

INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PRIVADO
“ESTEBAN PAVLETICH”



TESIS

**TALLER DE “EJERCICIOS MOTRICES” EN EL DESARROLLO DE
LA CAPACIDAD COMPRENDE SU CUERPO EN ESTUDIANTES
DEL 1° A DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA PILLCO MOZO, HUÁNUCO – 2025**

Línea de investigación: Desarrollo motor y aprendizaje

*Tesis Para Optar el Título de Profesor(a) de Educación Secundaria
Especialidad: Educación Física*

TESIS

CHARRE NIEVES, Miliana

SANTIAGO LAZARTE, Segundo

ASESOR

Oficina de Asesoría del IESPP “E.P.”

HUÁNUCO – PERÚ

2026

TIPO DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

- Tesis (X)
- Trabajo de Suficiencia Profesional ()
- Proyecto de Innovación ()

LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN: Desarrollo motor y aprendizaje.

AÑO DE LA LÍNEA DE INVESTIGACIÓN: 2025

CAMPO DE CONOCIMIENTO:

Área: Ciencias Sociales

Sub área: Educación

DATOS DEL PROGRAMA DE ESTUDIO:

Título a recibir : Título de Profesor(a) de: Educación Secundaria Especialidad: Educación Física

Código del Programa : 02

Tipo de Financiamiento:

- Recursos Propios (X)

DATOS DEL AUTOR:

Charre Nieves, Miliana ☐ (DNI): 74074922

Santiago Lazarte, Segundo (DNI): 46743314

DATOS DEL ASESOR:

Oficina de Asesoría del IESPP "Esteban Pavletich"

DATOS DE LOS JURADOS:

Nº	APELLIDOS Y NOMBRES	GRADO	DNI	CÓDIGO ORCID
1	Ramos Espinoza, Cynthia Ivette	Maestra en Educación	41977624	0009-0004-9463-414X
2	Abal Ascayo, Emerson	Doctor en Educación	43500185	0000-0002-1809-8574
3	Huayanay Fernandez, Isaac	Magister en Educación	33819918	0009-0006-8825-2641

DEDICATORIA

A Dios, por ser la fuente inagotable de fortaleza, sabiduría e inspiración que guío cada paso de este proceso académico y personal.

Segundo

A mis padres y a mi familia, por su amor incondicional, su apoyo constante y los sacrificios realizados, que constituyeron el pilar fundamental para la consecución de este logro profesional.

Miliana

AGRADECIMIENTO

A nuestra Alma Mater, el Instituto de Educación Superior Pedagógico Privado “Esteban Pavletich”, por habernos brindado una formación sólida y de calidad, sentando las bases esenciales para el desarrollo de esta tesis y de nuestra carrera profesional.

A los Directivos de la Institución Educativa Pillco Mozo, por su disposición y por facilitarnos el acceso a sus instalaciones y la oportunidad de aplicar el Taller "Ejercicios Motrices", demostrando un compromiso con la investigación y la innovación pedagógica.

A nuestros Docentes Tutores y Formadores, quienes, con su experiencia, conocimientos y guía constante, nos orientaron en la rigurosidad metodológica y en la construcción del saber pedagógico, siendo pilares esenciales en la culminación exitosa de esta etapa.

Nuestro agradecimiento especial a los estudiantes del 1° "A" de Educación Secundaria, quienes participaron activamente en la investigación, haciendo posible la aplicación de la propuesta y enriqueciendo este estudio con su entusiasmo y colaboración.

RESUMEN

El presente trabajo de investigación se contextualizó en la necesidad educativa de fortalecer el desarrollo integral del adolescente, abordando específicamente la problemática del deficiente desarrollo del esquema corporal y la competencia motriz observada en el ámbito escolar de Huánuco. El objetivo general planteado fue determinar la influencia de un programa de ejercicios motrices en el desarrollo de la capacidad "comprende su cuerpo" en los estudiantes del 1° "A" de educación secundaria de la Institución Educativa Pillco Mozo durante el periodo 2025. Respecto a la metodología, el estudio se enmarcó en un tipo de investigación aplicada, alcanzando un nivel explicativo con enfoque cuantitativo; se adoptó un diseño pre-experimental de corte longitudinal que contempló la aplicación de un taller de Ejercicios Motrices. La población compuesta por 45 estudiantes y la muestra censal estuvo constituida por 22 los estudiantes del primer grado "A", empleando la observación directa como técnica y una escala de valoración validada como instrumento de recolección de datos. Los principales hallazgos diagnósticos evidenciaron un bajo nivel de desempeño en las dimensiones corporal, motriz y perceptiva, caracterizado por limitaciones en la coordinación y el equilibrio. Afirmación que es respaldado en la prueba de hipótesis por el p-valor que representa el 0,00 menor a 0.005. Se concluyó que la intervención mediante ejercicios motrices planificados influye significativamente en la mejora de la comprensión corporal, validando la importancia de propuestas pedagógicas focalizadas para revertir el sedentarismo escolar.

Palabras clave: Ejercicios motrices, comprende su cuerpo, esquema corporal.

ABSTRAC

This research project was contextualized within the educational need to strengthen the holistic development of adolescents, specifically addressing the problem of deficient development of body schema and motor skills observed in schools in Huánuco. The general objective was to determine the influence of a motor exercise program on the development of the ability to "understand their body" in first-year secondary school students (grade A) at the Pillco Mozo Educational Institution during the year 2025. Regarding the methodology, the study was framed within applied research, achieving an explanatory level with a quantitative approach. A pre-experimental, longitudinal design was adopted, which included the application of a motor exercise workshop. The population consisted of 45 students, and the census sample comprised 22 students from first-year grade A. Direct observation was used as the data collection technique, and a validated checklist was used as the data collection instrument. The main diagnostic findings revealed a low level of performance in the bodily, motor, and perceptual dimensions, characterized by limitations in coordination and balance. This assertion is supported by the hypothesis test, with a p-value of 0.00, which is less than 0.005. It was concluded that intervention through planned motor exercises significantly influences the improvement of body awareness, validating the importance of targeted pedagogical approaches to reverse sedentary behavior in schools.

Keywords: Motor exercises, body awareness, body schema.

INDICE

PORTADA	
DEDICATORIA.....	2
AGRADECIMIENTO.....	3
RESUMEN.....	4
ABSTRAC.....	5
INDICE.....	6
INTRODUCCIÓN	7
CAPÍTULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	8
1.1. Planteamiento del Problema	8
1.2. Formulación del Problema	11
1.2.1. Problema General	11
1.2.2. Problemas Específicos	11
1.3. Objetivos	11
1.3.1. Objetivo General	11
1.3.2. Objetivos Específicos	11
1.4. Justificación	12
1.5. Limitaciones	13
1.6. Viabilidad.....	14
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	
2.1. Antecedentes	15
2.2. Bases Teóricas.....	22
2.3. Definición de Términos	36
2.4. Bases epistemológicas, bases filosóficas o bases antropológicas.....	38
2.5. Hipótesis.....	45
2.5.1. Hipótesis General	45
2.5.2. Hipótesis Específicas.....	45
2.6. Variables	46
2.6.1. Variable Independiente	46
2.6.2. Variable Dependiente	46
2.7. Operacionalización de Variables	47
CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO	49

3.1.	Ámbito	49
3.2.	Población, Muestra y Muestra.....	49
3.3.	Tipo y Nivel de Investigación	50
3.4.	Diseño de Investigación	51
3.5.	Métodos, Técnicas e Instrumentos de Investigación	52
3.5.1.	Para Recolección de Datos	52
3.5.2.	Para Presentación de Datos	52
3.5.3.	Para el Análisis e Interpretación de Datos	53
3.6.	Validación y confiabilidad del instrumento.....	54
3.7.	Procedimiento.....	55
3.8.	Tabulación y análisis de datos.....	56
3.9.	Consideraciones éticas.....	56
	CAPÍTULO IV: RESULTADOS.....	58
4.1.	Procedimiento de datos	58
4.2.	Contrastación de hipótesis.....	98
	CAPÍTULO V: DISCUSIÓN.....	105
5.1.	Contrastación de los resultados del trabajo de investigación.....	105
	CONCLUSIONES.....	107
	RECOMENDACIONES.....	108
	REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA.....	109
	ANEXO.....	112
	MATRIZ DE CONSISTENCIA.....	113
	INSTRUMENTO.....	115
	MATRIZ DE VALIDACIÓN.....	117
	BASE DE DATOS.....	126
	PLAN/PROGRAMA DE INVESTIGACIÓN	127
	SESIONES.....	133
	PANEL FOTOGRÁFICO.....	198
	CONSTANCIA DE ANTIPLAGIO.....	202
	AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN.....	203
	ACTA DE SUSTENTACIÓN.....	205

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Planteamiento del problema o situación del problema de investigación

El desarrollo de la competencia motriz, que abarca la capacidad de "Comprende su cuerpo", es un indicador crucial para la salud física y mental en la adolescencia. En esta etapa, la comprensión del esquema corporal permite una interacción efectiva con el entorno y la ejecución de habilidades motrices complejas (Alejandría, 2019). Sin embargo, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2019) reportó que más del 80% de los adolescentes a nivel global no realiza la actividad física diaria recomendada, una cifra que se traduce en altos niveles de sedentarismo e inactividad física. Esta tendencia afecta directamente el desarrollo de la motricidad fina y gruesa, generando déficits en la autopercepción y el control corporal necesario para el bienestar integral.

En el ámbito internacional, diversos estudios confirman una disminución progresiva en la competencia motriz conforme avanza la escolaridad. Al respecto Ruiz-Pérez et al. (2015) señalan que la falta de práctica física focalizada reduce el repertorio de opciones motrices, impidiendo que los jóvenes se sientan competentes en la ejecución de movimientos contextualizados. Esta problemática es particularmente aguda en la secundaria, donde la presión académica y la reducción de horas efectivas de Educación Física desplazan la atención del desarrollo corporal.

En América Latina, el estudio comparativo de García-Hermoso et al. (2022) evidenció que solo el 34% de las instituciones secundarias cuentan con propuestas pedagógicas estructuradas para el desarrollo de habilidades matrices básicas. La UNESCO (2021) en su Informe de Seguimiento de la Educación 2030 subraya que la falta de formación docente en metodologías activas constituye el principal obstáculo para el desarrollo de capacidades corporales en adolescentes, situación que se agrava en contextos rurales y de pobreza multidimensional.

La escasa o nula intervención específica para el esquema corporal en esta etapa conduce a que muchos adolescentes ingresen a la secundaria sin consolidar elementos básicos como la lateralidad, el equilibrio o la coordinación dinámica general. Garijo y Vega (2024) encontraron que las deficiencias en la coordinación y agilidad motriz son

comunes en estudiantes de Educación Secundaria, con puntuaciones inferiores observadas en el sexo femenino, lo que subraya la necesidad de diseñar estrategias de intervención diferenciadas y efectivas.

El Perú enfrenta una crisis de sedentarismo en adolescentes escolares, donde el INEI (2023) registra que el 76,8% de estudiantes de secundaria no alcanza los 60 minutos diarios de actividad física moderada recomendados. La Encuesta Nacional de Físico-Valoración Nutricional (ENFR, 2022) revela que el 42% de adolescentes entre 12 y 14 años presenta dificultades en tareas de coordinación motriz y esquema corporal, afectando directamente el dominio de capacidades curriculares de Educación Física. Abadías y Pardo (2023) identificaron en 50 instituciones educativas de Lima y regiones andinas que el 68% de los docentes no implementa estrategias metodológicas diferenciadas para el desarrollo de la comprensión corporal en primer año de secundaria.

El MINEDU (2022) en su Evaluación Censal de Estudiantes (ECE) evidenció que la capacidad "Comprende su cuerpo" registra los niveles de logro más bajos (2,4 sobre 4,0) en estudiantes de secundaria de instituciones rurales y de alta pobreza. Esta problemática se acentúa por la escasez de recursos didácticos especializados y la formación docente centrada en deportes tradicionales, ignorando la necesidad de intervenciones pedagógicas focalizadas en ejercicios motrices específicos para la etapa de la pubertad.

La consecuencia directa es la manifestación de problemas en la ejecución de habilidades motrices especializadas, la falta de conciencia postural y el desconocimiento de las posibilidades expresivas de su cuerpo. Estos déficits impactan negativamente no solo en el área de Educación Física, sino también en el rendimiento académico general, la interacción social y la autoestima del estudiante adolescente.

En la Región Huánuco, aunque el Instituto Peruano del Deporte (IPD) y otros organismos promueven talleres deportivos estacionales, la realidad de las instituciones educativas secundarias, especialmente en áreas urbanas como la capital, refleja una desconexión entre la oferta deportiva extracurricular y la enseñanza sistemática de la motricidad dentro del currículo regular. El alto enfoque en la preparación preuniversitaria y la falta de un diagnóstico integral de las habilidades motrices básicas

de los adolescentes exacerban la brecha, llevando a un desarrollo insuficiente de la capacidad "Comprende su cuerpo". (Lavielle, et al, 2014).

La problemática se manifiesta de forma específica en la Institución Educativa Pillco Mozo de Huánuco. La observación preliminar del alumnado de 1° "A" de Educación Secundaria reveló dificultades notorias en la capacidad "Comprende su cuerpo". Se identificaron estudiantes con escasa precisión en la coordinación óculo-manual y óculo-podal, dificultades en la orientación espacial durante desplazamientos complejos, y una limitada conciencia de las posibilidades y limitaciones de su estructura corporal para resolver tareas motrices.

Esta deficiencia se atribuye, en parte, a la metodología tradicional utilizada en las clases de Educación Física, que prioriza el juego reglado sobre los ejercicios motrices específicos centrados en la percepción corporal. El diagnóstico inicial del grupo evidenció un bajo nivel en los indicadores de la capacidad, lo que justifica la necesidad de una intervención focalizada y metodológicamente rigurosa dentro de la institución en el periodo 2025.

La causa raíz del bajo desarrollo de la capacidad "Comprende su cuerpo" radica en la falta de un programa sistemático y diferenciado de Ejercicios Motrices que atienda las necesidades específicas de esta etapa de transición de la niñez a la adolescencia. Las consecuencias de este problema son múltiples e impactantes, incluyendo la baja autoestima, la inhibición en la participación de actividades deportivas, problemas posturales a largo plazo, y una deficiente integración de los elementos del esquema corporal (Hernández et al., 2014).

Si la Institución Educativa Pillco Mozo no interviene con un programa correctivo y especializado, se pronostica que los estudiantes del 1° "A" continuarán experimentando dificultades en la ejecución de habilidades motrices y la resolución de problemas corporales. Esto derivará en una consolidación de patrones de movimiento deficientes y en la aceptación del sedentarismo, limitando su desarrollo integral y comprometiendo su salud física y su calidad de vida futura al ingresar a la adultez.

Para revertir este pronóstico negativo, se propone implementar y evaluar la efectividad de un Taller de "Ejercicios Motrices" diseñado específicamente para el alumnado de 1° "A" de Educación Secundaria. Dicho taller se presenta como la variable de intervención clave para fortalecer de manera sistemática y lúdica la capacidad "Comprende su cuerpo", esperando generar una mejora significativa en la

percepción, la coordinación y el control corporal de los estudiantes de la I.E. Pillco Mozo, Huánuco, durante el año 2025.

1.2. Formulación del problema.

1.2.1. Problema general:

¿De qué manera el taller de ejercicios motrices influye en el desarrollo de la capacidad comprende su cuerpo en los estudiantes de 1° A de educación secundaria de la Institución Educativa Pillco Mozo - Huánuco, 2025?

1.2.2. Problemas específicos:

- a) ¿De qué manera el taller de ejercicios motrices influye en el desarrollo de la dimensión corporal en los estudiantes de 1° A de educación secundaria de la Institución Educativa Pillco Mozo - Huánuco, 2025?
- b) ¿De qué manera el taller de ejercicios motrices influye en el desarrollo la dimensión motriz en los estudiantes de 1° A de educación secundaria de la Institución Educativa Pillco Mozo - Huánuco, 2025?
- c) ¿De qué manera el taller de ejercicios motrices influye en el desarrollo de la dimensión perceptiva en los estudiantes de 1° A de educación secundaria de la Institución Educativa Pillco Mozo - Huánuco, 2025?

1.3. Objetivos

1.3.1 Objetivo general:

Determinar la influencia del taller de ejercicios motrices en el desarrollo de la capacidad comprende su cuerpo en los estudiantes de 1° A de educación secundaria de la Institución Educativa Pillco Mozo - Huánuco, 2025.

1.3.2. Objetivos específicos:

- a) Determinar la influencia del taller de ejercicios motrices en el desarrollo de la dimensión corporal en los estudiantes de 1° A de educación secundaria de la Institución Educativa Pillco Mozo - Huánuco, 2025.
- b) Determinar la influencia del taller de ejercicios motrices en el desarrollo de la dimensión motriz en los estudiantes de 1° A de educación secundaria de la Institución Educativa Pillco Mozo - Huánuco, 2025.
- c) Determinar la influencia del taller de ejercicios motrices en el desarrollo de la dimensión perceptiva en los estudiantes de 1° A de educación secundaria de la Institución Educativa Pillco Mozo - Huánuco, 2025.

1.4. Justificación

Teórica

El siguiente trabajo de investigación se justifica en el ámbito teórico, porque durante su ejecución se ha presentado diversos aportes teóricos actualizados de las variables de estudio, con diferentes autores, también ha contrastado los trabajos mencionados con investigaciones realizados previamente, respecto al desarrollo motor en los estudiantes de secundaria, cubriendo un vacío en la literatura latinoamericana sobre intervenciones pedagógicas específicas para la capacidad "Comprende su cuerpo" en la adolescencia temprana. Así mismo, La investigación sistematiza la relación entre ejercicios motrices estructurados y el desarrollo del esquema corporal, integrando aportes de la teoría piagetiana de la percepción espacial y los postulados neurocientíficos sobre motriz en la pubertad. A diferencia de estudios previos centrados en deportes convencionales, este trabajo genera evidencia sobre cómo secuenciar tareas de segmentación corporal, control de fuerza y adaptación postural mediante talleres, respondiendo a la falta de propuestas metodológicas contextualizadas para la realidad rural peruana. La investigación posiciona la conciencia corporal como variable mediadora entre actividad física y rendimiento académico, fortaleciendo el debate teórico sobre la integralidad del desarrollo adolescente. Al respecto, Hernández (2018) afirma que, “La justificación teórica permite ubicar la investigación dentro de un marco conceptual ya existente, mostrando cómo el estudio contribuye a ampliar, contrastar o profundizar los conocimientos previos”

Metodológica

Desde la perspectiva metodológica, se implementó una enseñanza centrada en el estudiante que permita el aprendizaje para comprender y manejar el cuerpo a través de la práctica constante, del movimiento motor. Esto se logra mediante los ejercicios motrices adaptados a la edad y el nivel de desarrollo del estudiante. con respecto al instrumento de medición que se utilizó en el presente trabajo de investigación fue validado y confiable, lo cual, nos permitirá conocer el nivel de influencia de las estrategias motrices en la comprensión de su cuerpo. la adaptación tes y la escala de Conciencia Corporal de Piaget-García (2018), con niveles de confiabilidad alfa de Cronbach superiores a 0,78. Metodológicamente, se introduce el seguimiento de la progresión motriz, innovando en la triangulación

de datos en estudios educativos rurales. La sistematización de este protocolo genera un modelo de investigación aplicada replicable en instituciones similares, demostrando que es posible producir conocimiento válido con recursos limitados, enfoque metodológico defendido por Gutiérrez y Pino (2023) en investigaciones educativas.

Práctica

En el ámbito práctico el estudio se justifica, porque a permitido solucionar problemáticas del contexto real, que fomente la mejora de la comprensión corporal de los estudiantes del nivel secundaria.

En la práctica, el conocimiento y la habilidad para comprender y manejar el cuerpo tienen beneficios directos en la vida diaria y en el desarrollo integral de los niños. Las actividades físicas que implican habilidades motrices básicas no solo ayudan a mejorar el rendimiento físico (como la resistencia, la fuerza y la flexibilidad), sino que también favorecen aspectos psicológicos y sociales. Es por ello que, al dominar habilidades motrices como correr, saltar o mantener el equilibrio, los estudiantes generan confianza en sí mismos, mejoran su autoestima y disfrutan de una mayor autonomía. Además, estas habilidades les permiten participar en actividades recreativas y deportivas, promoviendo una vida saludable y activa. Institucionalmente, la investigación fortalece la gestión pedagógica del área, alinea la práctica docente con los estándares del MINEDU (2022), donde se crea un modelo de desarrollo motor replicable en otras secciones, demostrando que la mejora en competencia física se traduce en mayor participación deportiva escolar y reducción de conductas sedentarias, según evidencia longitudinal de Cadenas-Sánchez et al. (2021).

1.4. Limitaciones

- Poca existencia de material bibliográfico relacionado a nuestra investigación, escasas investigaciones en relación a las variables de investigación en las diferentes bibliotecas de nuestra localidad.
- Escasas investigaciones realizados y los que encontramos están protegidos en los repositorios de las diferentes universidades.

Para superar estas dificultades se recurrirá a investigaciones publicadas de libre acceso y que están disponibles en las páginas web.

Realizó de forma autónoma actividades físico-deportivas que exijan un nivel de esfuerzo, habilidad o destreza, poniendo el énfasis en el esfuerzo.

1.5. **Viabilidad**

La investigación propuesta es factible de realizarla porque:

Existe disponibilidad de los investigadores para el desarrollo de la propuesta.

Es posible realizar la investigación en la institución educativa.

Se contó con el apoyo de los docentes del IESSP “Esteban Pavletich para las consultas necesarias, que nos permitirán cumplir con los objetivos de la investigación.

Se dispone de los recursos económicos necesarios para subvencionar el trabajo de investigación.

Se contó con materiales didácticos para la aplicación del proyecto de investigación.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

Antecedentes Internacionales

Toaza et al. (2023). En su investigación titulado: Las habilidades motrices básicas en el aprendizaje de la habilidad de la carrera en escolares de educación general básica media. Revista Científico-Académica Multidisciplinaria, tesis de pre grado para optar el título de Licenciado(a) en Educación Física presentada a la Universidad Nacional Federico Villarreal – Ecuador. Tuvo como objetivo general. Determinar la incidencia de las habilidades motrices básicas en el aprendizaje de la habilidad de la carrera en escolares de educación general básica media. El tipo de investigación fue aplicado, utilizó un diseño no experimental, el nivel se circunscribió dentro de la investigación explicativa de corte transversal, con un enfoque cuantitativo. La población consideró 137 escolares de Educación General Básica Media de la Unidad Educativa Hispano América, durante el periodo octubre 2022 – marzo 2023, la muestra de estudio de 35 estudiantes. Se aplicó la técnica de la encuesta y como instrumento el test denominado “Test pretest”. En conclusión, se evaluó el nivel de aprendizaje de la habilidad de carrera en escolares de educación general básica media evidenciando que el mayor porcentaje de la muestra de estudio se encontraba en un nivel muy bajo (11 estudiantes - 31,4%), en un nivel bajo (10 estudiantes - 28, %), en un nivel regular (8 estudiantes – 22,9%), en un nivel bueno (5 estudiantes - 14,3%) y en un nivel muy bueno (1 estudiante - 2,9%). Se analizó la relación entre el nivel de las habilidades motrices básicas en el nivel de aprendizaje de la habilidad de la carrera en escolares de educación general básica media, evidenciando que existía una correlación positiva baja entre estas, además se determinó que en un nivel de habilidades motrices básicas “regular” se encontraban 17 estudiantes de la muestra de estudio los cuales se distribuyeron en el aprendizaje de la habilidad de la carrera 5 en un nivel “muy bajo”, 6 en un nivel “bajo”, 4 en un nivel “regular”, 1 en un nivel “bueno”, y uno en el nivel muy bueno. En el nivel “bueno” de habilidades motrices básicas, se encontraban un total de 18 estudiantes, los cuales en relación al nivel de aprendizaje de la habilidad de la carrera se encontraban 6 en un nivel “muy bajo”, 4 en un nivel “bajo”, 4 en un nivel “regular”, y 4 en un nivel “bueno”.

