	Casi nunca demuestra confianza y seguridad al realizar la coreografía	No demuestra confianza y seguridad al realizar la coreografía
	Pone empeño en realizar los ejercicios con balones.	Pone empeño en realizar los ejercicios con balones	A veces pone empeño en realizar los ejercicios con balones	Casi nunca pone empeño en realizar los ejercicios	No pone empeño
	Valora el trabajo colaborativo y cooperativo	Valora el trabajo colaborativo y cooperativo	A veces valora el trabajo colaborativo y cooperativo	Casi nunca valora el trabajo colaborativo y cooperativo	No valora el trabajo colaborativo y cooperativo

## LISTA DE COTEJO PARA EVALUAR COMPETENCIAS TRASVERSALES

Competencias	Desempeños	Observado	
		Si	No
Se desenvuelve en entornos virtuales generados por las TIC	Construye su perfil personal cuando accede a aplicaciones o plataformas de distintos propósitos, y se integra a comunidades colaborativas virtuales. Ejemplo: Agrega fotos e intereses personales en su perfil del portal Perú Educa		
	Establece búsquedas utilizando filtros en diferentes entornos virtuales que respondan a necesidades de información		
	Clasifica y organiza la información obtenida de acuerdo con criterios establecidos y cita las fuentes en forma apropiada con eficiencia y efectividad.		
	Aplica funciones de cálculo cuando resuelve matemáticos utilizando hojas de cálculo y base de datos		
	Establece diálogos significativos y acuerdos con su edad en el desarrollo de un proyecto o identificación de un problema o una actividad planteada con sus pares en entornos virtuales compartidos. Ejemplo: Participa en un foro		
	Diseña objetos virtuales cuando representa ideas u otros elementos mediante el modelado de diseño. Ejemplo: Diseña el logotipo de su proyecto de emprendimiento estudiantil.		
	Desarrolla secuencias lógicas o juegos digitales que simulen procesos u objetos que lleven a realizar tareas del mundo real con criterio y creatividad. Ejemplo: Elabora un programa que simule el movimiento		
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma	Determina metas de aprendizaje viables sobre la base de sus potencialidades, conocimientos, estilos de aprendizaje, habilidades y actitudes para el logro de la tarea simple o compleja, formulándose preguntas de manera reflexiva y de forma constante.		
	Organiza un conjunto de acciones en función del tiempo y de los recursos de que dispone para lograr las metas de aprendizaje, para lo cual establece un orden y una prioridad en las acciones de manera secuenciada y articulada		
	Revisa de manera permanente las estrategias, los avances de las acciones propuestas, su experiencia previa y la priorización de sus actividades para llegar a los resultados esperados.		
	Evalúa los resultados y los aportes que le brindan sus pares para el logro de las metas de aprendizaje		
Construye su conocimiento a partir del uso de la investigación continua	Relaciona sus conocimientos previos con el conocimiento de estudio y el conocimiento a indagar		
	Establece conexiones interdisciplinarias entre el conocimiento recibido y el conocimiento a indagar		
	Desarrolla el diagnóstico situacional para la investigación		
	Analiza el estado del arte relacionado a la investigación		
	Elabora y valida el problema de investigación		
	Desarrolla la investigación gestionando el tiempo correspondiente en cada etapa		
	Analiza las fuentes de información para establecer su relación y valor para la investigación		
	Analiza las fuentes de información para establecer su relación y confiabilidad para la investigación		
	Utiliza metodologías pertinentes a la naturaleza de la investigación		
	Utiliza instrumentos pertinentes a la naturaleza de la investigación		
	Redacta o presenta la investigación utilizando un lenguaje pertinente a la naturaleza de la investigación		
	Sustenta el resultado de la investigación como aporte a la comunidad local o global generando el espacio de debate y discusión sobre los resultados obtenidos		

**SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 09 – UNIDAD 1 – PRIMER BIMESTRE**

“Me divierto mediante la práctica de secuencias coreográficas”

**1..DATOS INFORMATIVOS**

Colegio de Alto Rendimiento	: Lambayeque
Año lectivo	: 2022
Área curricular	: Educación Física
Grado	: Tercero
Secciones	: A,
N° de horas	: 03,
Fechas	: Mayo
Docentes	: Ana Cecilia Barriga Ravello Dagmar Villanueva Cortez