Rodríguez y Vera (2024), en su investigación "El juego motor como estrategia didáctica para el fortalecimiento del esquema corporal" en la Universidad Libre de Colombia. El objetivo principal fue determinar la incidencia de los juegos motrices en la estructuración del esquema corporal y la conciencia del propio cuerpo en adolescentes, lo cual se centra en comprender cómo la actividad física lúdica interviene en la percepción física durante la pubertad. El estudio, de naturaleza cualitativa y nivel descriptivo, se enmarca en el diseño de investigación-acción pedagógica, lo cual permitió observar de manera directa y sistemática la evolución de las capacidades perceptivo-motrices de los estudiantes en su entorno escolar habitual. Los hallazgos revelan que la implementación de estrategias basadas en el juego motor reduce significativamente la torpeza motriz y fortalece la lateralidad, permitiendo a los jóvenes una mejor orientación espacial y un control postural más eficiente. En conclusión, esta investigación resalta la importancia de integrar el componente lúdico-motriz como un eje fundamental en el currículo de educación física para facilitar que el estudiante comprenda y acepte los cambios de su propia estructura corporal.

Marín (2021), en su tesis titulada "Los juegos pre deportivos en las habilidades motrices básicas", aprobada por la Universidad Técnica de Ambato-Ecuador. Tuvo como objetivo Determinar la importancia de la demostración teórico científica más notables sobre la concordancia entre los juegos pre deportivos y las habilidades motrices en diferentes bases de datos científicos y buscadores bibliográficos, publicadas durante los últimos 10 años. El tipo de investigación exploratorio y corte transversal, de enfoque cuantitativo, diseño no experimental. La población de dicho proyecto, comprendidos en edades de 5 a 15 años de edad del cantón Ambato. La recolección de información y su fuente de datos es documental, se realizó la revisión bibliográfica, donde el investigador planteó valorar la trascendencia de la demostración científica teórica más significativa sobre la relación entre los juegos predeportivos y la motricidad que ha sido publicada en los últimos diez años y ha sido reeditada en diversas bases de datos científicas y buscadores bibliográficos. La investigación concluye:

- Se consumó una serie de búsquedas de las convicciones teórico científicas salve la proporción entre juegos pre deportivos y habilidades motrices utilizando diferentes palabras claves y distractores depositados en distintas bases de datos científicos y buscadores bibliográficos, divulgadas en los posteriores 10 años, descubriendo 80563 conceptos que fueron el inicio de la investigación.

- Se verificó las deducciones frecuentes encontrados en diferentes bases de datos irrefutables e indagadores bibliográficos ante argumentos teórico científicos de forma definida entre la concordancia de juegos pre deportivos y habilidades motrices, empleando una mixtura de frases claves logrando la obtener alrededor de 63.203 estudios, lo que autorizó perfeccionar razonamientos determinados para así dar con 25 artículos permisibles que cedieron al estudio de variables.
- Se examinó varias certezas teórico científicas viables destacadas, ante la analogía de juegos pre deportivos y habilidades motrices, mediante una herramienta donde se especificaron aspectos usuales y concretos, aplicados y fijados por cada uno de los autores, considerando esencialmente, el esquema de la indagación, el muestreo que intercedió sobre, actividades aplicadas, las sistemáticas puestas en marcha y las derivaciones trabajadas.

Nacional

Aguilar y Mujica (2024). En su investigación: Efectos del Programa Corporeidad para la adquisición de competencias motrices básicas en escolares de educación primaria. El estudio tuvo como objetivo general determinar el efecto de la aplicación del Programa Corporeidad para la adquisición de competencias motrices básicas en escolares de educación primaria, Huanta-Ayacucho, 2023. El tipo de investigación fue aplicado, utilizó un diseño cuasiexperimental, el nivel se circunscribió dentro de la investigación explicativa, con un enfoque cuantitativo. En la muestra participaron 107 estudiantes del 6° grado de primaria en dos grupos; solo al grupo experimental se aplicó el Programa de Corporeidad mediante 15 sesiones en las dimensiones percepción postural y percepción y regulación de móviles. Se aplicó como instrumento la Batería MOBAK 5-6 midiendo dos competencias motrices básicas: control de objetos y control del cuerpo. Los resultados establecen que ambos grupos (control y experimental) en el pre test no reflejan diferencias significativas en el logro de las competencias motrices básicas ($0.170 \geq 0.05$). Asimismo, se evidenció que ambos grupos (control y experimental) en el pos test si reflejan diferencias significativas ($0.000 < 0.05$), encontrándose que el rango promedio del grupo control es 27.51 y del grupo experimental notoriamente más alto con 73.98, dando un valor para la prueba U de Mann-Whitney de 184,500; concluyendo que la aplicación del Programa

Corporeidad si tuvo efecto significativo en la adquisición de las competencias motrices básicas en los escolares de educación primaria.

Quispe (2023) en su investigación "Actividades motrices rítmicas y la expresión corporal en estudiantes de secundaria" en la Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle. El objetivo principal fue determinar la relación y el efecto de las actividades rítmicas en el desarrollo de la expresión corporal de los estudiantes se centra en comprender cómo el ritmo y el movimiento coordinado facilitan la manifestación externa de estados internos. El estudio, de naturaleza aplicada y nivel explicativo, se enmarca en el diseño pre-experimental con pre-test y pos-test, lo cual permitió cuantificar el progreso del estudiante tras la intervención pedagógica mediante actividades rítmicas planificadas. Los hallazgos revelan que el uso de secuencias motrices rítmicas incrementa significativamente la capacidad de los alumnos para utilizar su cuerpo como un medio de comunicación, mejorando la coordinación y la conciencia del esquema corporal. En consecuencia, el estudio resalta la efectividad de los talleres prácticos de movimiento para alcanzar los estándares de la competencia de educación física, proyectándose como una metodología válida para fortalecer la identidad física en adolescentes de primer grado.

Loza (2022) en su tesis titulada "Ejercicios motrices para afianzar la técnica de recepción del voleibol en estudiantes del 3er grado de la I.E.E. Nuestra Señora de Fátima, 2021", su objetivo es determinar la influencia que ejerce los ejercicios motrices para afianzar la técnica de recepción del voleibol en estudiantes del 3er grado de la I.E.E. N° 20820 "Nuestra Señora de Fátima"- Huacho, durante el año escolar 2021. En la investigación se utilizó el diseño no experimental de tipo transeccional o transversal. La población en estudio la conforman 100 estudiantes del 3er grado, a razón de contar con una población bastante pequeña, se decidió aplicar el instrumento de recolección de datos a la población en su conjunto y se recolectaron los datos a analizar en un solo momento. En conclusión, se probó que los trabajos de acción física tienen una gran influencia en la habilidad de escucha del voleibol en alumnos del tercer grado de la I.E.E. El número 20820 está relacionado a la Señora de Fátima, porque se trata de una correlación entre la capacidad del intelecto y la actividad física que viene junto a una influencia emocional. Sin embargo, hay otros elementos como el estímulo, la evolución y la madurez que son tomados en consideración. Por lo tanto, se comprobó que los ejercicios motrices influyen significativamente en la técnica de recepción del voleibol en estudiantes del 3er grado de la I.E.E. N° 20820 "Nuestra

Señora de Fátima”, ya que es una relación entre la función mental y la actividad física que va acompañada por un impacto emocional. Por supuesto, hay otros factores como la motivación, la maduración y el crecimiento.

Local:

Rada et al. (2023), realizaron la investigación: Ejercicios físicos y habilidades motrices en los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa “Filother Mendoza Campos”, Cauri, Lauricocha, Huánuco, 2023, cuyo objetivo es determinar la relación entre el ejercicio físico con las habilidades motrices en los estudiantes. Corresponde a un enfoque cuantitativo, de tipo correlacional sigue el diseño de investigación que corresponde correlacional. La muestra se compuso por 50 estudiantes del segundo grado de educación secundaria (30 varones y 20 mujeres) el instrumento aplicado es el cuestionario. Se verifican los resultados siendo el coeficiente de correlación Rho de Spearman de 0,965 y representando esta una correlación significativa positiva muy alta. La muestra para el estudio fue conformada por los estudiantes del 4° grado de primaria de la I. E. Mariano Damaso Beraún, la cual estuvo conformada por 71 estudiantes divididos en dos grupos, el 4° “E” con 36 estudiantes como grupo experimental y el 4° “A” con 35 estudiantes como grupo control. Para la validación de los instrumentos utilizados se realizó a través de la opinión de expertos en el ámbito de la investigación. Los resultados revelaron que el grupo experimental, que participó en el programa, experimentó mejoras significativas en resistencia, velocidad, fuerza y flexibilidad, según diferentes pruebas estadísticas. En contraste, el grupo control, que no recibió el programa, no mostró cambios significativos en estas capacidades. Estas diferencias fueron evidentes tanto al inicio como al final del estudio, lo que llevó a rechazar la hipótesis nula y se llegó a concluir que la aplicación de los ejercicios físicos influye significativamente en el desarrollo y habilidades motrices en los estudiantes de educación secundaria.

Rivera y Sánchez (2023) en su investigación "Talleres de expresión motriz y el desarrollo del esquema corporal en adolescentes huanuqueños" en la Universidad Nacional Hermilio Valdizán. El objetivo principal fue determinar la influencia de un programa de expresión motriz en la capacidad de reconocimiento y comprensión del cuerpo en estudiantes de secundaria se centra en comprender cómo las intervenciones lúdico-motrices impactan en la identidad física dentro del contexto regional. El estudio, de naturaleza aplicada y nivel explicativo, se enmarca en el método cuasi-experimental, lo cual permitió analizar de forma comparativa la evolución de la

percepción corporal entre un grupo de control y uno experimental tras la aplicación de una serie de sesiones de movimiento. Los hallazgos revelan que la ejecución sistemática de talleres de expresión motriz mejora significativamente la conciencia segmentaria y el control postural, permitiendo que el adolescente identifique con mayor precisión sus límites y capacidades físicas. En consecuencia, este estudio local valida la implementación de programas prácticos de educación física como una estrategia clave para fortalecer la capacidad de comprensión del propio cuerpo en instituciones educativas de la región Huánuco

Guardia y Vara (2022). realizaron la investigación Ejercicios motrices para afianzar la técnica de recepción del voleibol en estudiantes del 3er grado “C” de la I. E. Marcos Durán Martel – Huánuco 2022. La tesis tuvo por objetivo determinar la influencia que ejerce los ejercicios motrices para afianzar la técnica de recepción del vóleibol. Concluye, se comprobó que los ejercicios motrices influyen significativamente en la técnica de recepción del voleibol mejora las capacidades físicas de las alumnas deportistas en etapas de formación, utilizando y combinando métodos diferentes de entrenamiento. El nivel investigativo fue explicativo, de tipo aplicada y empleó el diseño cuasiexperimental. En el estudio participaron 12 deportistas de entre 14 y 16 años de edad, pertenecientes a los equipos de las categorías B y C. Al comenzar y al finalizar el proceso, las deportistas realizaron diferentes test en el voleibol para medir sus capacidades físicas y en el campo para medir diferentes parámetros técnicos. Los resultados obtenidos muestran diferencias significativas comparando el test inicial (pre) y el test final (post). Donde se pudieron observar diferencias significativas cuando comparamos los resultados del grupo al iniciar y al culminar la investigación. Por último, se concluyó que el trabajo planificado en las etapas de formación de las deportistas conllevará al mejor desarrollo y desempeño de éstas, y que el programa de investigación influye significativamente en la mejora de las capacidades físicas de las deportistas de la categoría C.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Taller de Ejercicios motrices

El Taller de Ejercicios Motrices es una propuesta pedagógica orientada al fortalecimiento y perfeccionamiento de las capacidades físicas y coordinativas en estudiantes de primer grado de secundaria. En esta etapa del desarrollo, los adolescentes experimentan importantes cambios físicos, hormonales y psicológicos,

por lo que resulta fundamental promover actividades que favorezcan el control corporal, la coordinación, el equilibrio y la conciencia motriz.

El taller se fundamenta en enfoques del desarrollo evolutivo que reconocen el movimiento como un componente esencial en la consolidación de habilidades cognitivas y socioemocionales. Desde la perspectiva constructivista propuesta por Jean Piaget, el aprendizaje se fortalece a través de la acción y la experiencia directa; asimismo, Lev Vygotsky destaca la importancia de la interacción social en la construcción del conocimiento, aspecto que se integra mediante actividades grupales y cooperativas. (p.27)

El taller ejercicios motrices está diseñado para desarrollar actividades físicas que permiten a los estudiantes a mejorar su desarrollo integral fortaleciendo su aspecto físico, social y emocional sino también desarrolla sus habilidades motoras.

- Capacidades coordinativas (Mejora su coordinación equilibrio, orientación, ritmo y reacción).
- Capacidades condicionales básicas (resistencia, fuerza velocidad y flexibilidad).
- Control postural y lateralidad.
- Coordinación óculo-manual y óculo-pédica.
- Las sesiones se estructuran en tres momentos pedagógicos:
- Fase inicial (calentamiento): Activación cardiovascular, movilidad articular y ejercicios dinámicos preparatorios. (p.28)

Fase central: Desarrollo de circuitos motrices, ejercicios de coordinación, desplazamientos variados, trabajo con implementos (balones, cuerdas, conos), dinámicas de reacción y actividades cooperativas. Ejercicios de estiramiento, respiración y relajación para favorecer la recuperación física y la autorregulación. La metodología empleada es activa, participativa y progresiva, adaptando la intensidad y complejidad de los ejercicios a las características propias de los estudiantes de 11 a 13 años. Se prioriza el aprendizaje significativo, el trabajo en equipo y el fortalecimiento de la autoestima a través del logro motor. La evaluación del taller se realiza mediante observación sistemática, listas de cotejo y rúbricas de desempeño, considerando

indicadores como coordinación, control corporal, precisión en los movimientos, participación activa y mejora progresiva. (p.33)

2.2.1.2. Teorías que sustentan los ejercicios motrices

a) Perspectiva de las Habilidades Motoras Fundamentales (Karl Newell)

El enfoque de Karl (1980) sustenta los talleres motrices desde una óptica del aprendizaje motor, conceptualizando las Habilidades Motoras Fundamentales (FMS). Él plantea que los talleres deben centrarse en el desarrollo de patrones básicos de movimiento (locomoción, manipulación, estabilidad) antes de pasar a habilidades específicas. La adquisición de estas FMS mediante el ejercicio es crucial, ya que "estas habilidades forman el 'edificio' sobre el cual se construyen todas las habilidades motoras más complejas" (Newell, 1986, p. 25). Esta teoría proporciona la base metodológica para diseñar programas motrices secuenciales y progresivos.

b) Sustento desde la Psicomotricidad (Víctor da Fonseca).

Fonseca (1935), autor clave en la Psicomotricidad, define el ejercicio motriz como un medio para mejorar el ajuste psicomotor. Su enfoque se centra en la relación entre el movimiento y la función cerebral. Para Fonseca, la actividad motriz ayuda a organizar el esquema corporal, la lateralidad y el equilibrio, componentes esenciales de la organización neuropsicológica. El autor señala que la Psicomotricidad busca la "integración del ser a través de su acción, mejorando la relación entre el cuerpo, el pensamiento y la emoción" (Fonseca, 1998, p. 55). Este sustento avala el uso de ejercicios motrices como herramientas terapéuticas y educativas integrales.

c) Teoría de los Estadios de Desarrollo (Henri Wallon)

Wallon (1879-1962) pone énfasis en el papel de la motricidad como primer vehículo de la expresión emocional y de la relación social. Para Wallon, la emoción y el movimiento están intrínsecamente ligados. Un ejercicio motriz no es neutro; es la manifestación de estados internos y una herramienta para interactuar con los demás. La actividad motriz es, en sus palabras: "la primera forma de comunicación entre el niño y el medio social, antes que el lenguaje" (Wallon, 1941, p. 88). Por lo tanto, los ejercicios motrices permiten al

individuo canalizar la afectividad, construyendo el "yo" corporal y facilitando la socialización a través del movimiento compartido.

d) Currículo Nacional de Educación Básica Regular (CNEB, 2017)

El marco curricular sustenta a los ejercicios motrices como parte fundamental del desarrollo de la competencia "Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad". En el Currículo Nacional de la Educación Básica (CNEB, 2017), se establece que el desarrollo motor debe ser intencional y planificado. Considera la motricidad como "el actuar del ser humano en su totalidad... una expresión global que involucra lo cognitivo, lo afectivo y lo social" (MINEDU, 2016, p. 104). Este marco asegura que los ejercicios motrices sean un eje transversal y obligatorio en la formación desde la Educación Inicial, integrando las visiones internacionales en la práctica pedagógica peruana.

2.2.1.3. Importancia de los talleres motrices

➤ **Desarrollo Físico**

La importancia física en Secundaria radica en que el ejercicio motriz permite al adolescente adaptarse y dominar los rápidos cambios corporales de la pubertad. El desarrollo motor planificado, a través de ejercicios de Motricidad Gruesa avanzados, optimiza la capacidad aeróbica y la fuerza, elementos cruciales para la salud futura. Como señala el MINEDU, el desarrollo autónomo de la motricidad permite la "incorporación de prácticas saludables para la prevención de enfermedades y el bienestar físico" (MINEDU, 2016, p. 104). Así, el ejercicio motriz se convierte en una herramienta preventiva indispensable contra el sedentarismo juvenil y las patologías asociadas.

➤ **Estímulo Cognitivo**

Los talleres motrices en la adolescencia son esenciales para el desarrollo de las funciones ejecutivas. Las actividades que requieren planificación motora, anticipación y control de la inhibición (como un juego deportivo) estimulan la corteza prefrontal, área clave para el razonamiento abstracto y la toma de decisiones. Piaget (1936), aunque se centró en la infancia, estableció que la acción motriz es la base del pensamiento (p. 11).

➤ **Construcción de la Identidad y Regulación Emocional**

El movimiento en Secundaria es fundamental para la afirmación de la identidad y la gestión emocional. Wallon (1941) concibió el movimiento como la manifestación primaria de la vida afectiva (p. 88). El ejercicio motriz proporciona un canal seguro para la expresión de tensiones y la regulación de la ansiedad, muy comunes en esta etapa. El dominio de una habilidad motriz otorga un sentido de competencia y autoeficacia, lo cual refuerza la autoestima y mejora la percepción del esquema corporal del adolescente.

➤ **Integración Social y Adquisición de Valores**

El desarrollo motor en grupo, típico de esta edad, se convierte en una instancia primordial para la socialización y la adquisición de valores. Los ejercicios motrices fomentan el trabajo en equipo, la aceptación de normas y el respeto por el otro. El MINEDU subraya que la educación física debe "promover la interacción social y la adopción de acuerdos" (MINEDU, 2016, p. 104). Da Fonseca (1998) también avala que la Psicomotricidad facilita la relación entre el cuerpo, el pensamiento y la emoción (p. 55), siendo un pilar para la integración exitosa del joven en su entorno social.

2.2.1.4. Beneficio de los talleres motrices

a. Físicos y de Salud

La práctica motriz ayuda al adolescente a adaptarse a la nueva fisonomía posterior a la pubertad, optimizando el rendimiento físico. Estos ejercicios, al ser de mayor intensidad y complejidad, fortalecen la resistencia cardiorrespiratoria y la masa muscular, previniendo patologías futuras. El Ministerio de Educación del Perú (MINEDU) enfatiza que el desarrollo de la motricidad debe promover la "incorporación de prácticas saludables para la prevención de enfermedades" (MINEDU, 2016, p. 104). Por lo tanto, el ejercicio en Secundaria es una inversión en salud a largo plazo.

b. Cognitivos y de Rendimiento Académico

Los ejercicios motrices complejos demandan la activación de las funciones ejecutivas (planificación, control atencional) que se desarrollan en la adolescencia. Piaget (1936) estableció que el acto motor es la base de la construcción del conocimiento (p. 11), y este principio se extiende a la necesidad de coordinación

óculo-manual avanzada y estrategia en Secundaria. El ejercicio mejora el flujo sanguíneo cerebral, lo que conlleva una mejor concentración y memoria de trabajo, facilitando directamente el rendimiento académico.

c. Socio-Emocionales y de Identidad

Wallon (1941) vio la motricidad como el primer medio de expresión emocional; en secundaria, esto permite a los adolescentes canalizar el estrés y las tensiones emocionales. El dominio de una habilidad motriz incrementa la autoestima y la competencia social (p. 88)

2.2.1.5. Clasificación de los ejercicios motrices

a. Ejercicios de coordinación

Actividades que permiten realizar movimientos fluidos y controlados, ayudan a mejorar la relación entre el cuerpo y los movimientos. Por ejemplo, lanzar y atrapar una pelota, saltar la cuerda, caminar sobre una línea recta.

Según Grosser (1986), la coordinación es la sincronización precisa en los movimientos de las diferentes partes del cuerpo en relación con el tiempo y el espacio. La coordinación es fundamental en el desarrollo físico de los estudiantes, ya que afecta directamente su rendimiento en diversas actividades y deportes.

En el contexto de la educación física, la coordinación implica la integración de diferentes habilidades motoras para hacer acciones complejas de manera eficiente. Estas habilidades motoras incluyen el equilibrio, la agilidad, la precisión, la fuerza y la resistencia muscular.

Por su parte, Castañer y Camerino (1991) la definen así: un movimiento es coordinado cuando se ajusta a los criterios de precisión, eficacia y armonía. Entre los ejercicios de coordinación tenemos:

Ritmo. La capacidad de mantener un ritmo constante durante el ejercicio.

Ejemplo de ejercicio: Bailes, repeticiones de patrones de movimiento al ritmo de música o de un metrónomo.

Precisión. La capacidad de realizar los movimientos con la exactitud necesaria, sin errores.

Ejemplo de ejercicio: Lanzar una pelota a un objetivo o manipulación de objetos pequeños con las manos.

Agilidad. La rapidez con la que se ajustan los movimientos del cuerpo a las demandas del ejercicio, sin perder control.

Ejemplo de ejercicio: Cambios rápidos de dirección, saltos en circuitos o actividades con obstáculos.

Fluidez. La continuidad y suavidad en los movimientos sin interrupciones ni bloqueos.

Ejemplo de ejercicio: Actividades de danza, natación o movimientos suaves de flexión y extensión.

Sincronización. El grado en que los movimientos de las diferentes partes del cuerpo se combinan de manera armoniosa y eficiente.

Ejercicios: Lanzamientos con ambas manos al mismo tiempo, o coordinación de brazos y piernas al correr.

Saltos combinados: Realizar saltos en diferentes direcciones o formas (salto en tijera, salto con giro, etc.).

Carrera de obstáculos: Exige agilidad, velocidad, equilibrio y sincronización para sortear diferentes tipos de obstáculos.

Juegos con balón: Pasar y recibir un balón mientras se realizan movimientos rápidos, como driblar, lanzar y atrapar.

Caminatas sobre línea recta o cuerda: Mejora el equilibrio y la sincronización de los movimientos.

Ejercicios de manos y pies (alternados): Realizar movimientos alternos de las manos y los pies mientras se sigue un ritmo o patrón específico.

b. Ejercicios de equilibrio.

El equilibrio es la "capacidad del hombre de mantener su propio cuerpo, otro cuerpo (objetos) en una posición controlada y estable, por medio de movimientos compensatorios" (García y Rodríguez, 2015).

“El equilibrio es la capacidad de permanecer erguido y estable, tanto en reposo, de pie, sentado, o durante el ejercicio” (Andrade, 2022).

Los ejercicios de equilibrio ayudan a mantener la estabilidad y control del cuerpo. Por ejemplo, mantenerse en una pierna, caminar sobre una barra de equilibrio, hacer yoga o posturas estáticas, entre ellos tenemos:

Ejercicios sobre superficies inestables

Mejoran el control corporal y la estabilidad, ya que las superficies inestables obligan al estudiante a ajustar constantemente su postura. Ejemplo: Utilizar colchonetas, cojines, tablas de equilibrio o balones para que los estudiantes realicen ejercicios de equilibrio sobre ellas.