**2.VÍNCULO CON LOS COMPONENTES DEL PD Y LOS PROYECTOS INTERDISCIPLINARIOS**

Competencias transversales	Organiza un conjunto de acciones en función del tiempo y de los recursos de que dispone para lograr las metas de aprendizaje, para lo cual establece un orden y una prioridad en las acciones de manera secuenciada y articulada.
Principios pedagógicos	La interdisciplinariedad para la comprensión de sistemas complejos
Mentalidad internacional	Rutina perfecta de las Ucranianas
Proyectos interdisciplinarios	La discriminación.
Vínculo con TdC	Cómo influye la actividad física en las distintas enfermedades.
Monografía	
Interculturalidad	Reconocimiento al valor de las diversas identidades culturales y relaciones de pertenencia de los estudiantes.

**3.PROPÓSITO Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE**

Competencias del área curricular / Capacidades		Desempeños	Campo temático	Evidencias
Asume una vida saludable.	Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida	Ejecuta de manera autónoma ejercicios y movimientos específicos para la activación y relajación explicando su utilidad e identificando la intensidad del esfuerzo antes, durante y después de la práctica de actividad física.	Ejercicios contraindicados Evitar el sedentarismo	Secuencia coreográficas

Competencias Transversales / Capacidades		Desempeños
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma	Define metas de aprendizaje	Determina metas de aprendizaje viables sobre la base de sus potencialidades, conocimientos, estilos de aprendizaje, habilidades y actitudes para el logro de la tarea simple o compleja, formulándose preguntas de manera reflexiva y de forma constante.

Enfoques transversales	Acciones o actitudes observables
------------------------	----------------------------------

Enfoque intercultural	Fomento de una interacción equitativa entre diversas culturas, mediante el diálogo y el respeto mutuo
Enfoque ambiental	Aprecio, valoración y disposición para el cuidado a toda forma de vida sobre la Tierra desde una mirada sistémica y global, revalorando los saberes ancestrales

6. DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE				
Actividades de Enseñanza - Aprendizaje		Recursos y materiales	Tiempo	
1	Inicio / Indagación	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Saludo y bienvenida</li> <li>✓ Revisan el propósito de la sesión: Me divierto mediante la práctica de secuencias coreográficas</li> <li>✓ ¿Qué tiempo diario se le puede dedicar al deporte? ¿Qué ejercicios son considerados contraindicados? ¿Qué pasaría si seguimos con estos ejercicios?</li> <li>✓ Participan voluntariamente abriendo al dialogo.</li> <li>✓ Observan el video Ejercicios contraindicados.</li> <li>✓ Socializamos en el aula</li> <li>✓ Responden a la pregunta TdC: ¿Cómo podemos validar que el ejercicio contraindicado disminuye el rendimiento?</li> <li>✓ socializando respuestas en pequeños grupos y después en la plenaria</li> <li>✓ Observan el video: Rutina perfecta de las Ucránianas (mentalidad internacional)</li> <li>✓ Socializan en la plenaria rescatando las ideas primordiales.</li> <li>✓ Entra a la página del blog y dan sus comentarios de la importancia de la actividad física a través del baile</li> </ul>	<p>Video 01ejercicios contraindicados <a href="https://youtu.be/7gVH5bsMkSg">https://youtu.be/7gVH5bsMkSg</a></p> <p>Video 02: Rutina perfecta de las ucranianas <a href="https://youtu.be/lr7ou_EjcvQ">https://youtu.be/lr7ou_EjcvQ</a></p> <p>Grabadora USB Step Ula ula Bastones</p>	45
	Desarrollo / Acción	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Se forman en dos columnas y se desplazan al patio.</li> <li>✓ Se les conocen la rúbrica de la sesión.</li> <li>✓ Realizan dinámica de juego con el ula ula: formando un círculo con esos instrumentos colocándose un estudiante en cada una de ello al toque del silbato cambia de posición quedando uno sin lugar</li> <li>✓ Demuestran sus avances en la construcción de su secuencia de movimientos. Sin música.</li> <li>✓ Reciben algunas sugerencias de combinación de movimientos por parte del docente.</li> <li>✓ Realizan la práctica de la coreografía</li> <li>✓ Demuestran la secuencia de su coreografía con ayuda musical.</li> <li>✓ Retroalimentan con el apoyo del docente sobre el alcance de los elementos que pueden utilizar en su coreografía.</li> <li>✓ Presenta la coreografía gimnastica.</li> </ul>		70
	Cierre / Reflexión	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Realizan la reflexión de lo aprendido, a partir de la siguiente pregunta: ¿Es impotente saber que ejercicios es contraindicados?</li> <li>✓ Guardan materiales y realizan el aseo personal indicando el cuidado del agua</li> </ul>		20