Caminatas sobre líneas o barras

Desarrollan la coordinación entre los pies y el equilibrio, promoviendo la estabilidad al caminar sobre una superficie estrecha. Ejemplo: Hacer que los estudiantes caminen sobre una línea trazada en el suelo (puede ser con cinta adhesiva) o sobre una barra de equilibrio (si el espacio lo permite).

Equilibrio en una pierna

Fortalecen los músculos estabilizadores y mejorar el control corporal. Ejemplo: Hacer que los estudiantes se mantengan en equilibrio sobre una pierna durante ciertos períodos de tiempo. También pueden realizar movimientos de brazos o incluso lanzamientos de pelotas mientras están en equilibrio.

Ejercicios con giros y movimientos

Mejoran la capacidad del cuerpo para recuperar el equilibrio tras realizar movimientos rápidos o giros. Ejemplo: Realizar giros sobre el eje del cuerpo (por ejemplo, girar en círculos o girar 180 grados) o movimientos que desafíen la estabilidad, como saltos y aterrizajes en diferentes posiciones.

Trabajar el equilibrio dinámico

Desarrollan el equilibrio mientras el cuerpo está en movimiento y hacer ajustes rápidos en la postura. Ejemplo: Realizar actividades como carreras de obstáculos o saltos y aterrizajes controlados, trabajando en el control del equilibrio en situaciones de movimiento.

Trabajo con pelotas de equilibrio

Desarrollan la conciencia del centro de gravedad y el control del cuerpo en una superficie inestable. Ejemplo: Hacer que los estudiantes se sienten o se acuesten sobre pelotas grandes de ejercicio (también conocidas como pelotas suizas) y realicen movimientos controlados.

Ejercicios de salto y aterrizaje controlado

Mejoran el control y la capacidad de estabilizar el cuerpo tras realizar un salto o movimiento. Ejemplo: Realizar saltos en el sitio o saltos hacia adelante, atrás o de lado, enfocándose en aterrizar de manera controlada y equilibrada.

Desafíos con la postura y el control

Mejoran el equilibrio estático y la fuerza en el tronco y las piernas. Ejemplo: Realizar actividades donde los estudiantes deban mantener posturas o figuras durante varios segundos, como la postura de la "vela" o el "triángulo".

Juegos de reacción y equilibrio

Mejoran la agilidad, el tiempo de reacción y la capacidad de mantener el equilibrio en situaciones cambiantes. Ejemplo: Juegos como "la estatua", en los que los estudiantes deben mantener el equilibrio cuando el profesor diga "¡estatua!" o ejercicios de reacción donde deban cambiar de dirección y mantener el equilibrio en el proceso.

Actividades con materiales auxiliares

Trabajan el equilibrio en diferentes direcciones y con diferentes desafíos físicos. Ejemplo: Utilizar aros, conos, pelotas, o incluso cuerdas para que los estudiantes realicen actividades que desafíen su equilibrio, como pasar a través de ellos sin caerse o caminar sobre una cuerda.

c. Ejercicios de desplazamiento.

Involucran el movimiento de una parte del cuerpo o de todo el cuerpo. Por ejemplo, correr, caminar, arrastrarse o gatear.

Los desplazamientos se definen generalmente como el hecho del movimiento, pasar el cuerpo de un punto a otro en el espacio Blázquez (2021). Los ejercicios de desplazamiento se consideran como las habilidades básicas más importantes, por ser la base y sustento de la mayoría de las habilidades motrices; a través de los desplazamientos el niño toma contacto, explora y aprende en el medio que lo rodea, desarrollando sus capacidades perceptivo- motriz (percepción corporal, estructuración espacio – temporal, equilibrio y coordinación) al tiempo que se mejoran y perfeccionan los patrones de movimiento (Netto, 2020). El desarrollo multilateral de los desplazamientos en la investigación de las habilidades motrices básicas según Bascon (2010) son un conjunto de varios movimientos fundamentales y ciertas acciones motrices que dan inicio desde la evolución humana donde surgen ciertos patrones motrices, ya que está se apoyan para mejorar las capacidades perceptivas motrices.

Entre los ejercicios de desplazamiento tenemos:

Desplazamientos laterales

Mejoran la rapidez y la coordinación de los movimientos laterales. Variante: Hacerlo con resistencia, usando bandas elásticas o realizando el ejercicio sobre una línea o circuito Los estudiantes deben moverse de un lado a otro, manteniendo el cuerpo bajo y realizando pasos rápidos.

Desplazamientos hacia adelante y hacia atrás

Mejoran la capacidad de cambiar de dirección rápidamente y controlar la velocidad. Los estudiantes deben correr hacia adelante durante un tramo y luego retroceder rápidamente, alternando entre ambas direcciones. Variante: Realizar el ejercicio en zig-zag o de manera más compleja con señales visuales o auditivas que indiquen el momento de cambiar de dirección.

Desplazamientos en diagonal

Mejoran la habilidad para desplazarse en diversas direcciones y desarrollar agilidad en movimientos angulares. Los estudiantes deben desplazarse de un extremo de un área a otro, formando una diagonal. Pueden hacerlo de forma rápida o controlada, alternando el pie con el que inician el movimiento.

Desplazamientos en zig-zag

Fomentan el control del cuerpo y mejorar la coordinación al cambiar de dirección rápidamente. Coloca conos o marcadores en el suelo y haz que los estudiantes se desplacen a través de ellos en un patrón zigzagante. Variante: Hacerlo en diferentes velocidades o con ejercicios de cambio de ritmo.

Desplazamientos de rodillas

Mejoran la fuerza de las piernas y la coordinación motriz en el desplazamiento con un tipo de apoyo distinto. Los estudiantes deben desplazarse por el suelo utilizando únicamente las rodillas, sin que los pies toquen el suelo. Este ejercicio puede realizarse de manera recta o en patrones (como zig-zag).

Desplazamiento de talones y puntas

Mejoran la fuerza y el control de los pies, además de desarrollar equilibrio y agilidad en movimientos más sutiles. Los estudiantes deben moverse solo sobre los talones o sobre las puntas de los pies, alternando entre ambos tipos de desplazamiento.

Desplazamientos con obstáculos

Desarrollan la capacidad de maniobra y el control en situaciones de agilidad y desplazamiento. Crear un circuito con conos, aros, pelotas y otros obstáculos que los estudiantes deban esquivar mientras se desplazan.

Desplazamiento con cambios de ritmo

Mejoran la capacidad de ajustar el ritmo y la velocidad de los desplazamientos. Los estudiantes deben desplazarse en línea recta o en circuito, pero cambiando la velocidad a lo largo del recorrido. Pueden alternar entre caminar, correr, hacer pasos cortos o largos.

Desplazamientos con pelotas

Trabajan la coordinación ojo-pie o mano-ojo, y la capacidad de mantener el control mientras se desplazan. Los estudiantes deben realizar desplazamientos mientras controlan una pelota con los pies, las manos o la cabeza (según el tipo de ejercicio).

Carreras de relevos

Realizar carreras de relevos en las que los estudiantes deban correr distancias cortas, pasar el testigo a otro compañero, y luego volver a correr.

Fomentan el trabajo en equipo, la rapidez y el control de los desplazamientos bajo presión.

Desplazamiento en diferentes posiciones (de pie, agachados, acostados)

Mejoran la adaptabilidad y el control corporal en diferentes posturas. Los estudiantes deben realizar desplazamientos mientras se encuentran en diferentes posiciones: de pie, agachados, de rodillas o incluso acostados.

Desplazamiento con cambios de dirección

Mejoran la agilidad y la capacidad de cambiar de dirección rápidamente sin perder el control del cuerpo. En este ejercicio, los estudiantes deben desplazarse en una dirección y luego cambiar de dirección rápidamente cuando se les indique (puede ser con silbatos, señales o colores).

Desplazamiento con objetos

Trabajan la coordinación y el control durante el desplazamiento.

Los estudiantes deben llevar un objeto (pelota, pañuelo, cono) mientras se desplazan de un lado a otro sin dejarlo caer. Al incorporar estos ejercicios de desplazamiento en la clase, los estudiantes mejorarán no solo su condición física y agilidad, sino también sus habilidades motrices fundamentales, lo que es esencial para su desarrollo deportivo. Además, son actividades divertidas y variadas que ayudan a mantener el interés y la motivación en las clases.

2.2.2. Capacidad: Comprende su cuerpo.

Definición

Según el Ministerio de Educación, "Comprende su cuerpo" implica la toma de conciencia de sí mismo y de sus movimientos, así como la construcción de su imagen corporal. El documento señala que el estudiante debe ser capaz de "identificar y valorar sus características físicas y posibilidades de movimiento" (MINEDU, 2016, p. 104). En ese sentido, esta capacidad se refiere a la habilidad de una persona para

conocer, controlar y coordinar sus movimientos, así como comprender su relación con el entorno.

Le Boulch (1924-2001), pionero de la psicocinética, define la capacidad de comprensión del cuerpo en términos de ajuste postural y dominio motor. Él plantea que el individuo debe desarrollar la imagen corporal dinámica, es decir, la percepción del cuerpo en movimiento y en relación con el espacio y el tiempo. (p. 52). Por ello, comprender el cuerpo es fundamental para la adquisición de la autonomía motriz y la correcta realización de gestos técnicos.

El área de Educación Física se sustenta en el enfoque de la corporeidad, que entiende al cuerpo en construcción de su ser más allá de su realidad biológica porque implica hacer, pensar, sentir, saber, comunicar y querer. Se refiere a la valoración de la condición del estudiante para moverse de forma intencionada, guiado por sus necesidades e intereses particulares, y tomando en cuenta sus posibilidades de acción en la interacción permanente con su entorno (Minedu, 2016, p. 103).

Las nuevas formas de ver el cuerpo y el movimiento traspasan la visión orgánica y se logra una mirada integral y compleja del ser humano que tiene asiento en los conceptos de corporeidad y motricidad (Benjumea, 2004).

2.2.1.1. Importancia de desarrollar la capacidad comprende su cuerpo

Desde la perspectiva psicomotriz, la secundaria es el momento clave para la reestructuración del esquema corporal. Le Boulch (1987) señala que la capacidad corporal y el dominio del movimiento son fundamentales para la seguridad psicológica del estudiante. Durante su desarrollo motriz, el adolescente a menudo experimenta una pérdida temporal de coordinación y una sensación de extrañeza ante sus nuevas dimensiones físicas. Si no se trabaja la comprensión corporal, esta torpeza pasajera puede derivar en inseguridad, inhibición motriz y retraimiento social.

En el plano neurobiológico y emocional, la comprensión de las señales corporales (interocepción) es urgente en esta etapa de alta volatilidad emocional. El cerebro adolescente está en pleno proceso de remodelación, con un sistema límbico (emocional) hipersensible y una corteza prefrontal (reguladora) aún inmadura. Siguiendo a Damasio (1994), la capacidad de identificar los "marcadores somáticos" esas sensaciones viscerales que anticipan el estrés, la ira o el miedo es el primer paso para la regulación de movimientos corporales.

Finalmente, desde la perspectiva holística de la Alfabetización Física, la secundaria es un punto de inflexión donde se consolidan hábitos de vida o se abandona la práctica física. Whitehead (2010) argumenta que la verdadera competencia motriz implica la confianza y el conocimiento para asumir la responsabilidad de la propia salud a lo largo de la vida.

2.2.1.2. Dimensiones de la Capacidad: Comprende su cuerpo

Dimensión corporal

La dimensión corporal se refiere al desarrollo en la niñez desde el cuerpo y con el cuerpo, a fin de reconocer al otro y ser presencia para este a partir de su corporalidad, incluyendo también la posibilidad de participar en procesos de formación y desarrollo físico y motor.

Según ACODESI (2003), la dimensión corporal es la condición del ser humano quien como ser corpóreo, puede manifestarse con su cuerpo y desde su cuerpo, construir un proyecto de vida, ser presencia «material» para el otro y participar en procesos de formación y de desarrollo físico y motriz.

Se podría decir que desde la dimensión corporal se posibilita la construcción misma de la persona, la constitución de una identidad, la posibilidad de preservar la vida, el camino de expresión de la conciencia y la oportunidad de relacionarse con el mundo. “La presencia de un ser humano se revela a través de su cuerpo, de su imagen visual, de su movimiento y de toda la carga simbólica que se refleja través de su postura y de sus actos” (Cajiao, 1996, p. 187)

Stokoe (1990) considera que el hombre, a lo largo de su historia universal y personal se "manifiesta como ser corporal con todo lo que él es, desde que nace hasta que muere, se expresa con la totalidad de su cuerpo: sea en el movimiento o en la quietud, en el silencio o acompañado por algún sonido" (p. 13).

Para Le Boulch (como se cita en Fernández, 2009), el esquema corporal es el conocimiento inmediato y continuo que tenemos de nuestro cuerpo, en estático o en movimiento, en relación con el espacio y los objetos que lo rodean.

Según el autor, el desarrollo de la dimensión corporal en la niñez y adolescencia se dirige a:

- ✓ Cuidar del propio cuerpo y del cuerpo de los demás.
- ✓ Respetar el propio cuerpo sin prácticas de autoagresión.
- ✓ Practicar hábitos de vida saludable.
- ✓ Desarrollar armónicamente la corporalidad.

- ✓ Mantener el equilibrio en diversas posturas durante el movimiento.
- ✓ Integrar diferentes movimientos corporales.

¿Cómo se desarrolla la dimensión corporal?

Conociendo y apropiándose del mundo mediante experiencias sensoriales y perceptuales. En el ámbito sensorial, gracias a los sentidos vestibular (equilibrio, coordinación), táctil (conciencia corporal, atención), auditivo (memoria, procesamiento auditivo), visual, olfativo y propioceptivo (conciencia del cuerpo en el espacio) y gustativo, los seres humanos captan los estímulos de la realidad exterior y responden a ellos adaptativamente. Las sensaciones recibidas a través de los órganos receptores resultan también fundamentales para el aprendizaje. En el desarrollo motor que implica dos aspectos: cuando la persona piensa, planea y anticipa sus acciones y la actividad motriz o el movimiento del ser humano que le permite adaptarse a la realidad, desarrollar la toma de conciencia en lo corporal, en la lateralidad y en el concepto de espacio-temporal y equilibrio. En los procesos de aprendizaje, en el concepto de tiempo y espacio asociados al desarrollo motor que depende de múltiples factores relacionados con lo afectivo, lo psico-social y lo cognoscitivo. Cuando se vincula a los demás y hay preocupación por el otro. En los intercambios culturales con otros seres humanos en el mundo.

Está relacionada con:

- ✓ El conocimiento, atención, cuidado y cultivo del cuerpo.
- ✓ Los procesos de aprendizaje -manejo del espacio corporal, concepto de tiempo y espacio asociados al desarrollo motor.
- ✓ El conocimiento y apropiación del mundo mediante experiencias sensoriales y perceptuales.
- ✓ El vínculo con los demás y la preocupación por el otro.

Los intercambios culturales con otros seres humanos en el mundo (ACODESI, 2003, p. 14)

Dimensión motriz

Está relacionada con la habilidad para moverse y desplazarse, permitiendo al niño tomar contacto con el mundo. Caracteriza el nivel de desarrollo de las capacidades perceptivo-motrices, físico motrices, sociomotrices, y habilidades y destrezas motrices de las y los estudiantes. Según Rigal (2006), “las actividades motrices se prestan fácilmente a situaciones muy variadas y próximas al juego, que aumentan considerablemente la participación activa del niño”.

La Organización Mundial de la Salud define que, la dimensión motriz es la capacidad que presenta un individuo para dominar y coordinar sus movimientos físicos; es un factor importante en el desarrollo humano ya que es lo que va a permitir que el sujeto pueda realizar actividades físicas y deportivas, contribuyendo a su salud y bienestar en general, comenzando desde la infancia con la adquisición de los patrones básicos motrices los cuales se van desarrollando y mejorando a lo largo de la vida a través de acciones más complejas (OMS, 2010).

De acuerdo con esto el entrenamiento es la respuesta a estímulos y a la carga por medio de la preparación motriz con el fin de mejorar la capacidad de rendimiento en el individuo, (Weineck, 2005). Ahora llevándolo al deporte según el autor Mora (1995), el entrenamiento deportivo es un proceso pedagógico complejo que tiene el objetivo de aumentar las capacidades físicas, técnicas, tácticas, psicológicas del atleta para lograr el rendimiento deportivo.

El desarrollo de la dimensión motriz en la niñez y adolescencia se dirige a:

Adquirir habilidades motoras fundamentales, como correr, saltar, lanzar, atrapar, girar, agacharse, etc.

Desarrollar la motricidad gruesa para el dominio del propio cuerpo en diferentes situaciones. Ejecutar movimientos de manera precisa y controlada.

Desarrollar la lateralidad. Implica el reconocimiento y uso preferente de un lado del cuerpo (mano, pie o ojo dominante).

El correcto desarrollo de la lateralidad facilita la coordinación motriz y el rendimiento en actividades físicas y cognitivas.

Dimensión perceptiva

El contexto inmediato del cuerpo es perceptivo y es altamente complejo. Debido a esta complejidad del entorno centramos la atención hacia aspectos propioceptivos relacionados con la adaptación al entorno. Entendemos por propiocepción la capacidad que permite discriminar de manera óptima todas las aferencias sensoriales con relación al propio cuerpo y al entorno (Castañer y Camerino, 1991). Es esencial para proveer información al sistema locomotor directamente relacionado con la consciencia corporal, la tonicidad muscular el ajuste postural y sus relaciones complejas con las estructuras espacio-temporales.

El desarrollo de la dimensión motriz en la niñez y adolescencia se dirige a:

Reconocer la posición del cuerpo en el espacio y en relación con los objetos y otras personas. Involucrar la comprensión de conceptos como arriba, abajo, cerca, lejos, frente, detrás, etc.

Desarrollar habilidades como el equilibrio, la coordinación y la planificación motriz. Percibir la forma y la eficacia de sus propios movimientos en el espacio. Involucra la capacidad de ajustar el cuerpo en tiempo real para mejorar el rendimiento motor y evitar caídas o lesiones.

Adams (1971), propone que después de la iniciación de un movimiento, a través de la memoria de reconocimiento, la memoria perceptiva toma el control de dicho acto para poder detectar los errores posibles en la ejecución.

2.2.1.3. Descripción del nivel de la competencia esperado al fin del ciclo VI

Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad cuando relaciona cómo su imagen corporal y la aceptación de los otros influyen en el concepto de sí mismo. Realiza habilidades motrices específicas, regulando su tono, postura, equilibrio y tomando como referencia la trayectoria de objetos, los otros y sus propios desplazamientos. Produce secuencias de movimientos y gestos corporales para manifestar sus emociones con base en el ritmo y la música y utilizando diferentes materiales (Minedu, 2016, p. 107).

2.2.2.4. Desempeños primer grado de secundaria

Cuando el estudiante “se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad” y se encuentra en proceso al nivel esperado del ciclo VI realiza desempeños como los siguientes:

- Muestra coordinación (ajuste del cuerpo, fluidez y armonía en los movimientos, entre otros) al realizar actividades lúdicas, recreativas, predeportivas y deportivas para afianzar sus habilidades motrices específicas y mejorar la calidad de respuesta en diferentes acciones.
- Resuelve situaciones motrices a través del dominio y alternancia de sus lados, orientándose en un espacio y un tiempo determinados, en interacción con los objetos y los otros, tomando conciencia de su cuerpo en la acción.
- Realiza técnicas de expresión motriz (mímica, gestual, postural) para la manifestación de sus emociones en situaciones de juego y actividad físicas diversas. Representa secuencias de movimiento y gestos corporales propios de las manifestaciones culturales de su región.

- Expresa emociones, ideas y sentimientos a través de su cuerpo y el movimiento con diferentes materiales (cintas, balones, bastones, cuerdas) para encontrarse consigo mismo y con los demás (Minedu, 2016, p. 108)

2.2.2.5. Beneficios de desarrollar la capacidad comprende su cuerpo en los estudiantes de secundaria

El Ministerio de Educación del Perú (MINEDU, 2016) establece que el desarrollo de esta capacidad permite que el estudiante tome conciencia de su cuerpo y de cómo este se comunica y se relaciona con el entorno. Al comprender su cuerpo, el adolescente logra reconocer sus sensaciones, estados de ánimo y posibilidades de movimiento, lo que constituye la base para la construcción de su identidad física y autonomía.

Por su parte, Boulch (1995), referente de la psicocinética, sostiene que el conocimiento del propio cuerpo es el eje de la personalidad y la eficacia motriz. El beneficio principal radica en la estructuración de la imagen corporal, lo cual permite que el estudiante de secundaria mejore su coordinación y ajuste postural ante los cambios físicos de la pubertad. Un esquema corporal bien definido facilita la adquisición de aprendizajes más complejos y una mejor adaptación al medio físico.

Asimismo, Vayer (1985) enfatiza que la educación corporal beneficia la relación del "yo" con el mundo exterior. Al desarrollar la capacidad de comprender su cuerpo, el estudiante mejora su equilibrio emocional y su capacidad de expresión. Para Vayer, este dominio motriz es preventivo contra la inseguridad y la timidez, ya que un adolescente que domina su cuerpo es capaz de interactuar con mayor confianza social, utilizando el movimiento como un lenguaje de comunicación asertiva.

Finalmente, según autores como Blázquez y García-Joswig (2023), la conciencia corporal impacta directamente en la autoestima y la autoimagen del adolescente. El beneficio pedagógico de estas prácticas motrices es que reducen la insatisfacción corporal y promueven una vida activa. Al comprender sus límites y potencialidades, los estudiantes desarrollan una actitud crítica frente a los modelos estéticos impuestos, priorizando la funcionalidad y el cuidado de su propia estructura biopsicosocial.

2.3. Definición de términos

Capacidades

Las capacidades son recursos para actuar de manera competente. Estos recursos son los conocimientos, habilidades y actitudes que los estudiantes utilizan para afrontar

una situación determinada. Estas capacidades suponen operaciones menores implicadas en las competencias, que son operaciones más complejas.

Competencias

Se define como la facultad que tiene una persona de combinar un conjunto de capacidades a fin de lograr un propósito específico en una situación determinada, actuando de manera pertinente y con sentido ético.

Comprende su cuerpo

Es decir, interioriza su cuerpo en estado estático o en movimiento en relación al espacio, el tiempo, los objetos y demás personas de su entorno.

Conocimientos

Son las teorías, conceptos y procedimientos legados por la humanidad en distintos campos del saber.

Desempeños

Son descripciones específicas de lo que hacen los estudiantes respecto a los niveles de desarrollo de las competencias (estándares de aprendizaje). Son observables en una diversidad de situaciones o contextos.

Equilibrio

Es la interacción entre varias fuerzas, especialmente la de gravedad, y la fuerza motriz de los músculos esqueléticos. El equilibrio está relacionado principalmente con el espacio.

Estándares de aprendizaje

Son descripciones del desarrollo de la competencia en niveles de creciente complejidad, desde el inicio hasta el fin de la Educación Básica, de acuerdo a la secuencia que sigue la mayoría de estudiantes que progresan en una competencia determinada.

Habilidades

Hacen referencia al talento, la pericia o la aptitud de una persona para desarrollar alguna tarea con éxito. Las habilidades pueden ser sociales, cognitivas, motoras.

Habilidades motrices

Se constituyen en el patrimonio motor de las personas. Gracias a ellas podemos dar respuesta a situaciones que requieren un movimiento intencionado y dirigido, de manera eficiente y económica, con la finalidad de alcanzar un objetivo preciso. Este tipo de habilidades se clasifican en: habilidades motrices básicas y específicas.

Lateralidad

Es el reconocimiento del cuerpo como dos mitades simétricas y poderlas proyectar hacia diferentes direcciones. La lateralización es el resultado de una predominancia motriz del cerebro, tanto al nivel de los ojos como manos y pies, como parte integrante del todo psicomotor del niño que se introduce después de una toma de conciencia de su propio cuerpo.

Postura

Es la actividad refleja del cuerpo con relación al espacio. La postura se relaciona principalmente con el cuerpo.