## 5. VALORACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Competencia	Criterios (desempeño)	Evidencia	Instrumentos de evaluación
Asume una vida saludable.	Ejecuta de manera autónoma ejercicios y movimientos específicos para la activación y relajación explicando su utilidad e identificando la intensidad del esfuerzo antes, durante y después de la práctica de actividad física.	Secuencia coreográfica	<b>Rubrica</b>

## 6. BIBLIOGRAFÍA O RECURSOS DE SOPORTE PARA EL DOCENTE Y EL ESTUDIANTE

Cultural. (2013). Gran enciclopedia de los deportes. Madrid: Cultural.

Recuperado en : <https://www.youtube.com/watch?v=DmX-vQC2XT8>.

Devís Devís, J., Peiró Velert, C., Pérez Samaniego, V., Ballester Alarte, E., Devís Devís, F. J., Gomar Francés, M. J., y Sánchez Gómez, R. (2007). Actividad física, deporte y salud. Barcelona: INDE.

Walker, B. (2010). La anatomía de las lesiones deportivas. Barcelona: Paidotribo

Rosselli P.(2017)La Actividad física el ejercicio y el deporte en niños y adolescentes. Bogotá: Panamericano.

## RÚBRICA PARA EVALUAR SECUENCIAS COREOGRAFICAS

DESEMPEÑO	INDICADORES	VALORACIÓN			
		4	3	2	1
Ejecuta de manera autónoma ejercicios y movimientos específicos para la activación y relajación explicando su utilidad e identificando la intensidad del esfuerzo antes, durante y después de la práctica de actividad física.	Ejecuta ejercicios de manera autónoma viendo la intensidad del esfuerzo de la actividad física	Ejecuta ejercicios de manera autónoma viendo la intensidad del esfuerzo de la actividad física	A veces ejecuta ejercicios de manera autónoma viendo la intensidad del esfuerzo de la actividad física	Muestra confusión al ejecutar ejercicios de manera autónoma viendo la intensidad del esfuerzo de la actividad física	No ejecuta ejercicios de manera autónoma viendo la intensidad del esfuerzo de la actividad física
	Evalúa los movimientos específicos para la activación y relajación.	Evalúa los movimientos específicos para la activación y relajación	A veces evalúa los movimientos específicos para la activación y relajación	Casi nada evalúa los movimientos específicos para la activación y relajación	No evalúa los movimientos específicos para la activación y relajación
	Demuestra confianza y seguridad al ejecutar las figuras humanas.	Demuestra confianza y seguridad al ejecutar las figuras humanas.	A veces demuestra confianza y seguridad al ejecutar las figuras humanas.	Poco demuestra confianza y seguridad al ejecutar las figuras humanas	No demuestra confianza ni seguridad al ejecutar las figuras humanas
	Asume con responsabilidad el cuidado de su cuerpo.	Asume con responsabilidad el cuidado de su cuerpo.	A veces asume con responsabilidad el cuidado de su cuerpo.	Asume poco la responsabilidad el cuidado de su cuerpo.	No asume con responsabilidad el cuidado de su cuerpo.
	Valora el trabajo colaborativo y cooperativo.	Valora el trabajo colaborativo y cooperativo.	A veces valora el trabajo colaborativo y cooperativo.	Casi nada valora el trabajo colaborativo y cooperativo.	No valora el trabajo colaborativo y cooperativo.