2.4. Bases epistemológicas, bases filosóficas y/o bases antropológicas

2.4.2. Bases epistemológicas de los ejercicios motrices

Enfoque interrelacionado cuerpo-mente

En el ámbito epistemológico, los ejercicios motrices no solo se ven como una actividad física, sino como una experiencia integradora que involucra tanto la dimensión física como la mental.

Ruano, (2004), afirma que “el cuerpo no funciona sólo atendiendo a la dimensión física, sino que las emociones y la mente están asociadas a su funcionamiento y es imposible separarlas”. Se reconoce que el cuerpo no es solo un instrumento para la ejecución de movimientos, sino que está conectado a procesos de aprendizaje y desarrollo cognitivo.

Pert (1993) sostiene: "aún utilizamos diferentes lenguajes para describir la mente o el cuerpo. No se interaccionan. Esto no nos permite ver dos fenómenos que son realmente similares. La mente y el cuerpo son inseparables. Son un todo. La mente es el cuerpo".

Teoría del aprendizaje motor

El aprendizaje motor es fundamental en la epistemología de los ejercicios motrices. Desde este enfoque, se estudian los procesos mediante los cuales las personas adquieren, perfeccionan y automatizan habilidades motrices. Según Schmidt (1975), propone la existencia de programas motores generales o generalizados que guían la conducta motriz. En este sentido, modelos como el de Schmidt sobre el sistema de control del movimiento o el modelo de la teoría del procesamiento de la información contribuyen a la comprensión de cómo los ejercicios motrices afectan el aprendizaje y la retención de habilidades motrices.

Para Macías y Fagoaga (como se cita en Godoy, 2021), es un proceso secuencial y dinámico mediante el que se adquiere una gran cantidad de habilidades motoras encaminadas a lograr la independencia física y funcional mientras se produce la maduración del sistema nervioso. Permite a las y los estudiantes aprender a reconocer su cuerpo y sus movimientos.

Pedagogía del movimiento

La epistemología de los ejercicios motrices también está marcada por una perspectiva pedagógica. Ratey (2008) mencionó que “el ejercicio físico y el movimiento colocan el cerebro del alumno en una posición óptima para aprender”. El movimiento debe ser comprendido como una herramienta de enseñanza que promueve el desarrollo físico, cognitivo, emocional y social. Por ello, Piaget (1984) dice que “el niño a través del movimiento aprende, crea, piensa y actúa para tomar decisiones y resolver problemas”.

Sousa (2014) señala que es fundamental para que se produzca un buen aprendizaje, la preparación del cerebro para esta disposición, y la mejor forma es haciendo ejercicios, movimientos para luego procesar un mayor conocimiento del exterior, a mayor sinapsis, mayor tejido neuronal. El movimiento está ligado, indiscutiblemente, a los procesos de enseñanza-aprendizaje. A través de este, el ser humano puede aprender y maximizar su rendimiento en las diferentes áreas (Bolaños, 2006; Doherty & Forés, 2020), mejorando la atención, la concentración y la memoria (Pastor-Vicedo et al., 2021). Además, cabe destacar también el potencial que el movimiento corporal tiene para romper con la rutina en una larga jornada escolar, incrementando de esta forma la activación y motivación del alumnado en el aula (Méndez-Giménez, 2019).

Enfoque interdisciplinario

La epistemología de los ejercicios motrices se nutre de diversas ciencias, como la fisiología, la psicología, la biomecánica, la neurociencia y la pedagogía. Cada una de estas disciplinas aporta su perspectiva para comprender el comportamiento motor y las interacciones del cuerpo con el entorno.

Gallego (2011), mostró que la enseñanza interdisciplinaria tenía un impacto positivo en la mejora de las habilidades lingüísticas de los estudiantes, elogiando la efectividad de un programa interdisciplinario de Educación Física en el aprendizaje de letras y el reconocimiento de palabras por parte de estudiantes a través de la formación de letras con sus cuerpos.

Enfoque de desarrollo integral

Los ejercicios motrices son una herramienta para el desarrollo integral de la persona. Esto implica no solo mejorar las capacidades físicas, sino también favorecer el desarrollo emocional, social y cognitivo. Se busca el equilibrio entre el rendimiento físico y el bienestar psicológico, impulsando un enfoque holístico en la formación de individuos a través del ejercicio. Según Mujica (2019), la educación física también promueve habilidades como el trabajo en equipo y el liderazgo. Los estudiantes que se involucran regularmente en actividades físicas aprenden a trabajar juntos para lograr objetivos comunes, desarrollando competencias cruciales como la colaboración, el liderazgo y la gestión de conflictos. Además, esta disciplina incrementa la autoestima y la confianza, ayudando a los estudiantes a sentirse bien consigo mismos y a forjar una imagen corporal positiva.

Al respecto, Bernate et al. (2020) sostienen que la relevancia de la educación física se centra en su aporte integral al crecimiento de los estudiantes, su rol esencial en promover hábitos saludables y su eficacia para desarrollar habilidades importantes como el trabajo en equipo, liderazgo y fortalecimiento de la autoestima. La implementación regular y adecuada de la educación física en las instituciones educativas es fundamental para el desarrollo y bienestar de los alumnos.

Ética y bienestar

En la epistemología de los ejercicios motrices también se considera la ética de la práctica motriz. Aristóteles dio la primera definición sistemática de la ética, como "el compromiso efectivo del hombre que lo debe llevar a su perfeccionismo personal, es la responsabilidad que se adquiere consigo mismo de ser siempre mejor persona" (Citado por Cabrera, et al., 2021).

La ética es el dominio de la filosofía que tiene por objeto el juicio de apreciación que distingue el bien del mal, el comportamiento correcto del incorrecto. La ética es un ideal que ha sobre salido en nuestro mundo en constante mutación, considerando al hombre como el nuevo valor absoluto de los tiempos modernos y la moral como parte integrante del mismo ser humano (McNamee y Morgan, 2015).

Al respecto, Sotomayor (2023), opina que la práctica regular de cualquier deporte, ya sea de manera individual o en equipo, puede contribuir a mejorar el estado de ánimo, la gestión de las emociones y el desarrollo de capacidades como la paciencia, la disciplina y la tolerancia

2.4.3. Bases filosóficas de los ejercicios motrices

Desarrollo integral del ser humano.

La filosofía del ejercicio motriz promueve la idea de que el cuerpo y la mente están intrínsecamente conectados. Por tanto, el ejercicio no solo mejora la condición física, sino que también favorece el desarrollo emocional, intelectual y social de la persona. Abete (2015), expone en su trabajo que, basándose en una concepción integral del niño, la motricidad es una disciplina que se ocupa de la interacción que se establece entre el conocimiento, la emoción, el cuerpo, el movimiento y de la importancia que tiene tanto para el desarrollo de la persona, como para la expresión y comunicación con el mundo. La autora afirma que la motricidad a través del cuerpo, ayuda al niño en su expresión emocional, pero también en la mejora de los aprendizajes de este y en el desarrollo o evolución de su personalidad, en su autonomía y equilibrio emocional.

Educación a través del movimiento

El movimiento es una herramienta educativa. La filosofía educativa del ejercicio motriz sostiene que, a través de la práctica de actividades físicas, los individuos aprenden valores como la disciplina, el trabajo en equipo, la perseverancia, el respeto y la autoaceptación.

Piaget (1984) dice que el niño a través del movimiento aprende, crea, piensa y actúa para tomar decisiones y resolver problemas. Asimismo, Parra (2012) menciona como referente a Wallon (1974) quien consideraba el movimiento como la relación entre lo psíquico y lo motriz, afirmando que el niño se construye a sí mismo a partir del movimiento y que el desarrollo del ser humano va del acto al pensamiento (Citado por Portillo, 2020).

La importancia de la salud

El ejercicio físico tiene un componente ético en cuanto a la responsabilidad de cuidar el cuerpo y la salud. Esto se conecta con el concepto de bienestar que aparece en diversas corrientes filosóficas, como en el pensamiento estoico (por ejemplo, Epicteto y Séneca), que plantea que el cuidado del cuerpo es una parte esencial de una vida plena.

Martín (1995), es preciso que los objetivos pretendidos por los ejercicios físicos estén orientados a encontrar un fin en el propio cuerpo, ya sea mediante la mejora de la

condición física, la recreación, la mejora de la salud o la rehabilitación de una función motora perdida.

Libertad y autonomía

Los ejercicios motrices también están relacionados con la idea de autonomía. La libertad en el movimiento y la capacidad de decidir sobre el propio cuerpo se vinculan con una ética de autodeterminación y desarrollo personal.

Piaget (1948), manifiesta que los niños desarrollan la autonomía, tanto en el ámbito moral en el intelectual, como y que la finalidad de la educación debe ser el desarrollo de la autonomía. Esto se alinea con las ideas de Emmanuel Kant, quien argumentaba que la autonomía es un principio fundamental para la dignidad humana.

Según Rincón (2023), la ética, como dimensión, se debe formar en la persona a partir de la libertad y autonomía para tomar decisiones desde su propia reflexión, dentro de los principios que rige la sociedad y la cultura en la que está inmerso –idea que coincide con el pensamiento de Kant (p. 203).

Humanismo

El ejercicio motriz, desde un enfoque humanista, busca que el individuo no solo se desarrolle en el ámbito físico, sino que también lo haga en lo emocional, psicológico y social. El ser humano es visto como un ser integral que debe encontrar su balance. Este concepto está en línea con las ideas de filósofos como Immanuel Kant y Rousseau, quienes proponen una visión completa del desarrollo humano.

Para Foucault (2008), el humanismo, es el modo en el que, bajo la forma de una filosofía, de una epistemología, de un saber científico o de una ideología política, se establecen los principios fundamentales de la producción normalizadora de los sujetos.

Por su parte, Olivera (2006), sostiene: El deporte es una manifestación humana universal de carácter lúdico y ascético a lo que agrega el deporte es un estilo de vida que posee un excelente conjunto de valores individuales y sociales.

La trascendencia del ejercicio

A través de la filosofía, se busca comprender que el ejercicio no solo tiene valor por su impacto en el cuerpo, sino que también tiene un sentido más profundo relacionado con la vida, la trascendencia y el desarrollo personal.

Farreny y Román (1997), el niño se manifiesta o comunica a través de todo el cuerpo, percibe la realidad externa y experimenta y aprende mediante este, siendo el movimiento un instrumento imprescindible para ello. A esto, el autor añade que “es

a través del movimiento, de la acción, de la experiencia, de la organización espacio-temporal, del contacto del propio cuerpo con otros cuerpos y objetos como el niño o la niña aprende a interiorizar el aprendizaje” (p. 9).

La importancia dada al cuerpo en el contexto escolar no se puede cuestionar ya que las experiencias y vivencias son una enorme fuente de aprendizaje. Es por esto que poder vivenciar en la escuela el propio cuerpo, a través de la práctica motriz, garantiza que en los centros educativos no solo se prime la transmisión de conocimientos, sino que sean un lugar de creación y comunicación, donde el cuerpo permite que los niños y niñas aprendan (Martín y Rodríguez, 2010).

2.4.4. Bases antropológicas de los ejercicios motrices

Antropología física

La antropología física estudia las características biológicas del ser humano, incluyendo su evolución. Desde esta perspectiva, los ejercicios motrices están relacionados con la adaptación de los seres humanos a su entorno a lo largo del tiempo. A medida que los humanos evolucionaron, las capacidades motoras (como la locomoción, la destreza manual y la fuerza) se fueron perfeccionando. En la actualidad, estas capacidades motoras se mantienen y se desarrollan a través del ejercicio físico.

Silva, et al. (2004), sostienen que la auxología considerada como el estudio del cuerpo humano y sus componentes, en conjunción con la antropología física, han producido cantidad de información, en el contexto de la Educación física y el deporte, por ejemplo, la estatura como ya se ha señalado, es de vital importancia. Un punto de referencia lo constituye la edad en la cual ocurre la máxima velocidad de crecimiento de esta u otras variables, ya que, mediante el conocimiento de las mismas, sería posible en un ambiente óptimo, considerar la nivelación de las curvas de desempeño deportivo-motor

Antropología cultural

La actividad motriz está profundamente influenciada por la cultura. Las formas de ejercicio, juego y deporte varían ampliamente de una cultura a otra. Por ejemplo, en algunas culturas se priorizan deportes como el fútbol o el baloncesto, mientras que en otras se practican ejercicios como el yoga o las artes marciales. La práctica de ejercicios motrices también puede estar relacionada con ritos, celebraciones o tradiciones culturales, que contribuyen a la identidad de un grupo.

Malinowski, una de las figuras principales de la antropología cultural moderna de la primera mitad del siglo VI, estableció un marco teórico llamado funcionalismo. Esta perspectiva defiende que una cultura es similar a un organismo biológico, en el que las partes trabajan para mantener la operatividad y pervivencia del todo. (Citado por Miller, 2016, p. 9).

Desarrollo motor y crecimiento humano

La antropología también aborda cómo el cuerpo humano se desarrolla a lo largo de la vida. Desde la infancia hasta la vejez, las capacidades motrices cambian y se adaptan a las diferentes etapas del ciclo vital.

Piaget (1967), “el desarrollo motor es un proceso que comienza en el nacimiento y continúa a través de varias etapas a lo largo de la vida” (p. 45).

Los ejercicios motrices tienen un papel fundamental en el desarrollo motor, la coordinación, la fuerza y la flexibilidad, y son fundamentales para una vida saludable.

En los primeros años de vida, el desarrollo motor tiene una influencia importante en el crecimiento y aprendizaje del niño. Según Smith et al. (2018) el desarrollo motor en la infancia está íntimamente relacionado con el desarrollo cerebral y la adquisición de habilidades cognitivas. Además, la investigación de Johnson y Harris (2020) encontró que el desarrollo motor en la primera infancia es importante para el desarrollo de habilidades sociales y emocionales, ya que sienta las bases para interactuar con el entorno y formar relaciones sociales.

Psicología del movimiento

El estudio del comportamiento humano desde la antropología también abarca cómo el ejercicio físico afecta la mente. La realización de actividades motrices no solo tiene beneficios físicos, sino que también impacta el bienestar psicológico, favoreciendo el equilibrio emocional, la autoestima y la integración social. Además, los ejercicios motrices pueden ser una vía para el aprendizaje y la expresión personal. Cagigal (1986) “La vida entera es movimiento” (p. 13). Asimismo, Roca (1989) “Nos sentimos claramente próximos a este pensar hasta tal punto que hemos adoptado aquel criterio general de representación de la naturaleza para definir lo psicológico como un tipo de movimiento, de dinámica o de comportamiento”.

Evolución del ejercicio físico y deporte

A lo largo de la historia, los ejercicios motrices y los deportes han sido utilizados no solo para mantener la salud física, sino también para mejorar el rendimiento, el

trabajo en equipo, la disciplina y la competencia. Los estudios antropológicos muestran cómo los deportes y las formas de ejercicio se han institucionalizado, convirtiéndose en parte fundamental de la educación, la recreación y las competencias globales.

La actividad física ha acompañado a la civilización humana desde el comienzo de su existencia. La relación entre actividad física y salud posee amplios antecedentes en civilizaciones antiguas que se valieron de la práctica física para buscar y mantenerse en un estado saludable (Delgado & Tercedor, 2002).

2.5. Hipótesis

2.5.2. Hipótesis general

H_a: La aplicación del taller de ejercicios motrices desarrollan significativamente la capacidad comprende su cuerpo en los estudiantes de 1° A de educación secundaria de la Institución Educativa Pillco Mozo – Huánuco, 2025.

H₀: La aplicación del taller de ejercicios motrices no desarrollan significativamente la capacidad comprende su cuerpo en los estudiantes de 1° A de educación secundaria de la Institución Educativa Pillco Mozo – Huánuco, 2025.

2.5.3. Hipótesis específicas

HE1. La aplicación del taller de ejercicios motrices desarrolla significativamente la dimensión corporal en los estudiantes de 1° A de educación secundaria de la Institución Educativa Pillco Mozo – Huánuco, 2025.

HE0. La aplicación del taller de ejercicios motrices no desarrolla significativamente la dimensión corporal en los estudiantes de 1° A de educación secundaria de la Institución Educativa Pillco Mozo – Huánuco, 2025.

HE2. La aplicación del taller de ejercicios motrices desarrolla significativamente la dimensión motriz en los estudiantes de 1° A de educación secundaria de la Institución Educativa Pillco Mozo – Huánuco, 2025.

HE0. La aplicación del taller de ejercicios motrices no desarrolla significativamente la dimensión motriz en los estudiantes de 1° A de educación

secundaria de la Institución Educativa Pillco Mozo – Huánuco, 2025.

HE3. La aplicación del taller de ejercicios motrices desarrolla significativamente la dimensión perceptiva en los estudiantes de 1° A de educación secundaria de la Institución Educativa Pillco Mozo – Huánuco, 2025.

HE0. La aplicación del taller de ejercicios motrices no desarrolla significativamente la dimensión motriz en los estudiantes de 1° A de educación secundaria de la Institución Educativa Pillco Mozo – Huánuco, 2025.

2.6. Variables

2.6.1. Variable independiente: Ejercicios motrices

Para **Le Boulch (2001)**, los ejercicios motrices constituyen “situaciones planificadas de movimiento que favorecen la adquisición de la coordinación, el equilibrio, la lateralidad y el control corporal”, permitiendo que el niño construya su esquema corporal y mejore su competencia motriz.

2.6.2. Variable dependiente: Comprende su cuerpo

Sánchez Bañuelos (2003) explica que esta capacidad es esencial para ejecutar habilidades motrices básicas, pues el alumno necesita reconocer su cuerpo, regular su movimiento y controlar sus acciones para desempeñarse adecuadamente en tareas físicas.

2.7. Operacionalización de variables

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	ACTIVIDADES/ INDICADORES	Instrumento	ESCALA
Variable Independiente Ejercicios motrices	De acuerdo al MINEDU, (2019), son movimientos elementales básicos que desarrolla el niño en forma natural y surge de manera espontánea como consecuencia del desarrollo de la persona e implica el desplazamiento del cuerpo, como andar, correr, saltar, reptar, trepar, andar en cuadrupedia, efectuar giros y mantener el equilibrio. Otros implican la manipulación de objetos, como coger, lanzar, dibujar y escribir. Con el desarrollo de estas habilidades básicas los niños se encontrarán en condiciones de explorar y conocer su cuerpo a través del movimiento cada vez más complejos.	La variable será desarrollará con las dimensiones Ritmo, precisión, agilidad, fluidez, sincronización. Estabilidad, duración, dominio, rotación, movimiento controlado. Velocidad, agilidad, estabilidad, resistencia, técnica.	Ejercicios de coordinación	• Mantiene un ritmo constante durante el ejercicio. • Realiza los movimientos con la exactitud necesaria, sin errores. • Demuestra agilidad para sortear diferentes tipos de obstáculos. • Realiza movimientos con continuidad y suavidad sin interrupciones. • Combina los movimientos del cuerpo de manera armoniosa y eficiente.	Plan experimental 1	Numérica
			Ejercicios de equilibrio	• Demuestra control durante el movimiento. • Mantiene el equilibrio incrementando gradualmente el tiempo. • Logra un buen dominio de sus movimientos. • Permite la rotación del cuerpo alrededor de sus ejes vertical y horizontal. • Evita movimientos bruscos y mantiene el control del cuerpo.		
			Ejercicios de desplazamiento	• Demuestra rapidez en el desplazamiento que realiza. • Mejora la agilidad y cambia de dirección rápidamente sin perder el control del cuerpo. • Demuestra estabilidad sobre su postura y equilibrio durante los desplazamientos. • Mantiene un desplazamiento eficiente durante un periodo prolongado de tiempo. • Demuestra precisión de los movimientos durante el desplazamiento.		
Variable Dependiente Comprende su cuerpo	Se refiere a la habilidad de una persona para conocer, controlar y coordinar sus movimientos, así como comprender su relación con el entorno. En el contexto del desarrollo infantil, esta capacidad es fundamental para el aprendizaje de habilidades motrices básicas y avanzadas, y tiene un impacto significativo en la salud física, el bienestar emocional y el desempeño cognitivo. Según el MINEDU (2019) es decir, interioriza su cuerpo en estado estático o en movimiento en relación al espacio, el tiempo, los objetos y demás personas de su	La variable comprende su cuerpo se medirá con las dimensiones Caminar, correr, saltar, etc. Motricidad fina y gruesa.	Dimensión corporal	• Aplica rutinas de higiene y cuidado durante la actividad motriz. • Ejecuta movimientos de calentamiento y estiramiento respetando las fases de la actividad física. • Integra la respiración durante los ejercicios de activación y relajación. • Integra diferentes movimientos corporales al ejecutar una secuencia motriz • Mantiene coordinación en diversas posturas corporales al realizar ejercicios de equilibrio estático y dinámico.	Escala de valoración	
			Dimensión motriz	• Realiza variaciones de ejercicios motrices demostrando iniciativa y autonomía. • Controla su equilibrio corporal al cambiar de dirección o velocidad durante el desplazamiento. • Realiza técnicas de expresión motriz para manifestar sus emociones • Ejecuta movimientos segmentados con precisión y control en el espacio delimitado • Muestra fluidez en los movimientos que realiza de forma fluida y continua.		

	entorno.	Arriba, cerca, frente, etc. abajo, lejos, detrás,		• Ejecuta cambios de dirección y velocidad con agilidad durante un juego o circuito motriz.		
			Dimensión perceptiva	• Reconoce la posición del cuerpo en el espacio y con los objetos • Ajusta la amplitud y velocidad de sus movimientos según el espacio de trabajo disponible • Realiza desplazamientos coordinados (saltos, giros, carreras) siguiendo un circuito motriz establecido • Se orienta en el espacio al recibir indicaciones direccionales (derecha/izquierda, adelante/atrás). • Comprende conceptos como arriba, abajo, cerca, lejos, frente, detrás.		

CAPITULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1. Ámbito

El presente estudio, se desarrolló en la Institución Educativa Pillco Mozo de – Huánuco, que está ubicado en el centro Poblado de Marabamba, del distrito de Pillco Marca, provincia de Huánuco, cuya población de estudio fue los estudiaste del 1° grado del nivel secundaria, de las secciones A y B. Contando con 45 estudiantes

3.2. Población, muestra y muestreo

Población

La población está constituida por todos los estudiantes del primer grado de educación secundaria de la Institución Educativa Pillco Mozo – Huánuco, matriculados durante el año 2025.

Según Hernández-Sampieri et al. (2014), la población es “el conjunto total de casos que cumplen con determinadas características y sobre los cuales se pretende generalizar los resultados de la investigación” (p. 174).

Asimismo, Tamayo (2012) la define como “la totalidad del fenómeno a estudiar, donde las unidades poseen una característica común que se estudia y analiza” (p. 67).

En coherencia con ello, la población de estudio está conformada por 45 estudiantes del 1° “A” de secundaria, quienes comparten características educativas, de edad y nivel de desarrollo motor acordes con la variable investigada.

Tabla 1

Distribución de la población de los estudiantes de la institución educativa Pillco Mozo de – Huánuco, 2025

Grado y sección	Estudiantes		Total
	M	F	
1° A	10	12	22
1° B	9	14	23
Total			45

Fuente: Nómina de matrícula 2025.

Elaboración: El equipo investigador.

Muestra

La muestra estuvo integrada por los 22 estudiantes del 1° “A”, seleccionados según los criterios de accesibilidad y pertinencia para el desarrollo del taller de ejercicios motrices. De acuerdo con Arias (2012), la muestra es “un subconjunto representativo de la población, seleccionado para la obtención de información relevante” (p. 82). Dado que el grupo es único y accesible, se trabajó con la totalidad de estudiantes, lo cual garantiza la validez interna del diseño preexperimental aplicado.

Tabla 2

Muestra de estudiantes de la Institución Educativa Pillco Mozo – Huánuco, 2025.

Grado	Sección	Varones	Mujeres	Total
1°	A	10	12	22

Fuente: Nóminas de matrículas 2025.

Elaboración: El equipo investigador.

Muestreo

Para la presente investigación se utilizó un muestreo no probabilístico de tipo censal. Este tipo de muestreo se caracteriza porque incluye a todos los elementos de la población accesible cuando esta es pequeña o manejable. Según Supo (2015), el muestreo censal se aplica “cuando el investigador decide trabajar con el total de unidades disponibles debido a la accesibilidad y al tamaño reducido del grupo de estudio” (p. 44).

Asimismo, Hernández-Sampieri et al. (2014) señalan que el muestreo no probabilístico intencional permite seleccionar a los participantes por su disponibilidad y por ser quienes poseen las características necesarias para el estudio.

En este sentido, los 35 estudiantes del 1° “A” fueron incluidos en el estudio porque constituyen la sección donde se identificó la problemática y donde se aplicó la intervención pedagógica.

3.3. Tipo y Nivel de investigación

Tipo de investigación

La presente investigación es de tipo aplicada, porque busca dar solución a una problemática concreta relacionada con el desarrollo de la capacidad “Comprende su cuerpo” mediante la implementación de un taller de ejercicios motrices. Según Arias (2012), la investigación aplicada “busca la solución de problemas prácticos

mediante la utilización del conocimiento científico” (p. 26).

En esa línea, Tamayo (2012) afirma que la investigación aplicada se orienta “a transformar y mejorar una realidad específica” (p. 78).

Nivel de investigación

El nivel de la investigación es **explicativo**, ya que tiene como propósito determinar la influencia de la variable independiente (ejercicios motrices) sobre la variable dependiente (capacidad comprende su cuerpo). Según Hernández-Sampieri et al. (2014) señalan que la investigación explicativa permite identificar “causas y efectos entre variables, estableciendo relaciones de influencia o determinación” (p. 92). En este estudio, se busca explicar si el taller motriz produce cambios significativos en el desarrollo de la capacidad motriz del estudiante.

Enfoque de investigación

El estudio responde al enfoque cuantitativo, ya que se apoya en la medición objetiva, el análisis estadístico y la comprobación de hipótesis. Según Hernández-Sampieri et al. (2014) explican que el enfoque cuantitativo “utiliza la recolección y el análisis de datos para contestar preguntas de investigación y probar hipótesis, apoyándose en la medición numérica y la estadística” (p. 4). Dado que para este estudio se aplican un pretest y posttest, y se procesan los datos con estadística descriptiva e inferencial, corresponde plenamente a este enfoque.

3.4. Diseño de investigación

El diseño empleado es **preexperimental de un solo grupo con pretest y posttest**. Este diseño se caracteriza por la aplicación de una intervención a un solo grupo, al cual se evalúa antes y después del estímulo para observar los cambios producidos. Hernández-Sampieri et al. (2014) plantean que los diseños preexperimentales “carecen de grupo control, pero permiten observar efectos inmediatos de una intervención en un grupo intacto” (p. 144).

El esquema del diseño es el siguiente:

$$G \rightarrow O_1 \rightarrow X \rightarrow O_2$$

Donde:

- **G** = Grupo de estudio
- **O₁** = Pretest
- **X** = Taller de ejercicios motrices
- **O₂** = Posttest

Este diseño es adecuado porque se trabaja con un grupo ya constituido (1° “A”) y permite valorar la influencia directa del taller motriz.

3.5. Métodos, técnicas e instrumentos de investigación

3.5.1. El presente trabajo de investigación se fundamentó en el **Método Científico**, entendido, según **Hernández et al. (2014)**, como un conjunto de procesos sistemáticos, críticos y empíricos aplicados al estudio de un fenómeno, que es dinámico, cambiante y evolutivo (p. 4). Este método orientó la secuencia lógica del estudio, desde la identificación de la problemática motriz hasta la comprobación de la hipótesis mediante la intervención pedagógica.

Asimismo, de manera específica, se empleó el método experimental. Siguiendo a **Supo (2015)**, este método se caracteriza por ser prospectivo, analítico y de nivel explicativo, donde la finalidad es demostrar una relación de causalidad mediante la intervención del investigador y el control de la medición. En este caso, se manipuló la variable independiente (Taller de Ejercicios Motrices) para observar su efecto sobre la variable dependiente (capacidad comprende su cuerpo) en condiciones controladas.

3.5.2. Para recolección de datos

Técnicas

La técnica fundamental empleada para la recolección de datos fue la Observación Sistemática. Según Hernández et al. (2014), esta técnica consiste en el "registro sistemático, válido y confiable de comportamientos o conductas que se manifiestan" (p. 374). Esta técnica permitió registrar de manera directa y objetiva el desempeño motriz de los estudiantes del 1° "A" durante la ejecución de las actividades, tanto en la evaluación de entrada (pre-test) como en la de salida (post-test).

Instrumentos

Para el registro de la información se diseñó y aplicó una Escala de Valoración (Escala de Estimación). Tal como señalan Hernández et al. (2014), un instrumento de medición es aquel recurso que utiliza el investigador para registrar información o datos sobre las variables que tiene en mente; en este caso, se empleó una escala con categorías ordinales para medir el nivel de logro de la competencia.

La estructura del instrumento fue la siguiente:

- **Nombre:** Escala de Valoración de la Capacidad "Comprende su Cuerpo".
- **Administración:** Individual y colectiva (durante la práctica).
- **Estructura:** El instrumento consta de 16 ítems distribuidos en tres dimensiones:
- **Dimensión Corporal (Ítems 1-5):** Evalúa el cuidado del cuerpo, hábitos saludables y coordinación postural.
- **Dimensión Motriz (Ítems 6-11):** Evalúa la autonomía, equilibrio, expresión y fluidez del movimiento.
- **Dimensión Perceptiva (Ítems 11-16):** Evalúa la ubicación espacio-temporal y la coordinación en el desplazamiento.

Escala de Medición: Se utilizó una escala de tipo Likert con cuatro niveles de desempeño:

(4) Logro Destacado: Realiza la acción correctamente y con fluidez.

(3) Logro Esperado: Realiza la acción correctamente.

(2) En Proceso: Realiza la acción con dificultad o ayuda.

(1) En Inicio: No logra realizar la acción o lo hace incorrectamente.

3.5.3. Para presentación de datos

En la presentación de los datos se tendrá en cuenta los siguientes criterios:

- Tablas de distribución de frecuencias, para expresar de manera numérica los niveles de condición física de los estudiantes, así como también los porcentajes que corresponden a cada nivel de progreso.
- Gráficos de barra, para demostrar los niveles de desarrollo de la condición física, de manera comparativa entre los resultados obtenidos del pretest y posttest de un mismo grupo.

3.5.4. Para el análisis e interpretación de datos

Para llevar a cabo el análisis e interpretación de los datos se emplearán los procesos estadísticos como:

- Estadísticos: Media aritmética.
- Prueba de hipótesis para calcular la diferencia de medias T de Student o Wilcoxon, dependiendo del tipo de datos.

- La discusión de resultados se realizará por medio de la acción comparativa de los resultados obtenidos en base al pre y post-test con la aplicación de la estrategia propuesta.
- Las conclusiones de la investigación se formularán teniendo en consideración los objetivos previamente planteados, las hipótesis de investigación y los resultados obtenidos.

3.6. Validez y confiabilidad

Validez: Según Hernández et al. (2014), la validez se refiere al "grado en que un instrumento mide realmente la variable que pretende medir" (p. 200). Para la presente investigación, se determinó la Validez de Contenido, la cual busca establecer si el instrumento refleja un dominio específico de contenido de lo que se mide.

El instrumento fue sometido a la validez de contenido mediante el **Juicio de 3 Expertos**, quienes evaluaron la pertinencia, claridad y coherencia de los ítems con los objetivos de la investigación.

Confiabilidad: La confiabilidad, de acuerdo con Hernández et al. (2014), se refiere al grado en que la aplicación repetida de un instrumento al mismo sujeto u objeto produce resultados iguales (p. 200); es decir, determina la estabilidad y consistencia interna de las mediciones. Se determinó mediante una prueba piloto, aplicando el coeficiente de Alfa de Cronbach, obteniendo un valor cercano a la unidad, lo que indica que el instrumento posee una alta consistencia interna y fiabilidad para su aplicación.

Para determinar la confiabilidad, se realizó una **Prueba Piloto** aplicada a una muestra de **10 estudiantes** con características similares a la población de estudio (pero que no formaron parte de la muestra final). Dado que el instrumento utiliza una escala de tipo Likert (escala policotómica de 1 a 4), se aplicó el coeficiente estadístico **Alfa de Cronbach**.

La fórmula utilizada para el cálculo fue:

$$\alpha = \frac{K}{K-1} \left(1 - \frac{\sum V_i}{V_t} \right)$$

Donde:

- K: Número de ítems.
- $\sum V_i$: Sumatoria de la varianza de los ítems.
- V_t : Varianza total del instrumento.

Resultados de la Confiabilidad: Tras el procesamiento de los datos en el software estadístico (SPSS v.27 / Excel), se obtuvo un coeficiente de $\alpha = 0.852$.

Interpretación: Tomando como referencia la escala de interpretación de confiabilidad de George y Mallery (2003):

- 0.90 : Excelente
- **> 0.80 : Bueno**
- 0.70 : Aceptable
- 0.60 : Cuestionable
- 0.50 : Pobre

Se concluye que el instrumento posee una **confiabilidad Buena (o Elevada)**, lo que garantiza que el instrumento tiene una alta consistencia interna y es fiable para su aplicación en el trabajo de campo.

3.7. Procedimiento

- Se realizaron las gestiones administrativas ante la Dirección de la Institución Educativa Pillco Mozo de Huánuco, presentando la solicitud y el plan de tesis para obtener la autorización formal de ejecución.
- Se coordinó con los docentes del área de Educación Física para establecer los horarios de intervención con los estudiantes del 1° grado sección "A", asegurando no interrumpir otras actividades escolares y garantizando la disponibilidad de los espacios deportivos (losa o patio).
- Se elaboró el instrumento de recolección de datos (Escala de Valoración) y las sesiones del Taller de "Ejercicios Motrices".
- Se sometió el instrumento a la validación mediante Juicio de Expertos y se aplicó una prueba piloto para determinar su confiabilidad estadística a través del Alfa de Cronbach.
- Aplicación del Pre-test: Se procedió a evaluar a la totalidad de los estudiantes de la muestra (1° "A") utilizando la técnica de observación sistemática y la Escala de Valoración, con el fin de diagnosticar el nivel inicial de su competencia motriz antes de la intervención.

- Aplicación de la Propuesta Experimental: Se ejecutó el Taller de "Ejercicios Motrices" a lo largo de 16 sesiones de aprendizaje programadas. Durante estas sesiones, se desarrollaron actividades enfocadas en las dimensiones corporal, motriz y perceptiva.
- Aplicación del Post-test: Al finalizar el taller, se aplicó nuevamente la Escala de Valoración (Post-test) bajo las mismas condiciones de la evaluación inicial, para registrar los cambios producidos en el desempeño de los estudiantes.

3.8. Tabulación y Análisis de datos

- Se recopilaron y organizaron los datos obtenidos en una base de datos físicos y digital.
- Se creó una base de datos en el software Microsoft Excel (versión 2019), donde se asignaron valores numéricos a las categorías de la escala de valoración: En Inicio (1), En Proceso (2), Logro Esperado (3) y Logro Destacado (4).
- Se elaboraron tablas de distribución de frecuencias (absolutas y porcentuales) y gráficos de barras para visualizar los niveles de logro de la capacidad "Comprende su cuerpo" y sus dimensiones (Corporal, Motriz y Perceptiva), comparando los resultados de entrada y salida.
- Para determinar la normalidad de la distribución de los datos, se aplicó la prueba de Shapiro-Wilk, recomendada para muestras menores de 50 sujetos.

3.9. Consideraciones éticas

El presente trabajo de investigación se desarrolló bajo estrictos principios éticos, garantizando el respeto a la dignidad humana, la protección de los derechos de los participantes y la integridad científica. En concordancia con las normas internacionales de bioética y los lineamientos de investigación del IESPP “Esteban Pavletich”, se consideraron los siguientes aspectos:

- Dado que la población de estudio estuvo conformada por menores de edad (estudiantes de 1° de secundaria), se solicitó y obtuvo la autorización formal de la Dirección de la Institución Educativa. Pillco Mozo. Asimismo, se informó a los padres de familia sobre la naturaleza, propósitos y beneficios del "Taller de Ejercicios Motrices", garantizando que la participación de sus hijos fue voluntaria y autorizada.
- Se garantizó la total confidencialidad de la información recolectada. Los datos obtenidos a través de la Escala de Valoración fueron utilizados exclusivamente

con fines académicos y de investigación. En la presentación de los resultados y la base de datos, se mantuvo el anonimato de los estudiantes, utilizando códigos numéricos en lugar de sus nombres reales para proteger su identidad.

- Se respetó rigurosamente la propiedad intelectual de los autores consultados en el marco teórico y los antecedentes. Todas las fuentes bibliográficas, tanto nacionales como internacionales, fueron debidamente citadas y referenciadas siguiendo las normas APA (7ma edición), evitando cualquier práctica de plagio y asegurando la honestidad académica del estudio.
- El procesamiento y análisis de los datos se realizó con total transparencia y objetividad, reportando los hallazgos tal como se presentaron en la realidad, sin manipular ni alterar la información para forzar resultados favorables.

CAPITULO IV

RESULTADOS

4.1. Resultados Descriptivos

A continuación, se presentan los resultados obtenidos de la aplicación de la Escala de Valoración a los estudiantes del 1° grado "A" de la Institución Educativa Pillco Mozo, comparando los niveles de logro de la capacidad "Comprende su cuerpo" antes (Pre-test) y después (Post-test) de la aplicación del Taller de Ejercicios Motrices.

4.1.1. Descripción de la Ejecución del Pre-test (Ítem por Ítem)

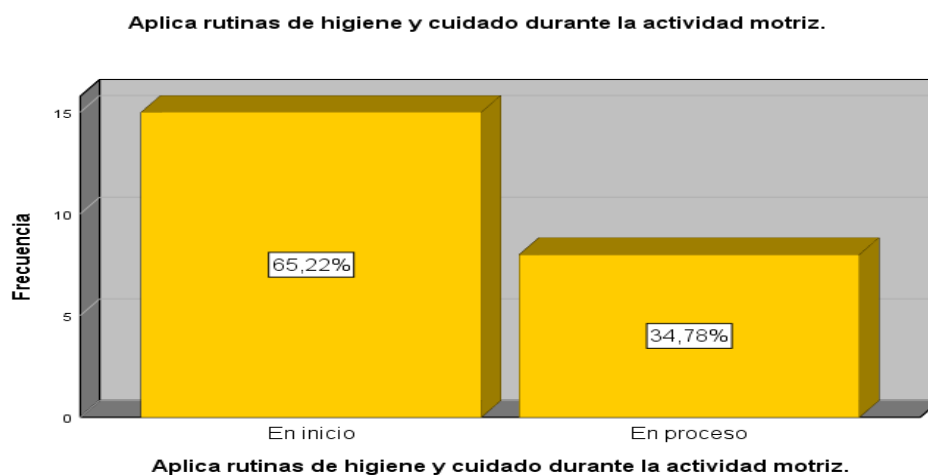
La aplicación de la evaluación diagnóstica (Pre-test) Antes de tratamiento. A continuación, se detalla la ejecución y lo observado en cada uno de los 16 Ítems:

Tabla 4

Ítems. Aplica rutinas de higiene y cuidado durante la actividad motriz.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	En inicio	15	65,22	65,22	65,22
	En proceso	8	34,78	34,78	100,00
	Total	23	100,00	100,00	

Figura 1



Análisis e interpretación: En la tabla 4 figura 1, muestra los resultados del pre test en relación con el ítem “Aplica rutinas de higiene y cuidado durante la actividad motriz”, antes de la investigación se observa que: el **65,22 %** de los estudiantes se ubica en el nivel de inicio, mientras que el **34,78 %** se encuentra en el nivel en proceso. Esto indica que la mayoría de los estudiantes tienen deficiencia con respecto al ítem motivo de estudio.

Tabla 5

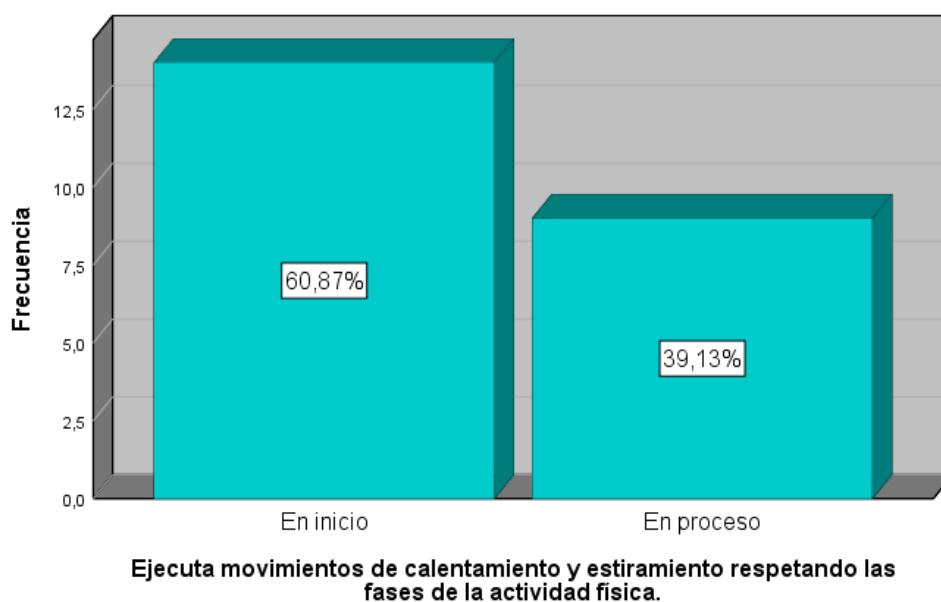
Ítems. Ejecuta movimientos de calentamiento y estiramiento respetando las fases de la actividad física.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	En inicio	14	60,87	60,87	60,87
	En proceso	9	39,13	39,13	100,00
	Total	23	100,00	100,00	

Nota: Elaboración propia de los tesisistas con datos del instrumento escala de valoración

Figura 2

Ejecuta movimientos de calentamiento y estiramiento respetando las fases de la actividad física.



Análisis e interpretación: En la tabla 5 figura 2, muestra los resultados del pre test en relación con el ítem “Ejecuta movimientos de calentamiento y estiramiento respetando las fases de la actividad física”, antes de la investigación se observa que: el 60,87 % de los estudiantes se ubica en el **nivel de inicio**, mientras que el 39,13 % se encuentra en el nivel en proceso. Esto indica que la mayoría de los estudiantes tienen deficiencia con respecto al ítem motivo de estudio.

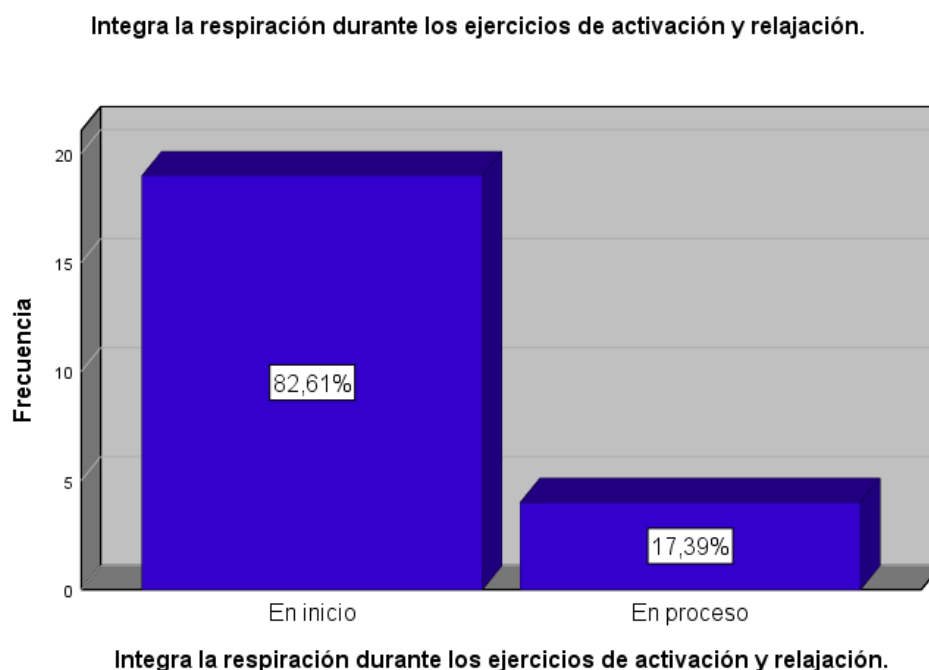
Tabla 6

Ítems. Integra la respiración durante los ejercicios de activación y relajación.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	En inicio	19	82,61	82,61	82,61
	En proceso	4	17,39	17,39	100,00
	Total	23	100,00	100,00	

Nota: Elaboración propia de los tesisistas con datos del instrumento escala de valoración

Figura 3



Análisis e interpretación: En la tabla 6 figura 3, muestra los resultados del pre test en relación con el ítem “Integra la respiración durante los ejercicios de activación y relajación”, antes de la investigación se observa que: el 82,61 % de los estudiantes se ubica en el nivel de inicio, mientras que el 17,39 % se encuentra en el nivel en proceso. Esto indica que la mayoría de los estudiantes tienen deficiencia con respecto al ítem motivo de estudio.

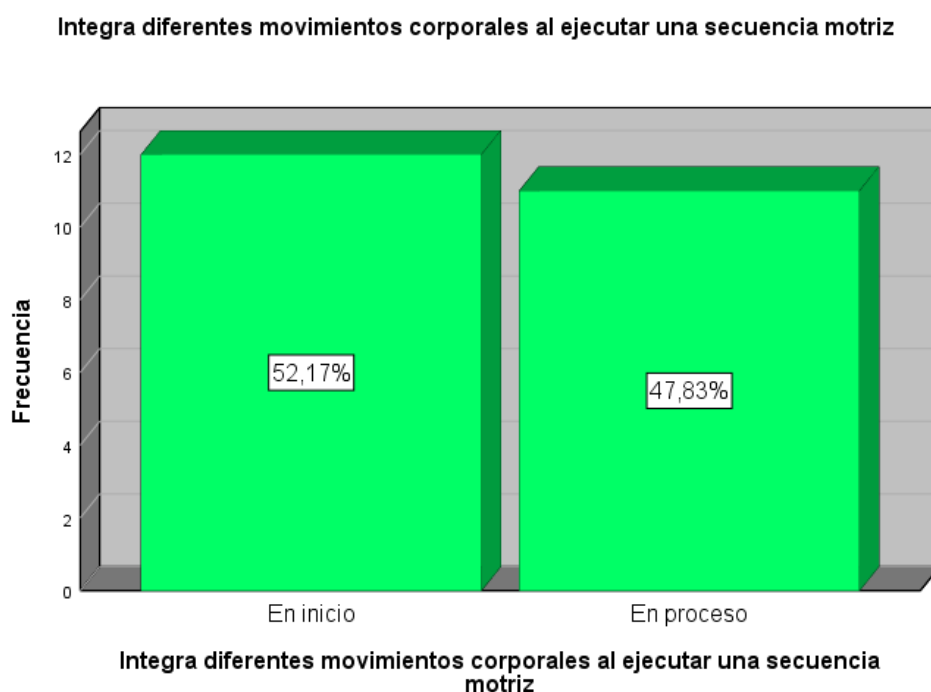
Tabla 7

Ítems. Integra diferentes movimientos corporales al ejecutar una secuencia motriz

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	En inicio	12	52,17	52,17	52,17
	En proceso	11	47,83	47,83	100,00
	Total	23	100,00	100,00	

Nota: Elaboración propia de los tesisas con datos del instrumento escala de valoración

Figura 4



Análisis e interpretación: En la tabla 7 figura 4, muestra los resultados del pre test en relación con el ítem “Integra diferentes movimientos corporales al ejecutar una secuencia motriz”, antes de la investigación se observa que: el **52,17 %** de los estudiantes se ubica en el **nivel de inicio**, mientras que el **47,83 %** se encuentra en el nivel en proceso. Esto indica que la mayoría de los estudiantes tienen deficiencia con respecto al ítem motivo de estudio.