. LISTA DE COTEJO PARA EVALUAR COMPETENCIAS TRASVERSALES

Competencias	DESEMPEÑOS	OBSERVADO	
		SI	NO
Se desenvuelve en entornos virtuales generados por las TIC	Construye su perfil personal cuando accede a aplicaciones o plataformas de distintos propósitos, y se integra a comunidades colaborativas virtuales. Ejemplo: Agrega fotos e intereses personales en su perfil del portal Perú Educa		
	Establece búsquedas utilizando filtros en diferentes entornos virtuales que respondan a necesidades de información		
	Clasifica y organiza la información obtenida de acuerdo con criterios establecidos y cita las fuentes en forma apropiada con eficiencia y efectividad.		
	Aplica funciones de cálculo cuando resuelve matemáticos utilizando hojas de cálculo y base de datos		
	Establece diálogos significativos y acuerdos con su edad en el desarrollo de un proyecto o identificación de un problema o una actividad planteada con sus pares en entornos virtuales compartidos. Ejemplo: Participa en un foro		
	Diseña objetos virtuales cuando representa ideas u otros elementos mediante el modelado de diseño. Ejemplo: Diseña el logotipo de su proyecto de emprendimiento estudiantil.		
	Desarrolla secuencias lógicas o juegos digitales que simulen procesos u objetos que lleven a realizar tareas del mundo real con criterio y creatividad. Ejemplo: Elabora un programa que simule el movimiento		
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma	Determina metas de aprendizaje viables sobre la base de sus potencialidades, conocimientos, estilos de aprendizaje, habilidades y actitudes para el logro de la tarea simple o compleja, formulándose preguntas de manera reflexiva y de forma constante.		
	Organiza un conjunto de acciones en función del tiempo y de los recursos de que dispone para lograr las metas de aprendizaje, para lo cual establece un orden y una prioridad en las acciones de manera secuenciada y articulada		
	Revisa de manera permanente las estrategias, los avances de las acciones propuestas, su experiencia previa y la priorización de sus actividades para llegar a los resultados esperados.		
	Evalúa los resultados y los aportes que le brindan sus pares para el logro de las metas de aprendizaje		
Construye su conocimiento a partir del uso de la investigación continua	Relaciona sus conocimientos previos con el conocimiento de estudio y el conocimiento a indagar		
	Establece conexiones interdisciplinarias entre el conocimiento recibido y el conocimiento a indagar		
	Desarrolla el diagnóstico situacional para la investigación		
	Analiza el estado del arte relacionado a la investigación		
	Elabora y valida el problema de investigación		
	Desarrolla la investigación gestionando el tiempo correspondiente en cada etapa		
	Analiza las fuentes de información para establecer su relación y valor para la investigación		
	Analiza las fuentes de información para establecer su relación y confiabilidad para la investigación		
	Utiliza metodologías pertinentes a la naturaleza de la investigación		
	Utiliza instrumentos pertinentes a la naturaleza de la investigación		
	Redacta o presenta la investigación utilizando un lenguaje pertinente a la naturaleza de la investigación		
	Sustenta el resultado de la investigación como aporte a la comunidad local o global generando el espacio de debate y discusión sobre los resultados obtenidos		



## ANEXO 7 VALIDACIÓN DE PROPUESTA

**UNIVERSIDAD SANTO TORIBIO DE MOGROVEJO**  
**ESCUELA DE POSGRADO**  
**FICHA DE JUICIO DE EXPERTO PARA VALIDACIÓN DE**  
**PROPUESTA**

Estimado Señor.

Mg. Gilmer Eduardo Diaz Chaname

Reciba saludo cordial y al mismo tiempo le informo que se requiere realizar una VALIDACION POR JUICIO DE EXPERTO a la Propuesta del Blog cuyos autores son las licenciadas Ana Cecilia Barriga Ravello y Dagmar Villanueva Cortez. En tal sentido recorro a usted para solicitar dicha Validación. (En Anexo se adjunta la Propuesta).

Datos del Experto:

Nombre: Díaz Chaname Gilmer Eduardo

DNI. 16586103

Profesión: Docente de Educación Física

Último Grado obtenido: Magister

**FICHA DE JUICIO DE EXPERTO.**

Nro. ITEM	CRITERIO DE VALIDACIÓN	Inadecuada. (Se debe cambiar, requiere cambios sustanciales)	Medianamente adecuada. (Se debe mejorar)	Adecuada
01	Estructura general de la Propuesta/Modelo/Plan.			X
02	Marco teórico y antecedentes que sustenta la propuesta general.			X
03	Pertinencia del marco legal considerado.			X
04	Coherencia de los componentes de la Propuesta/Modelo/Plan con la información del diagnóstico del fenómeno en estudio.			X
05	Coherencia de los componentes de la Propuesta/Modelo/Plan con los objetivos de la investigación.			X
06	Detalle de las actividades de acción para la implementación de la propuesta.			X
07	Viabilidad de la implementación de la Propuesta/Modelo/Plan.			X

Marcar con un aspa según su apreciación

Observaciones:

---



---



---

**APRECIACION GENERAL DE A PROPUESTA DE MODELO**

Luego de realizada la revisión del documento intitulado: EL BLOG COMO HERRAMIENTA DIDÁCTICA: UNA EXPERIENCIA DE INNOVACIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA, presentado por las licenciadas. Ana Cecilia Barriga Ravello y Dagmar Villanueva Cortez. se otorga la siguiente calificación.