Tabla 8

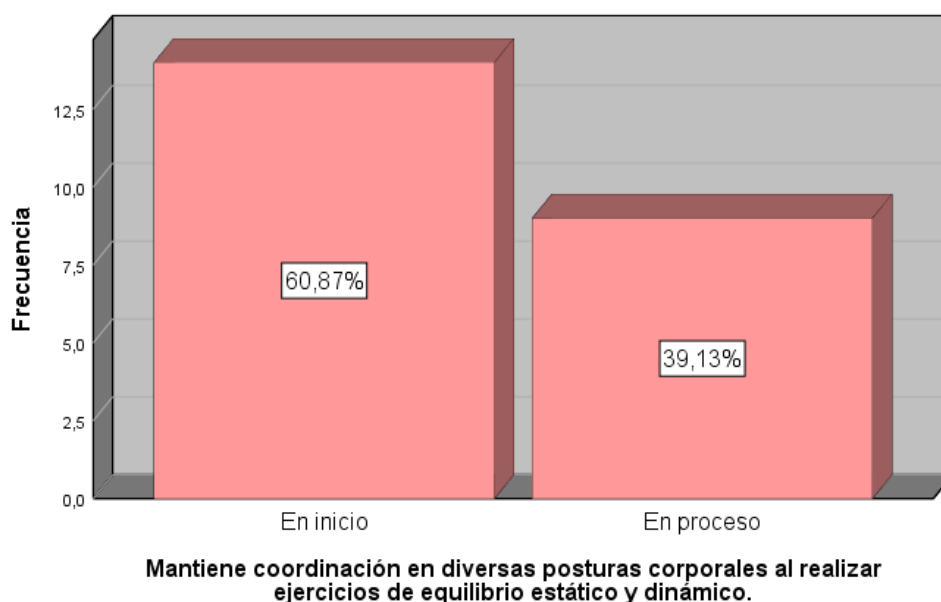
Ítems. Mantiene coordinación en diversas posturas corporales al realizar ejercicios de equilibrio estático y dinámico.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	En inicio	14	60,87	60,87	60,87
	En proceso	9	39,13	39,13	100,00
	Total	23	100,00	100,00	

Nota: Elaboración propia de los tesisistas con datos del instrumento escala de valoración

Figura 5

Mantiene coordinación en diversas posturas corporales al realizar ejercicios de equilibrio estático y dinámico.



Análisis e interpretación: En la tabla 8 figura 5, muestra los resultados del pre test en relación con el ítem “Mantiene coordinación en diversas posturas corporales al realizar ejercicios de equilibrio estático y dinámico”, antes de la investigación se observa que: el 60,87 % de los estudiantes se ubica en el nivel de inicio, mientras que el 39,13 % se encuentra en el nivel en proceso. Esto indica que la mayoría de los estudiantes tienen deficiencia con respecto al ítem motivo de estudio.

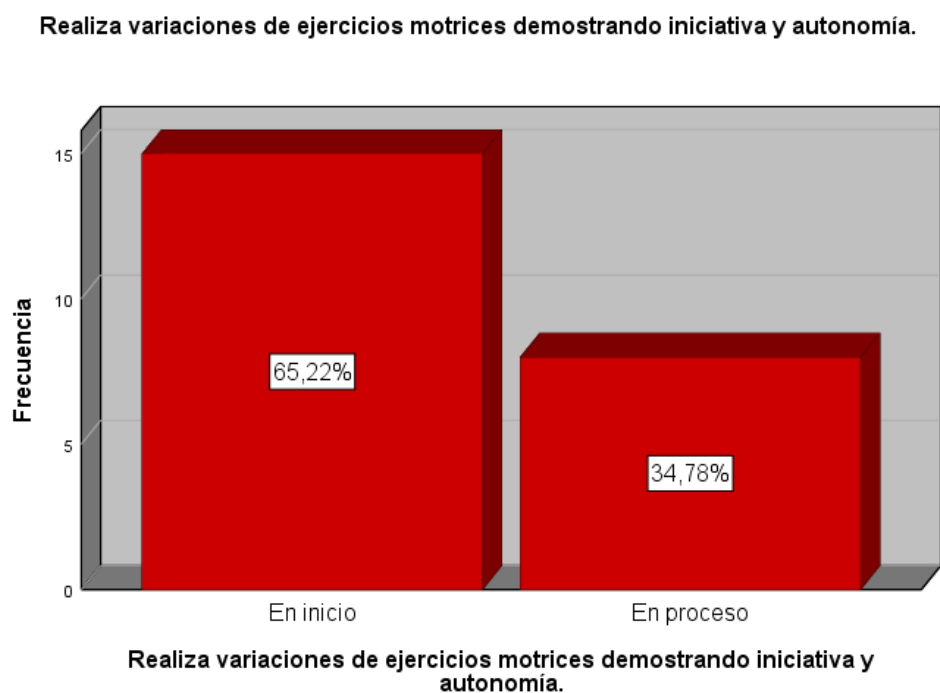
Tabla 9

Ítems. Realiza variaciones de ejercicios motrices demostrando iniciativa y autonomía.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	En inicio	15	65,22	65,22	65,22
	En proceso	8	34,78	34,78	100,00
	Total	23	100,00	100,00	

Nota: Elaboración propia de los testistas con datos del instrumento escala de valoración

Figura 6



Análisis e interpretación: En la tabla 9 figura 6, muestra los resultados del pre test en relación con el ítem “Mantiene variaciones de ejercicios motrices demostrando iniciativa y autonomía”, antes de la investigación se observa que: el 65,22 % de los estudiantes se ubica en el nivel de inicio, mientras que el 34,78 % se encuentra en el nivel en proceso. Esto indica que la mayoría de los estudiantes tienen deficiencia con respecto al ítem motivo de estudio.

Tabla 10

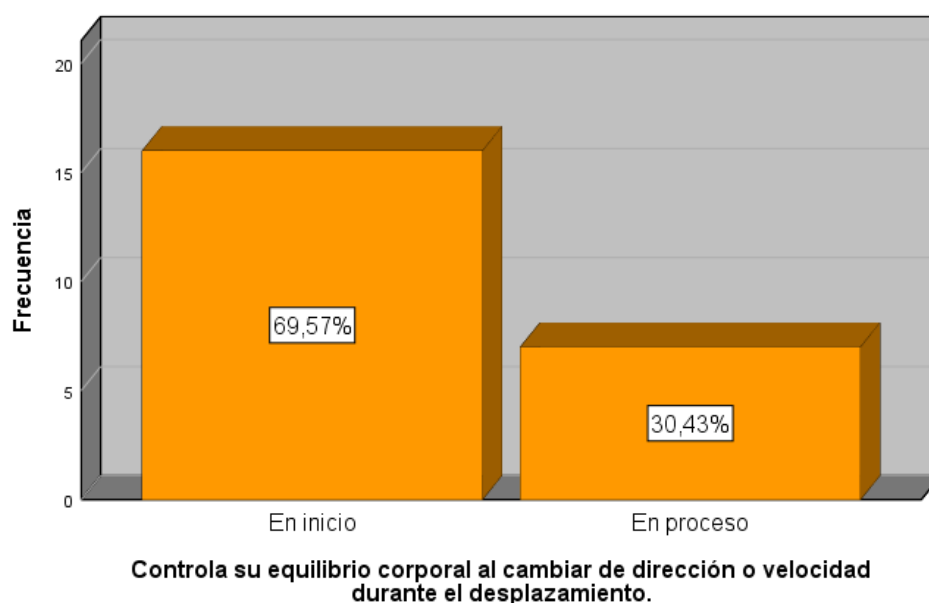
Ítems. Controla su equilibrio corporal al cambiar de dirección o velocidad durante el desplazamiento.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	En inicio	16	69,57	69,57	69,57
	En proceso	7	30,43	30,43	100,00
	Total	23	100,00	100,00	

Nota: Elaboración propia de los tesisistas con datos del instrumento escala de valoración

Figura 7

Controla su equilibrio corporal al cambiar de dirección o velocidad durante el desplazamiento.



Análisis e interpretación: En la tabla 10 figura 7, muestra los resultados del pre test en relación con el ítem “Controla su equilibrio corporal al cambiar de dirección o velocidad durante el desplazamiento”, antes de la investigación se observa que: el 69,57 % de los estudiantes se ubica en el nivel de inicio, mientras que el 30,43 % se encuentra en el **nivel en proceso**. Esto indica que la mayoría de los estudiantes tienen deficiencia con respecto **al** ítem motivo de estudio.

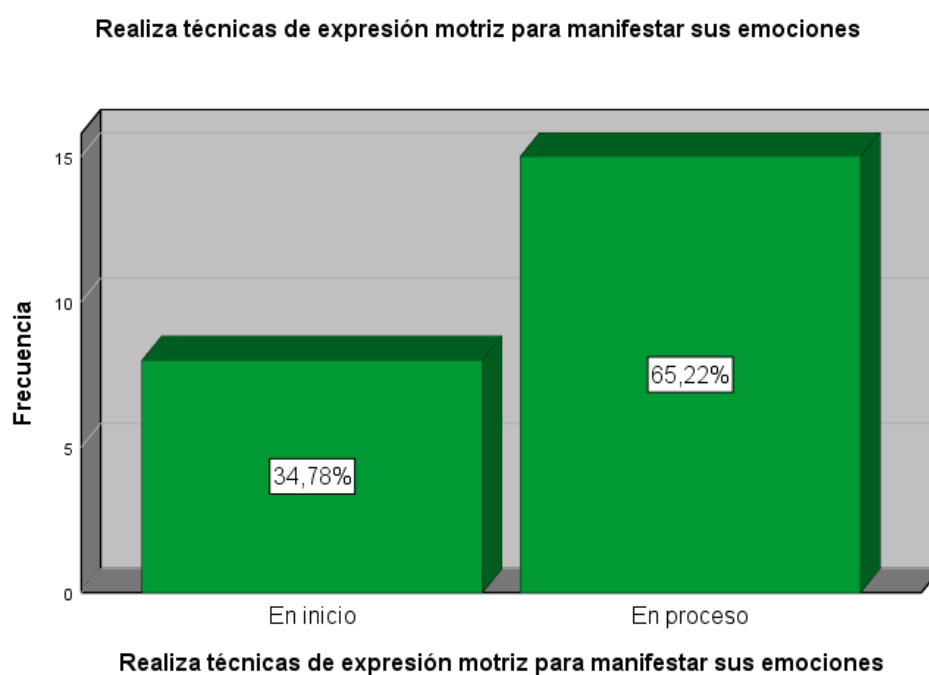
Tabla 11

Ítems. Realiza técnicas de expresión motriz para manifestar sus emociones

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	En inicio	8	34,78	34,78	34,78
	En proceso	15	65,22	65,22	100,00
	Total	23	100,00	100,00	

Nota: Elaboración propia de los tesisas con datos del instrumento escala de valoración

Figura 8



Análisis e interpretación: En la tabla 11 figura 8, muestra los resultados del pre test en relación con el ítem “Realiza técnicas de expresión motriz para manifestar sus emociones”, antes de la investigación se observa que: el 34,78 % de los estudiantes se ubica en el nivel de inicio, mientras que el **65,22 %** se encuentra en el nivel en proceso. Esto indica que la mayoría de los estudiantes tienen deficiencia con respecto al ítem motivo de estudio.

Tabla 12

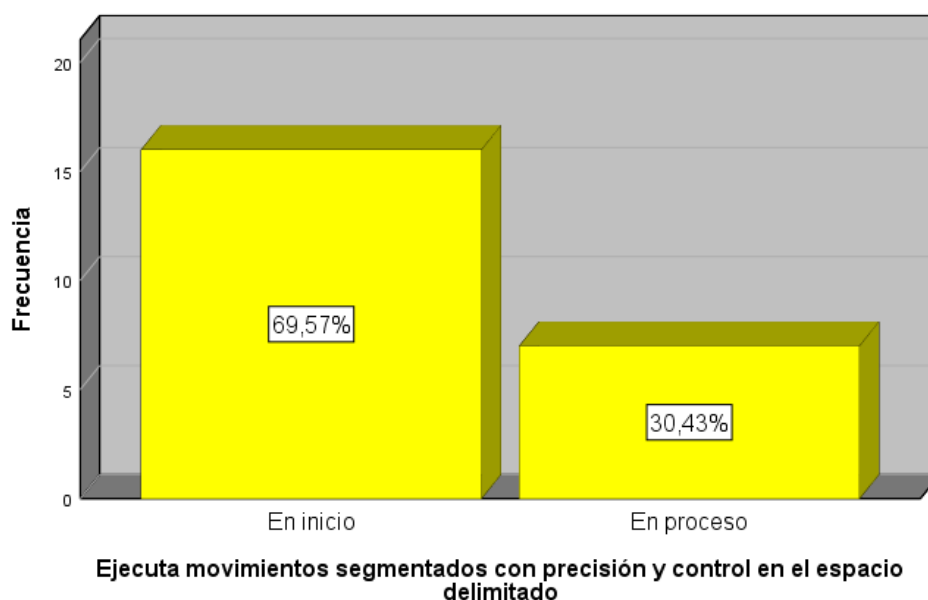
Ítems. Ejecuta movimientos segmentados con precisión y control en el espacio delimitado

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	En inicio	16	69,57	69,57	69,57
	En proceso	7	30,43	30,43	100,00
	Total	23	100,00	100,00	

Nota: Elaboración propia de los tesisistas con datos del instrumento escala de valoración

Figura 9

Ejecuta movimientos segmentados con precisión y control en el espacio delimitado



Análisis e interpretación: En la tabla 12 figura 9, muestra los resultados del pre test en relación con el ítem “Ejecuta movimientos segmentados con precisión y control en el espacio delimitado”, antes de la investigación se observa que: el 69,57 % de los estudiantes se ubica en el **nivel de inicio**, mientras que el **30,43 %** se encuentra en el nivel en proceso. Esto indica que la mayoría de los estudiantes tienen deficiencia con respecto al ítem motivo de estudio.

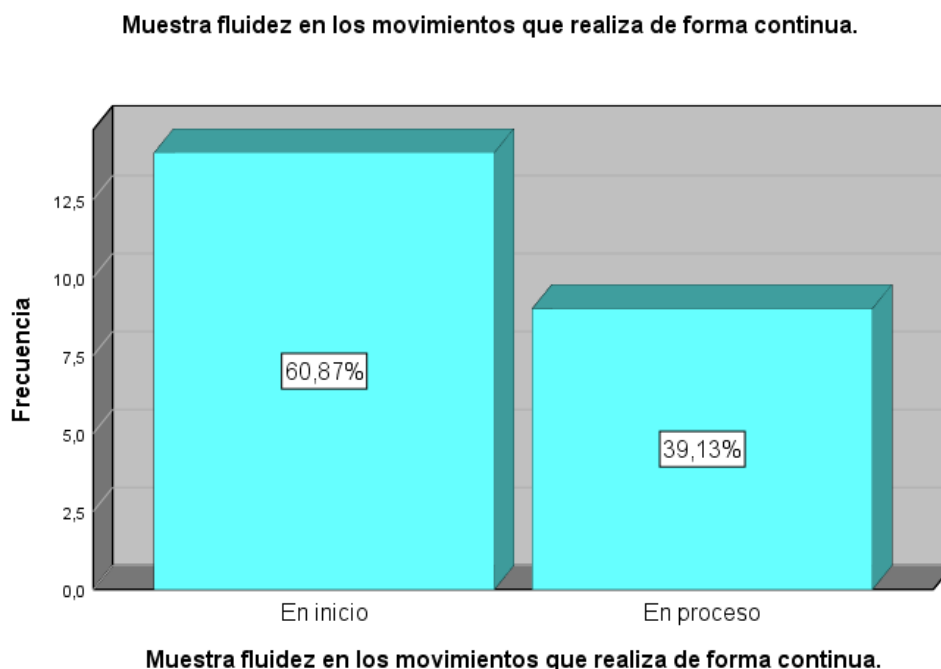
Tabla 13

Ítems. Muestra fluidez en los movimientos que realiza de forma continua.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	En inicio	14	60,87	60,87	60,87
	En proceso	9	39,13	39,13	100,00
	Total	23	100,00	100,00	

Nota: Elaboración propia de los testistas con datos del instrumento escala de valoración

Figura 10



Análisis e interpretación: En la tabla 13 figura 10, muestra los resultados del pre test en relación con el ítem “Muestra fluidez en los movimientos que realiza de forma continua”, antes de la investigación se observa que: el 60,87 % de los estudiantes se ubica en el nivel de inicio, mientras que el 39,13 % se encuentra en el nivel en proceso. Esto indica que la mayoría de los estudiantes tienen deficiencia con respecto al ítem motivo de estudio.

Tabla 14

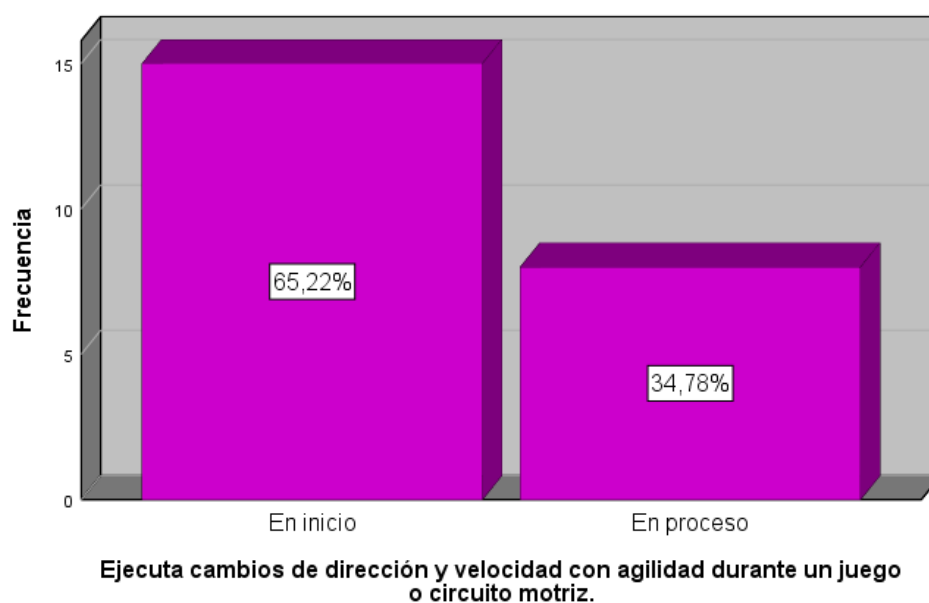
Ítems. Ejecuta cambios de dirección y velocidad con agilidad durante un juego o circuito motriz.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	En inicio	15	65,22	65,22	65,22
	En proceso	8	34,78	34,78	100,00
	Total	23	100,00	100,00	

Nota: Elaboración propia de los tesisistas con datos del instrumento escala de valoración

Figura 11

Ejecuta cambios de dirección y velocidad con agilidad durante un juego o circuito motriz.



Análisis e interpretación: En la tabla 14 figura 11, muestra los resultados del pre test en relación con el ítem “Ejecuta cambios de dirección y velocidad con agilidad durante un juego o circuito motriz”, antes de la investigación se observa que: el 65,22 % **de los** estudiantes se ubica en el nivel de inicio, mientras que el 34,78 % se encuentra en el nivel en proceso. Esto indica que la mayoría de los estudiantes tienen deficiencia con respecto al ítem motivo de estudio.

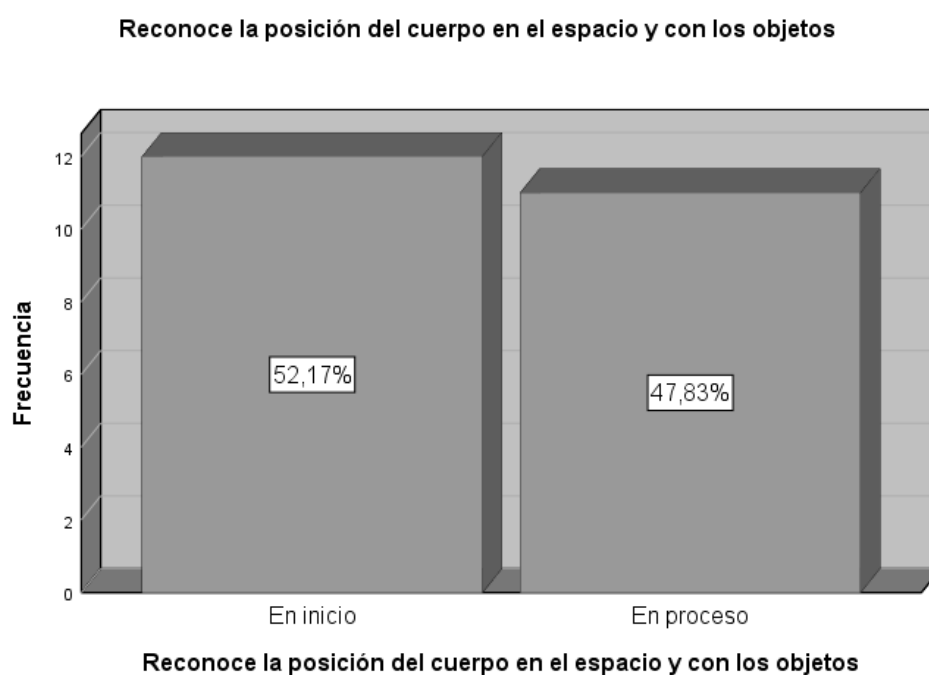
Tabla 15

Ítems. Reconoce la posición del cuerpo en el espacio y con los objetos

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	En inicio	12	52,17	52,17	52,17
	En proceso	11	47,83	47,83	100,00
	Total	23	100,00	100,00	

Nota: Elaboración propia de los tesisistas con datos del instrumento escala de valoración

Figura 12



Análisis e interpretación: En la tabla 15 figura 12, muestra los resultados del pre test en relación con el ítem “Reconoce la posición del cuerpo en el espacio y con los objetos”, antes de la investigación se observa que: el 52,17 % de los estudiantes se ubica en el nivel de inicio, mientras que el 47,83 % se encuentra en el nivel en proceso. Esto indica que la mayoría de los estudiantes tienen deficiencia con respecto al ítem motivo de estudio.

Tabla 16

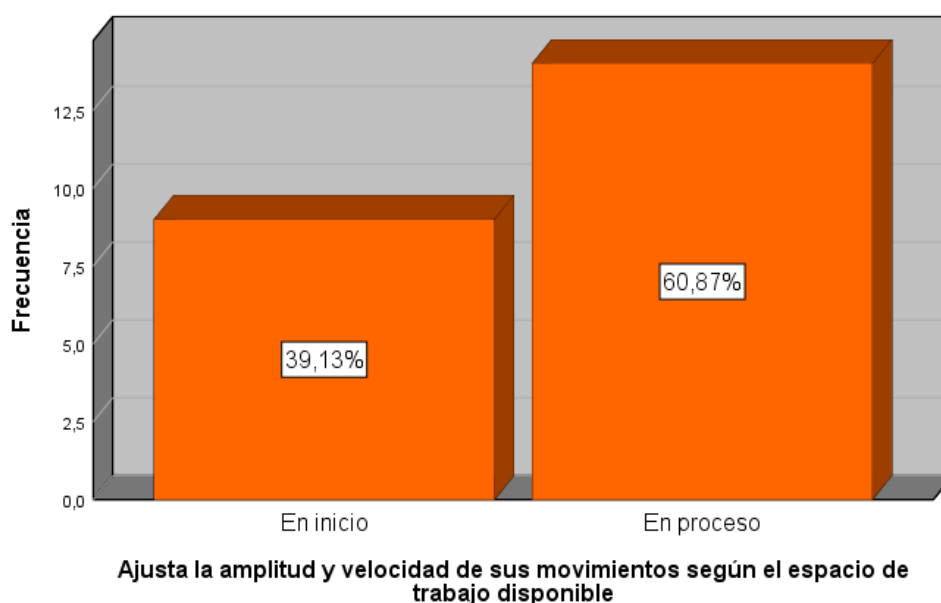
Ítems. Ajusta la amplitud y velocidad de sus movimientos según el espacio de trabajo disponible

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	En inicio	9	39,13	39,13	39,13
	En proceso	14	60,87	60,87	100,00
	Total	23	100,00	100,00	

Nota: Elaboración propia de los tesisas con datos del instrumento escala de valoración

Figura 13

Ajusta la amplitud y velocidad de sus movimientos según el espacio de trabajo disponible



Análisis e interpretación: En la tabla 16 figura 13, muestra los resultados del pre test en relación con el ítem “Ajusta la amplitud y velocidad de sus movimientos según el espacio de trabajo disponible”, antes de la investigación se observa que: el 39,13 % de los estudiantes se ubica en el **nivel de inicio**, mientras que el 60,87 % se encuentra en el nivel en proceso. Esto indica que la mayoría de los estudiantes tienen deficiencia con respecto al ítem motivo de estudio.

Tabla 17

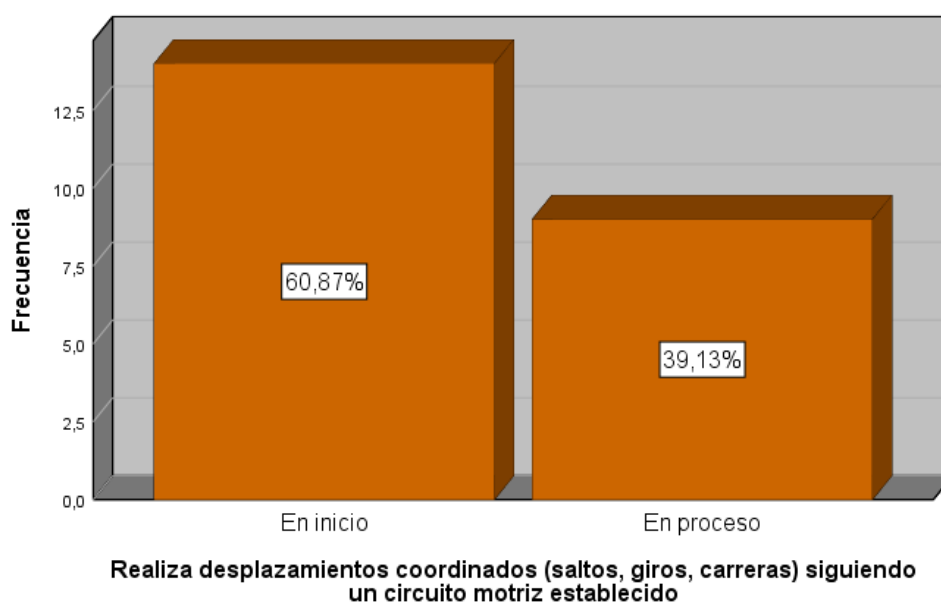
Ítems. Realiza desplazamientos coordinados (saltos, giros, carreras) siguiendo un circuito motriz establecido

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	En inicio	14	60,87	60,87	60,87
	En proceso	9	39,13	39,13	100,00
	Total	23	100,00	100,00	

Nota: Elaboración propia de los tesisistas con datos del instrumento escala de valoración

Figura 14

Realiza desplazamientos coordinados (saltos, giros, carreras) siguiendo un circuito motriz establecido



Análisis e interpretación: En la tabla 17 figura 14, muestra los resultados del pre test en relación con el ítem “Realiza desplazamientos coordinados (saltos, giros, carreras) siguiendo un circuito motriz establecido”, antes de la investigación se observa que: el 60,87 % de los estudiantes se ubica en el nivel de inicio, mientras que el 39,13 % se encuentra en el nivel en proceso. Esto indica que la mayoría de los estudiantes tienen deficiencia con respecto al ítem motivo de estudio.

Tabla 18

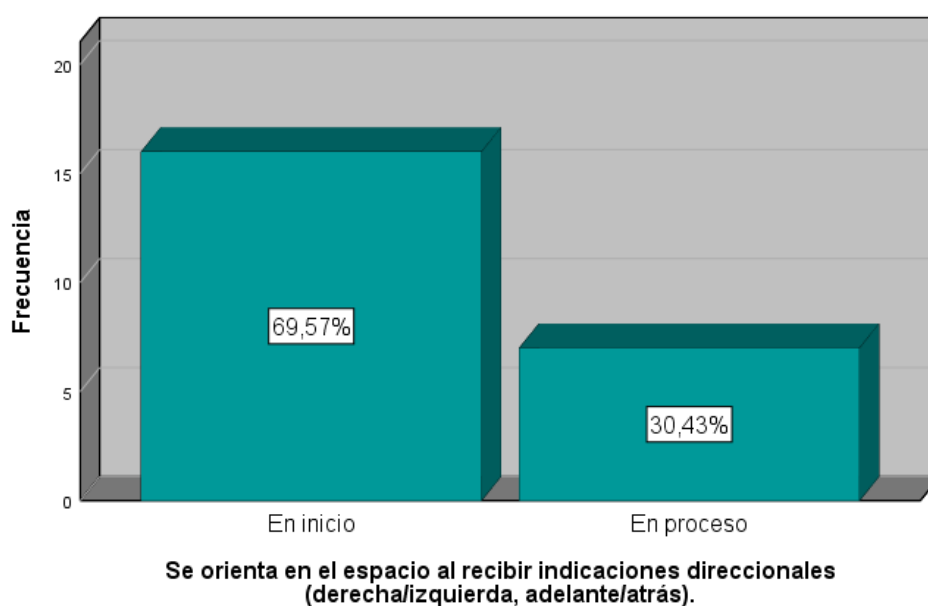
Ítems. Se orienta en el espacio al recibir indicaciones direccionales (derecha/izquierda, adelante/atrás).

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	En inicio	16	69,57	69,57	69,57
	En proceso	7	30,43	30,43	100,00
	Total	23	100,00	100,00	

Nota: Elaboración propia de los tesisistas con datos del instrumento escala de valoración

Figura 15

Se orienta en el espacio al recibir indicaciones direccionales (derecha/izquierda, adelante/atrás).



Análisis e interpretación: En la tabla 18 figura 15, muestra los resultados del pre test en relación con el ítem “Se orienta en el espacio al recibir indicaciones direccionales (derecha/izquierda, adelante/atrás)”, antes de la investigación se observa que: el 69,57 % de los estudiantes se ubica en el nivel de inicio, mientras que el 30,43 % se encuentra en el nivel en proceso. Esto indica que la mayoría de los estudiantes tienen deficiencia con respecto al ítem motivo de estudio.

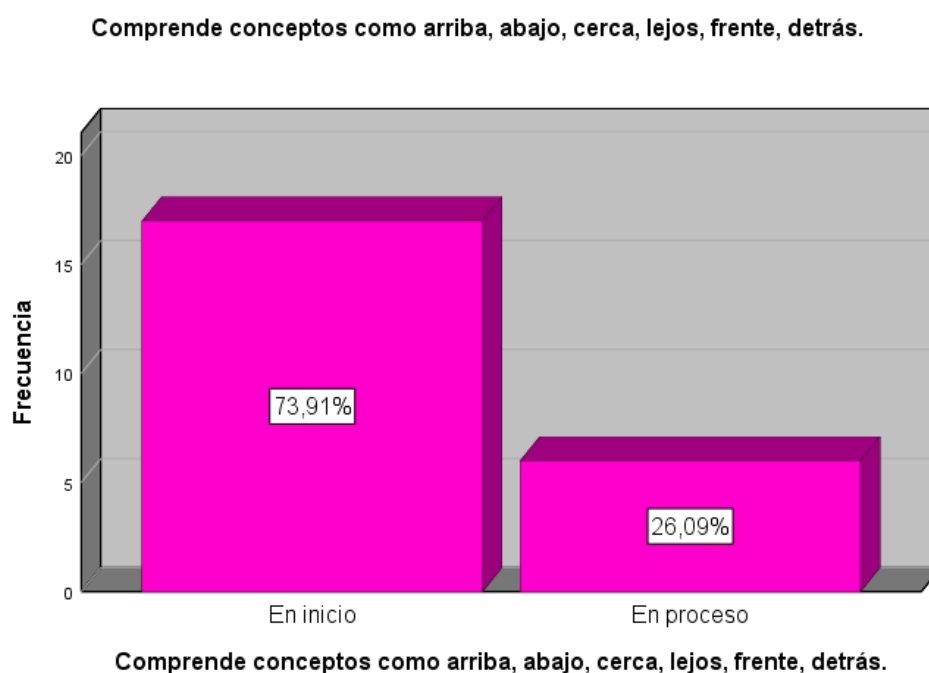
Tabla 19

Ítems. Comprende conceptos como arriba, abajo, cerca, lejos, frente, detrás.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	En inicio	17	73,91	73,91	73,91
	En proceso	6	26,09	26,09	100,00
	Total	23	100,00	100,00	

Nota: Elaboración propia de los tesisas con datos del instrumento escala de valoración

Figura 16



Análisis e interpretación: En la tabla 19 figura 16, muestra los resultados del pre test en relación con el ítem “Comprende conceptos como arriba, abajo, cerca, lejos, frente, detrás.”, antes de la investigación se observa que: el 73,91 % de los estudiantes se ubica en el nivel de inicio, mientras que el 26,09 % se encuentra en el nivel en proceso. Esto indica que la mayoría de los estudiantes tienen deficiencia con respecto al ítem motivo de estudio.

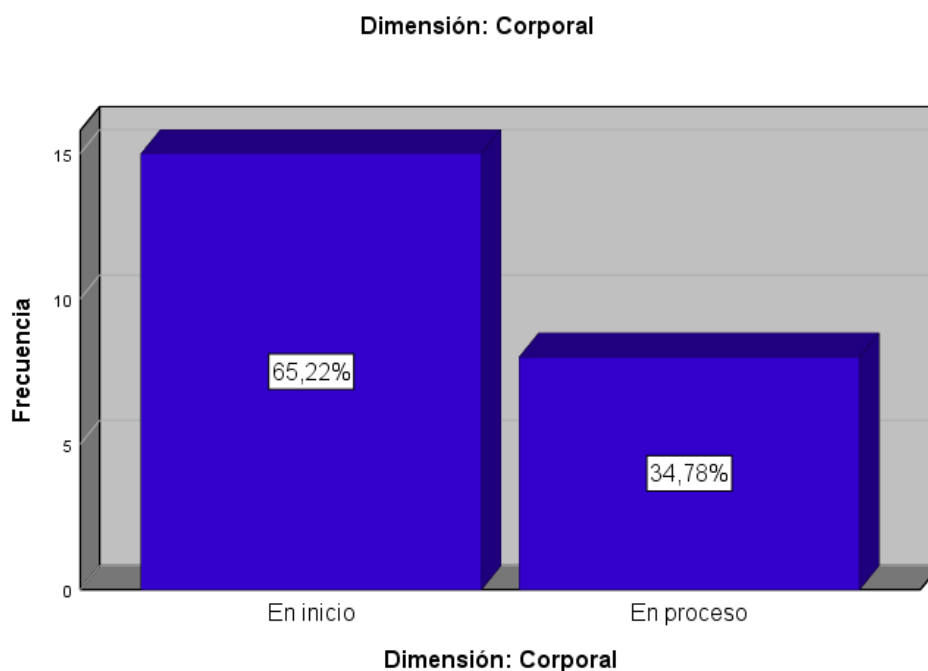
4.1.2. Presentamos los resultados del pre test de la dimensión corporal de la variable de estudio de los estudiantes de 1° A de educación secundaria.

Tabla 20

Dimensión: Corporal					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	En inicio	15	65,22	65,22	65,22
	En proceso	8	34,78	34,78	100,00
	Total	23	100,00	100,00	

Nota: Elaboración propia de los tesisas con datos del instrumento escala de valoración pre test

Figura 17



Análisis e interpretación: En la tabla 20 figura 17, muestra los resultados del pre test en relación con el ítem “Dimensión: Corporal.”, antes de la investigación se observa que: el 65,22 % de los estudiantes se ubica en el nivel de inicio, mientras que el 34,78 % se encuentra en el nivel en proceso. Esto indica que la mayoría de los estudiantes tienen deficiencia con respecto al ítem motivo de estudio.

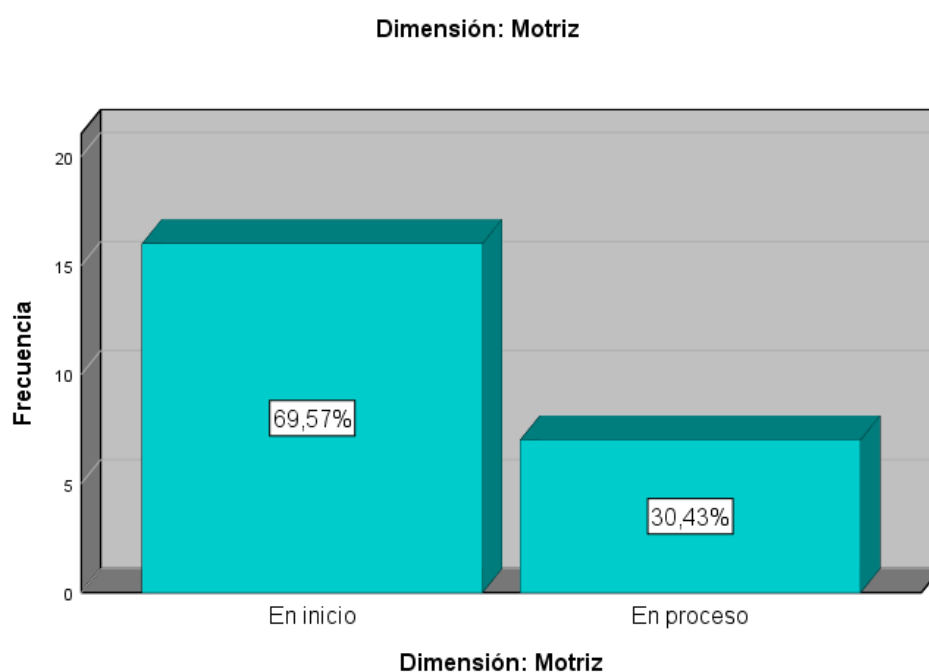
4.1.3. Presentamos los resultados del pre test de la dimensión Motriz de la variable de estudio de los estudiantes de 1° A de educación secundaria.

Tabla 21

Dimensión: Motriz					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	En inicio	16	69,57	69,57	69,57
	En proceso	7	30,43	30,43	100,00
	Total	23	100,00	100,00	

Nota: Elaboración propia de los tesisistas con datos del instrumento escala de valoración Pre test.

Figura 18



Análisis e interpretación: En la tabla 21 figura 18, muestra los resultados del pre test en relación con el ítem “Dimensión: Motriz.”, antes de la investigación se observa que: el 69,57 % de los estudiantes se ubica en el nivel de inicio, mientras que el 30,43 % se encuentra en el nivel en proceso. Esto indica que la mayoría de los estudiantes tienen deficiencia con respecto al ítem motivo de estudio.

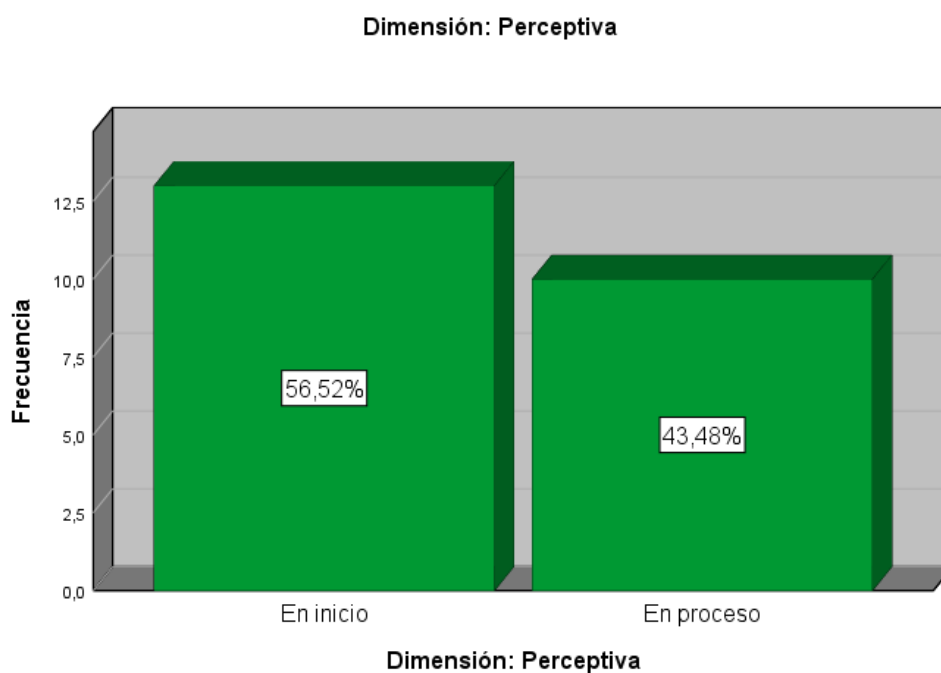
4.1.4. Presentamos los resultados del pre test de la dimensión Perceptiva de la variable de estudio de los estudiantes de 1° A de educación secundaria.

Tabla 22

Dimensión: Perceptiva					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	En inicio	13	56,52	56,52	56,52
	En proceso	10	43,48	43,48	100,00
	Total	23	100,00	100,00	

Nota: Elaboración propia de los tesisas con datos del instrumento escala de valoración Pre test.

Figura 19



Análisis e interpretación: En la tabla 22 figura 19, muestra los resultados del pre test en relación con el ítem “Dimensión: Perceptiva.”, antes de la investigación se observa que: el 56,52 % de los estudiantes se ubica en el nivel de inicio, mientras que el 43,48 % se encuentra en el nivel en proceso. Esto indica que la mayoría de los estudiantes tienen deficiencia con respecto al ítem motivo de estudio.

4.1.5. Presentamos los resultados del pre test de la variable capacidad comprende su cuerpo de los estudiantes de 1° A de educación secundaria.

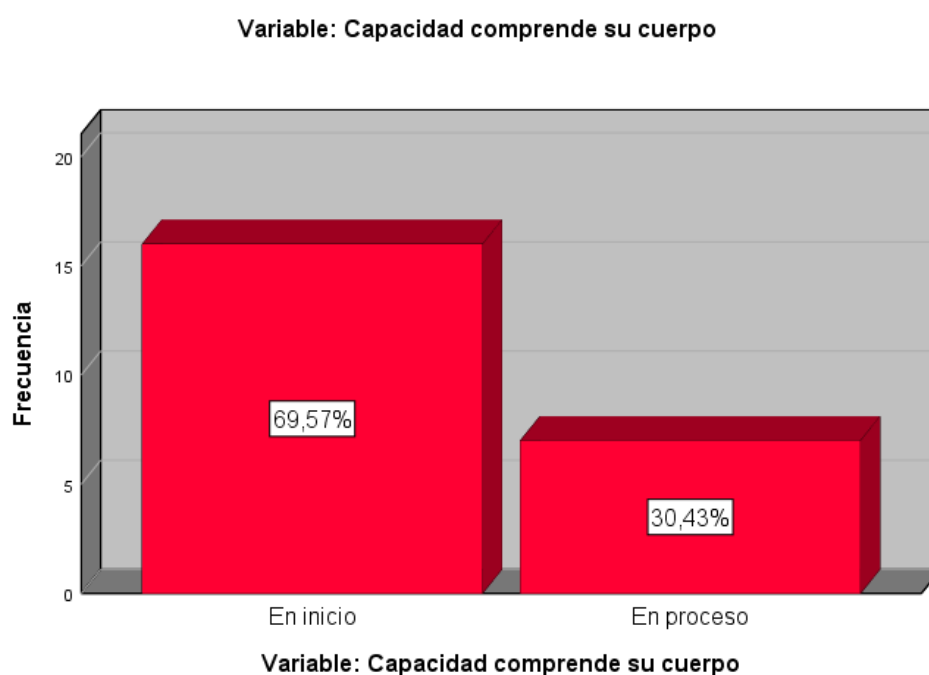
Tabla 23

Variable: Capacidad comprende su cuerpo

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	En inicio	16	69,57	69,57	69,57
	En proceso	7	30,43	30,43	100,00
	Total	23	100,00	100,00	

Nota: Elaboración propia de los tesisistas con datos del instrumento escala de valoración Pre test.

Figura 20



Análisis e interpretación: En la tabla 23 figura 20, muestra los resultados del pre test en relación con el ítem “Variable: Capacidad comprende su cuerpo.”, antes de la investigación se observa que: el 69,57 % de los estudiantes se ubica en el nivel de inicio, mientras que el 30,43 % se encuentra en el nivel en proceso. Esto indica que la mayoría de los estudiantes tienen deficiencia con respecto al ítem motivo de estudio.

4.1.6. Presentamos los resultados del Pos test de los ítems de la variable capacidad comprende su cuerpo de los estudiantes de 1° A de educación secundaria.

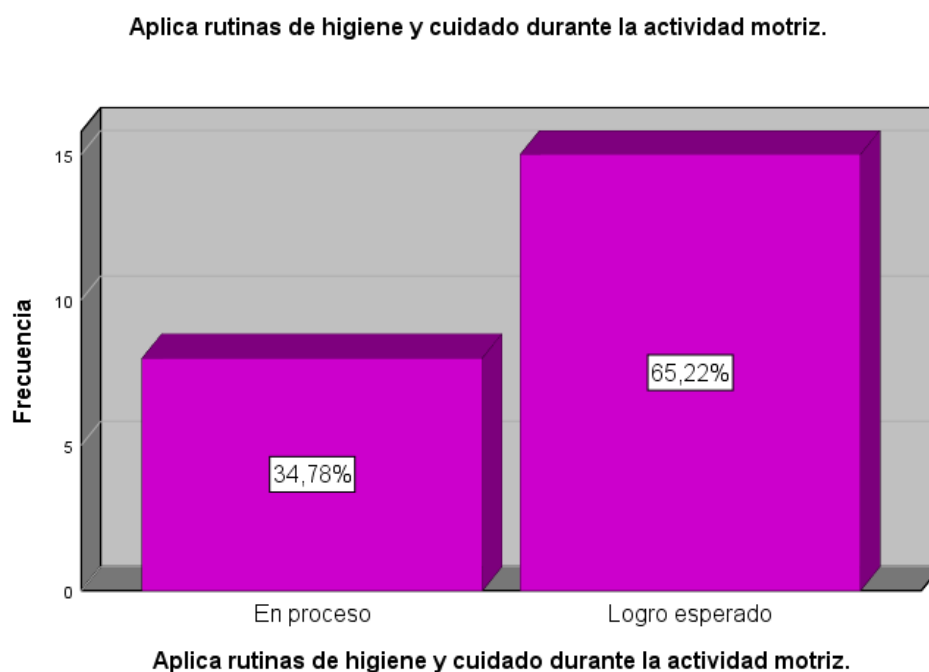
Tabla 24

Ítems. Aplica rutinas de higiene y cuidado durante la actividad motriz.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	En proceso	8	34,78	34,78	34,78
	Logro esperado	15	65,22	65,22	100,00
	Total	23	100,00	100,00	

Nota: Elaboración propia de los tesisistas con datos del instrumento escala de valoración Pos test.

Figura 21



Análisis e interpretación: En la tabla 24 figura 21, muestra los resultados del pos test en relación con el ítem “Aplica rutinas de higiene y cuidado durante la actividad motriz”, después de la investigación se observa que: el solo el 34,78 % de los estudiantes se ubica en el nivel de proceso, mientras que el 65,22 % se encuentra en el nivel Logro esperado. Esto indica una mejora significativa en el desarrollo del ítem evaluado.