**CALIFICACION DE LA PROPUESTA / MODELO / PLAN.**

<b>Inadecuada.</b>	<b>Medianamente adecuada.</b>	<b>Adecuada.</b>
		<b>X</b>

Marcar con un aspa



Nombre del Experto: Mg. Gilmer Eduardo Diaz Chaname

DNI: 16586103

**UNIVERSIDAD SANTO TORIBIO DE MOGROVEJO**  
**ESCUELA DE POSGRADO**  
**FICHA DE JUICIO DE EXPERTO PARA VALIDACIÓN DE**  
**PROPUESTA**

Estimado Señor.

Mg. Jorge Luis Arrasco Alegre

Reciba saludo cordial y al mismo tiempo le informo que se requiere realizar una VALIDACION POR JUICIO DE EXPERTO a la Propuesta del Blog, cuyos autores son las licenciadas Ana Cecilia Barriga Ravello y Dagmar Villanueva Cortez. En tal sentido recorro a usted para solicitar dicha Validación. (En Anexo se adjunta la Propuesta).

Datos del Experto:

Nombre: Mg. Jorge Luis Arrasco Alegre  
 DNI. 16704960  
 Profesión: Docente de Matemáticas y Tic  
 Último Grado obtenido: Magister

**FICHA DE JUICIO DE EXPERTO.**

Nro. ITEM	CRITERIO DE VALIDACIÓN	Inadecuada. (Se debe cambiar, requiere cambios sustanciales)	Medianamente adecuada. (Se debe mejorar)	Adecuada
01	Estructura general de la Propuesta/Modelo/Plan.			X
02	Marco teórico y antecedentes que sustenta la propuesta general.			X
03	Pertinencia del marco legal considerado.			X
04	Coherencia de los componentes de la Propuesta/Modelo/Plan con la información del diagnóstico del fenómeno en estudio.			X
05	Coherencia de los componentes de la Propuesta/Modelo/Plan con los objetivos de la investigación.			X
06	Detalle de las actividades de acción para la implementación de la propuesta.			X
07	Viabilidad de la implementación de la Propuesta/Modelo/Plan.			X

Marcar con un aspa según su apreciación

Observaciones:

---



---



---

**APRECIACION GENERAL DE A PROPUESTA DE MODELO**

Luego de realizada la revisión del documento intitulado, EL BLOG COMO HERRAMIENTA DIDÁCTICA: UNA EXPERIENCIA DE INNOVACIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA presentado por las licenciadas Ana Cecilia Barriga Ravello y Dagmar Villanueva Cortez. se otorga la siguiente calificación.

**CALIFICACION DE LA PROPUESTA / MODELO / PLAN.**

<b>Inadecuada.</b>	<b>Medianamente adecuada.</b>	<b>Adecuada.</b>
		<b>X</b>

Marcar con un aspa

  
Firma

Nombre del Experto: **Arrasco Alegre Jorge Luis**

DNI: 16704960

**UNIVERSIDAD SANTO TORIBIO DE MOGROVEJO**  
**ESCUELA DE POSGRADO**  
**FICHA DE JUICIO DE EXPERTO PARA VALIDACIÓN DE**  
**PROPUESTA**

Estimado Señor.

Dr. Luis Edwin Torres Paz

Reciba saludo cordial y al mismo tiempo le informo que se requiere realizar una VALIDACION POR JUICIO DE EXPERTO a la Propuesta del Blog, cuyos autores son las licenciadas Ana Cecilia Barriga Ravello y Dagmar Villanueva Cortez. En tal sentido recorro a usted para solicitar dicha Validación. (En Anexo se adjunta la Propuesta).

Datos del Experto:

Nombre: Luis Edwin Torres Paz

DNI. 44114598

Profesión: Docente de Educación Física

Último Grado obtenido: Doctor

**FICHA DE JUICIO DE EXPERTO.**

Nro. ITEM	CRITERIO DE VALIDACIÓN	Inadecuada. (Se debe cambiar, requiere cambios sustanciales)	Medianamente adecuada. (Se debe mejorar)	Adecuada
01	Estructura general de la Propuesta/Modelo/Plan.			X
02	Marco teórico y antecedentes que sustenta la propuesta general.			X
03	Pertinencia del marco legal considerado.			X
04	Coherencia de los componentes de la Propuesta/Modelo/Plan con la información del diagnóstico del fenómeno en estudio.			X
05	Coherencia de los componentes de la Propuesta/Modelo/Plan con los objetivos de la investigación.			X
06	Detalle de las actividades de acción para la implementación de la propuesta.			X
07	Viabilidad de la implementación de la Propuesta/Modelo/Plan.			X

Marcar con un aspa según su apreciación

Observaciones:

---



---



---

**APRECIACION GENERAL DE A PROPUESTA DE MODELO**

Luego de realizada la revisión del documento intitulado EL BLOG COMO HERRAMIENTA DIDÁCTICA: UNA EXPERIENCIA DE INNOVACIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA, presentado por las licenciadas Ana Cecilia Barriga Ravello y Dagmar Villanueva Cortez, se otorga la siguiente calificación.

**CALIFICACION DE LA PROPUESTA / MODELO / PLAN.**

<b>Inadecuada.</b>	<b>Medianamente adecuada.</b>	<b>Adecuada.</b>
		<b>X</b>

Marcar con un aspa



Nombre del Experto: Luis Edwin Torres Paz

DNI: 44114598

**UNIVERSIDAD SANTO TORIBIO DE MOGROVEJO**  
**ESCUELA DE POSGRADO**  
**FICHA DE JUICIO DE EXPERTO**  
**PARA VALIDACIÓN DE PROPUESTA**

Estimado Señor.

Mag. Samillán Zurita Ruth Silvana

Reciba saludo cordial y al mismo tiempo le informo que se requiere realizar una VALIDACION POR JUICIO DE EXPERTO a la Propuesta del Blog, cuyos autores son las Licenciadas. Ana Cecilia Barriga Ravello y Dagmar Villanueva Cortez. En tal sentido recorro a usted para solicitar dicha Validación. (En Anexo se adjunta la Propuesta).

Datos del Experto:

Nombre: Samillán Zurita Ruth Silvana

DNI. 16748848

Profesión: Docente de Matemáticas y Tics.

Último Grado obtenido: Magister

**FICHA DE JUICIO DE EXPERTO.**

Nro. ITEM	CRITERIO DE VALIDACIÓN	Inadecuada. (Se debe cambiar, requiere cambios sustanciales)	Medianamente adecuada. (Se debe mejorar)	Adecuada
01	Estructura general de la Propuesta/Modelo/Plan.			X
02	Marco teórico y antecedentes que sustenta la propuesta general.			X
03	Pertinencia del marco legal considerado.			X
04	Coherencia de los componentes de la Propuesta/Modelo/Plan con la información del diagnóstico del fenómeno en estudio.			X
05	Coherencia de los componentes de la Propuesta/Modelo/Plan con los objetivos de la investigación.			X
06	Detalle de las actividades de acción para la implementación de la propuesta.			X
07	Viabilidad de la implementación de la Propuesta/Modelo/Plan.			X

Marcar con un aspa según su apreciación

Observaciones:

---



---



---

**APRECIACION GENERAL DE A PROPUESTA DE MODELO**

Luego de realizada la revisión del documento intitulado. EL BLOG COMO HERRAMIENTA DIDÁCTICA: UNA EXPERIENCIA DE INNOVACIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA, presentado por las licenciadas. Ana Cecilia Barriga Ravello y Dagmar Villanueva Cortez. se otorga la siguiente calificación.

**CALIFICACION DE LA PROPUESTA / MODELO / PLAN.**

<b>Inadecuada.</b>	<b>Medianamente adecuada.</b>	<b>Adecuada.</b>
		<b>X</b>

Marcar con un a aspa



Nombre del Experto: Samillán Zurita Ruth Silvana

DNI: 16748848