Tabla 25

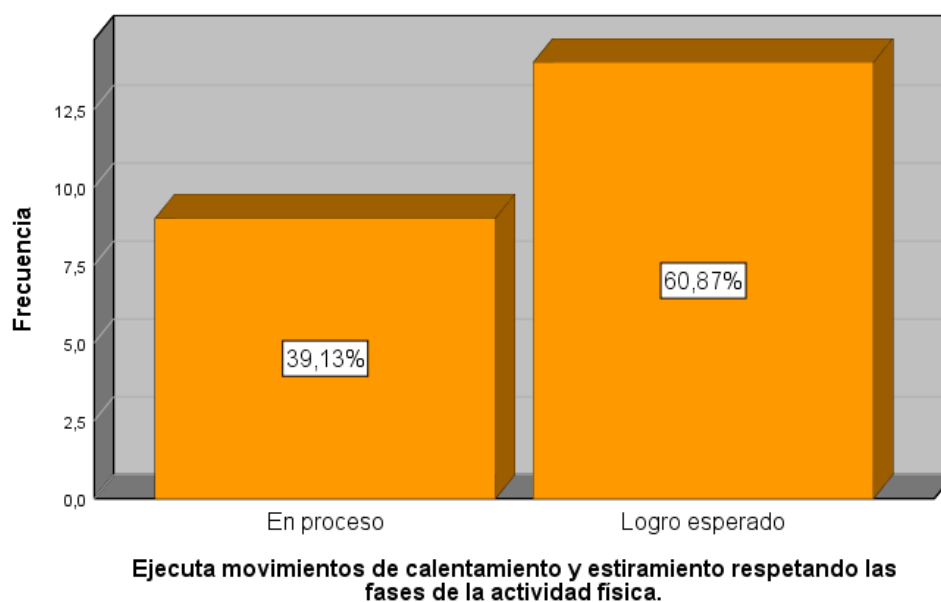
Ítems. Ejecuta movimientos de calentamiento y estiramiento respetando las fases de la actividad física.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	En proceso	9	39,13	39,13	39,13
	Logro esperado	14	60,87	60,87	100,00
	Total	23	100,00	100,00	

Nota: Elaboración propia de los tesisistas con datos del instrumento escala de valoración Pos test

Figura 22

Ejecuta movimientos de calentamiento y estiramiento respetando las fases de la actividad física.



Análisis e interpretación: En la tabla 25 figura 22, muestra los resultados del pos test en relación con el ítem “Ejecuta movimientos de calentamiento y estiramiento respetando las fases de la actividad física”, después de la investigación se observa que: el solo el 39,13 % de los estudiantes se ubica en el nivel de proceso, mientras que el 60,87 % se encuentra en el nivel Logro esperado. Esto indica una mejora significativa en el desarrollo del ítem evaluado.

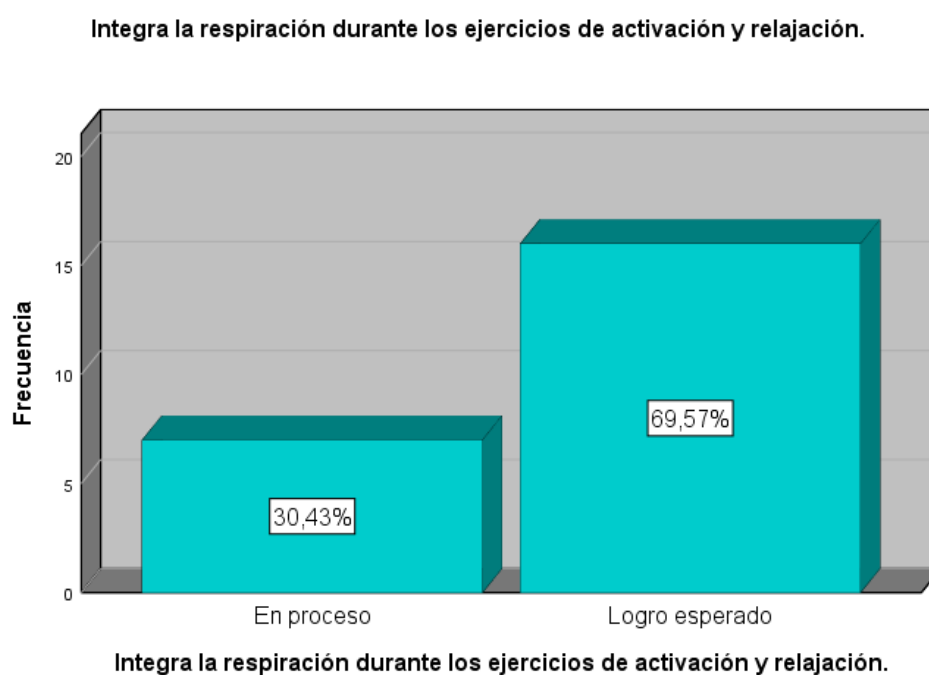
Tabla 26

Ítems. Integra la respiración durante los ejercicios de activación y relajación.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	En proceso	7	30,43	30,43	30,43
	Logro esperado	16	69,57	69,57	100,00
	Total	23	100,00	100,00	

Nota: Elaboración propia de los tesisistas con datos del instrumento escala de valoración Pos test

Figura 23



Análisis e interpretación: En la tabla 26 figura 23, muestra los resultados del pos test en relación con el ítem “Integra la respiración durante los ejercicios de activación y relajación”, después de la investigación se observa que: el solo el 30,43 % de los estudiantes se ubica en el nivel de proceso, mientras que el 69,57 % se encuentra en el nivel Logro esperado. Esto indica una mejora significativa en el desarrollo del ítem evaluado.

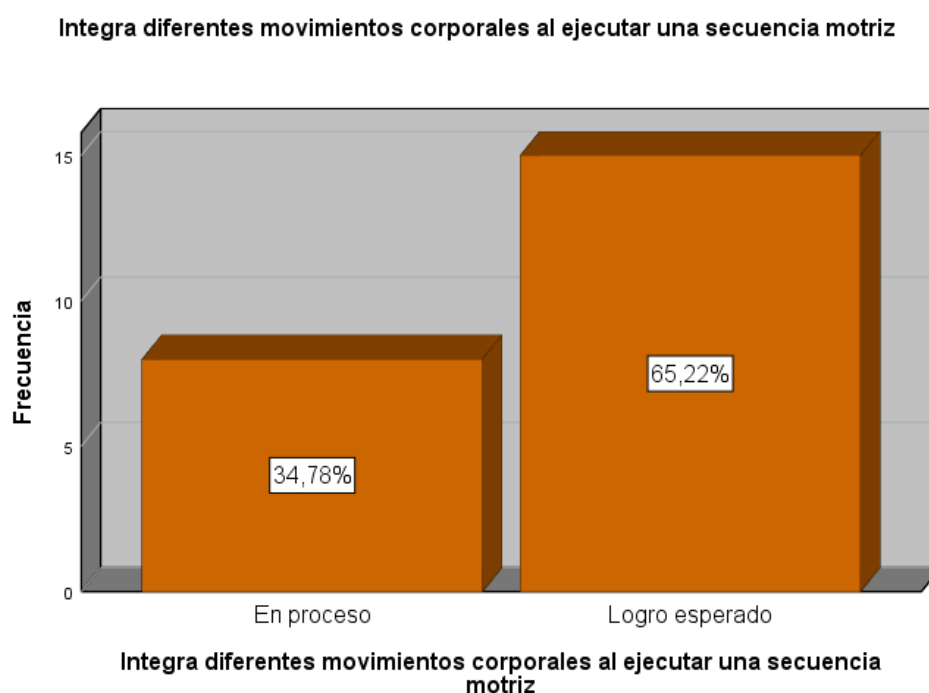
Tabla 27

Ítems. Integra diferentes movimientos corporales al ejecutar una secuencia motriz

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	En proceso	8	34,78	34,78	34,78
	Logro esperado	15	65,22	65,22	100,00
	Total	23	100,00	100,00	

Nota: Elaboración propia de los testistas con datos del instrumento escala de valoración Pos test

Figura 24



Análisis e interpretación: En la tabla 27 figura 24, muestra los resultados del pos test en relación con el ítem “Integra diferentes movimientos corporales al ejecutar una secuencia motriz”, después de la investigación se observa que: el solo el 34,78 % de los estudiantes se ubica en el nivel de proceso, mientras que el 65,22 % se encuentra en el nivel Logro esperado. Esto indica una mejora significativa en el desarrollo del ítem evaluado.

Tabla 28

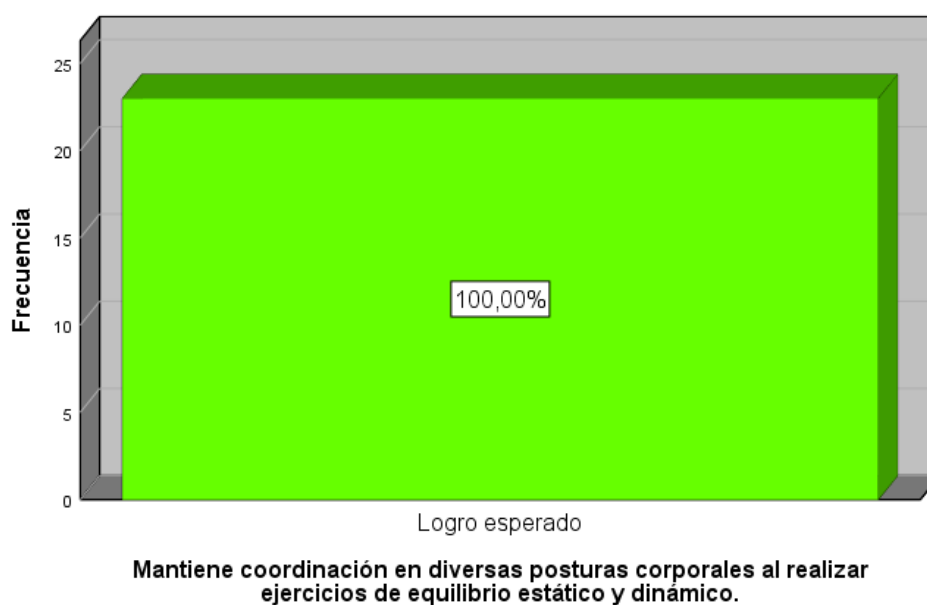
Ítems. Mantiene coordinación en diversas posturas corporales al realizar ejercicios de equilibrio estático y dinámico.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Logro esperado	23	100,00	100,00	100,00

Nota: Elaboración propia de los tesisistas con datos del instrumento escala de valoración Pos test

Figura 25

Mantiene coordinación en diversas posturas corporales al realizar ejercicios de equilibrio estático y dinámico.



Análisis e interpretación: En la tabla 28 figura 25, muestra los resultados del pos test en relación con el ítem “Mantiene coordinación en diversas posturas corporales al realizar ejercicios de equilibrio estático y dinámico”, después de la investigación se observa que: el 100,00 % de los estudiantes se encuentra en el nivel Logro esperado. Esto indica una mejora significativa en el desarrollo del ítem evaluado.

Tabla 29

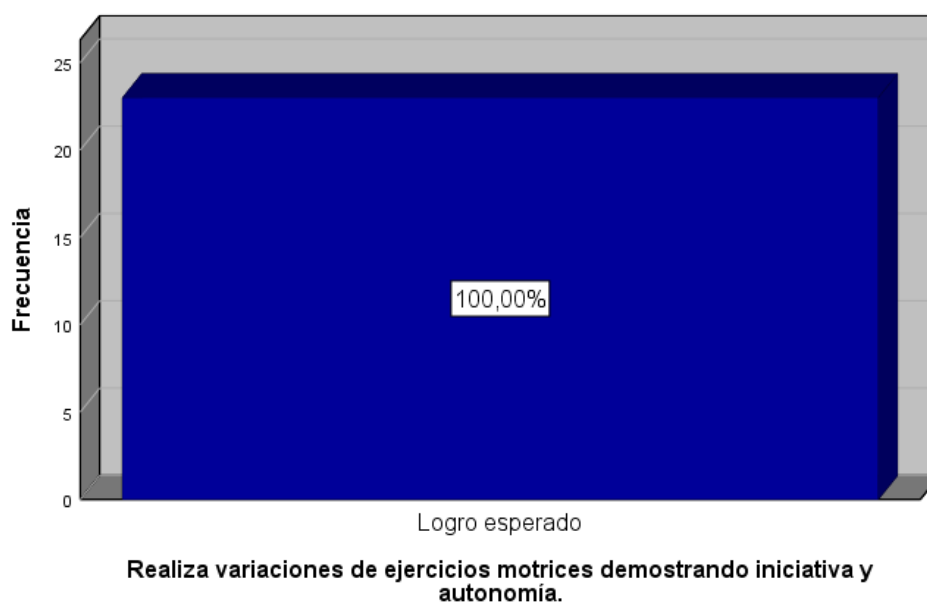
Ítems. Realiza variaciones de ejercicios motrices demostrando iniciativa y autonomía.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Logro esperado	23	100,00	100,00	100,00

Nota: Elaboración propia de los tesisas con datos del instrumento escala de valoración Pos test

Figura 26

Realiza variaciones de ejercicios motrices demostrando iniciativa y autonomía.



Análisis e interpretación: En la tabla 29 figura 26, muestra los resultados del pos test en relación con el ítem “Realiza variaciones de ejercicios motrices demostrando iniciativa y autonomía”, después de la investigación se observa que: el 100,00 % de los estudiantes se encuentra en el nivel Logro esperado. Esto indica una mejora significativa en el desarrollo del ítem evaluado.

Tabla 30

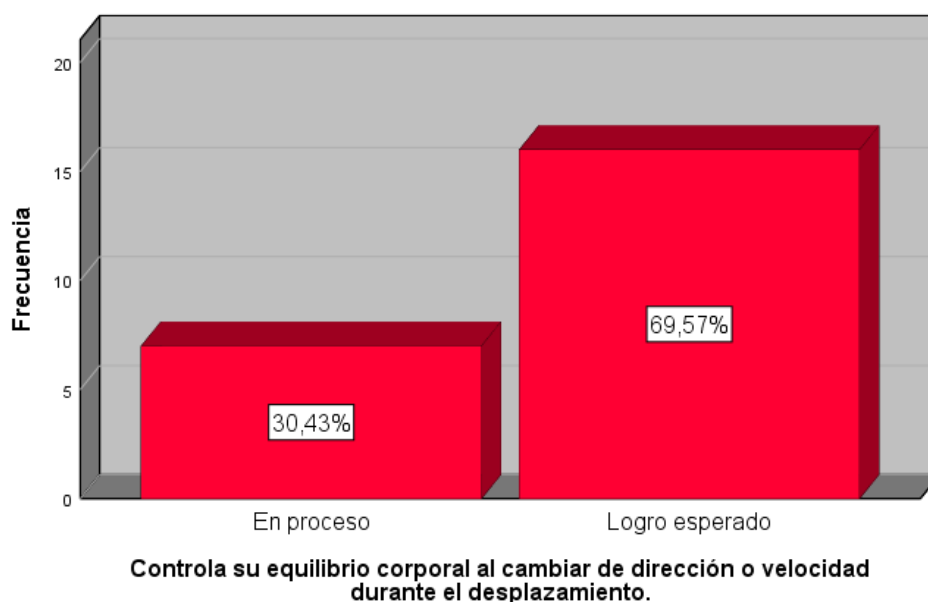
Ítems. Controla su equilibrio corporal al cambiar de dirección o velocidad durante el desplazamiento.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	En proceso	7	30,43	30,43	30,43
	Logro esperado	16	69,57	69,57	100,00
	Total	23	100,00	100,00	

Nota: Elaboración propia de los testistas con datos del instrumento escala de valoración Pos test

Figura 27

Controla su equilibrio corporal al cambiar de dirección o velocidad durante el desplazamiento.



Análisis e interpretación: En la tabla 30 figura 27, muestra los resultados del pos test en relación con el ítem "Controla su equilibrio corporal al cambiar de dirección o velocidad durante el desplazamiento", después de la investigación se observa que: el solo el 30,43 % de los estudiantes se ubica en el nivel de proceso, mientras que el 69,57 % se encuentra en el nivel Logro esperado. Esto indica una mejora significativa en el desarrollo del ítem evaluado.

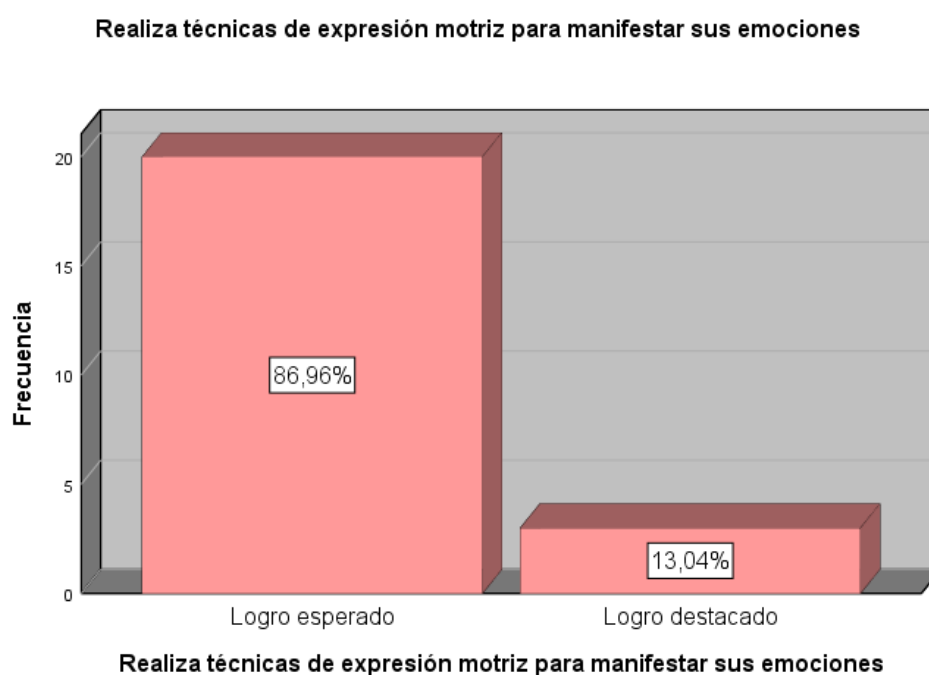
Tabla 31

Ítems. Realiza técnicas de expresión motriz para manifestar sus emociones

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Logro esperado	20	86,96	86,96	86,96
	Logro destacado	3	13,04	13,04	100,00
	Total	23	100,00	100,00	

Nota: Elaboración propia de los tesisistas con datos del instrumento escala de valoración Pos test

Figura 28



Análisis e interpretación: En la tabla 31 figura 28, muestra los resultados del pos test en relación con el ítem “Realiza técnicas de expresión motriz para manifestar sus emociones”, después de la investigación se observa que: el 86,96 % de los estudiantes se ubica en el nivel de logro esperado, mientras que el 13,04 % se encuentra en el nivel Logro destacado. Esto indica una mejora significativa en el desarrollo del ítem evaluado.

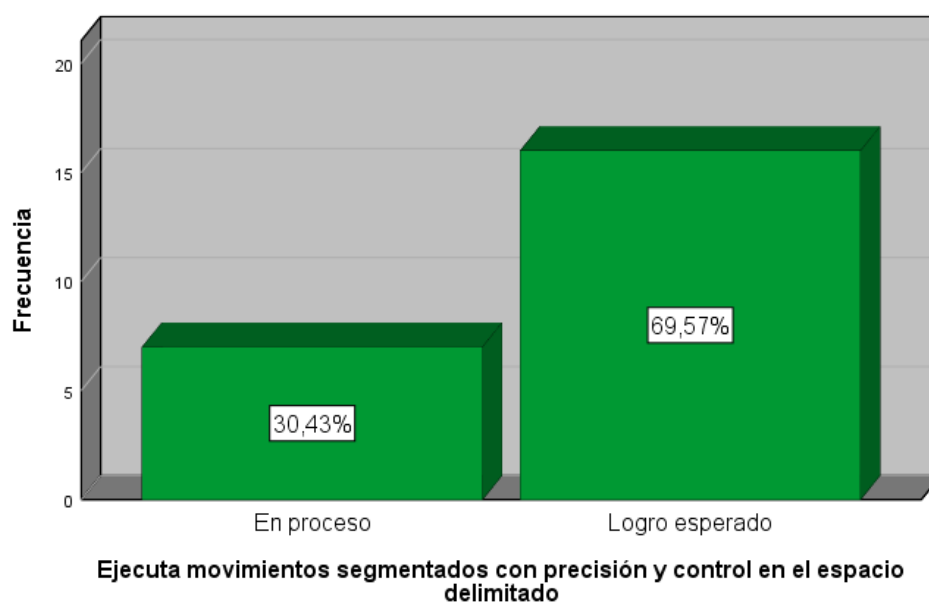
Tabla 32

Ítems. Ejecuta movimientos segmentados con precisión y control en el espacio delimitado

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	En proceso	7	30,43	30,43	30,43
	Logro esperado	16	69,57	69,57	100,00
	Total	23	100,00	100,00	

Nota: Elaboración propia de los tesisistas con datos del instrumento escala de valoración Pos test
Figura 29

Ejecuta movimientos segmentados con precisión y control en el espacio delimitado



Análisis e interpretación: En la tabla 32 figura 29, muestra los resultados del pos test en relación con el ítem “Ejecuta movimientos segmentados con precisión y control en el espacio delimitado”, después de la investigación se observa que: el solo el 30,43 % de los estudiantes se ubica en el nivel de proceso, mientras que el 69,57 % se encuentra en el nivel Logro esperado. Esto indica una mejora significativa en el desarrollo del ítem evaluado.

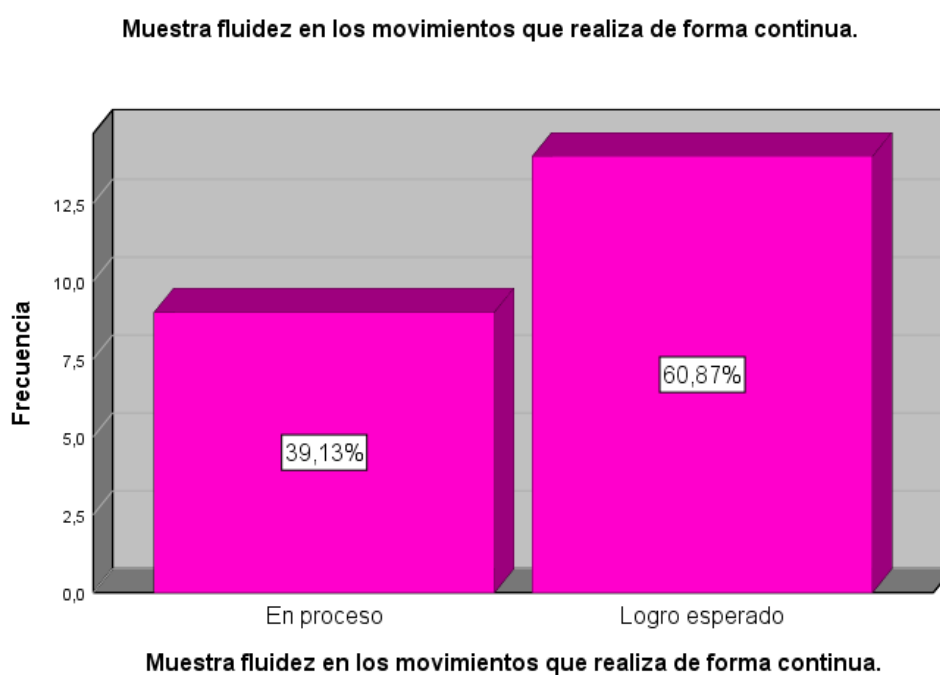
Tabla 33

Ítems. Muestra fluidez en los movimientos que realiza de forma continua.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	En proceso	9	39,13	39,13	39,13
	Logro esperado	14	60,87	60,87	100,00
	Total	23	100,00	100,00	

Nota: Elaboración propia de los testistas con datos del instrumento escala de valoración Pos test

Figura 30



Análisis e interpretación: En la tabla 33 figura 30, muestra los resultados del pos test en relación con el ítem “Muestra fluidez en los movimientos que realiza de forma continua”, después de la investigación se observa que: el solo el 39,13 % de los estudiantes se ubica en el nivel de proceso, mientras que el 60,87 % se encuentra en el nivel Logro esperado. Esto indica una mejora significativa en el desarrollo del ítem evaluado.

Tabla 34

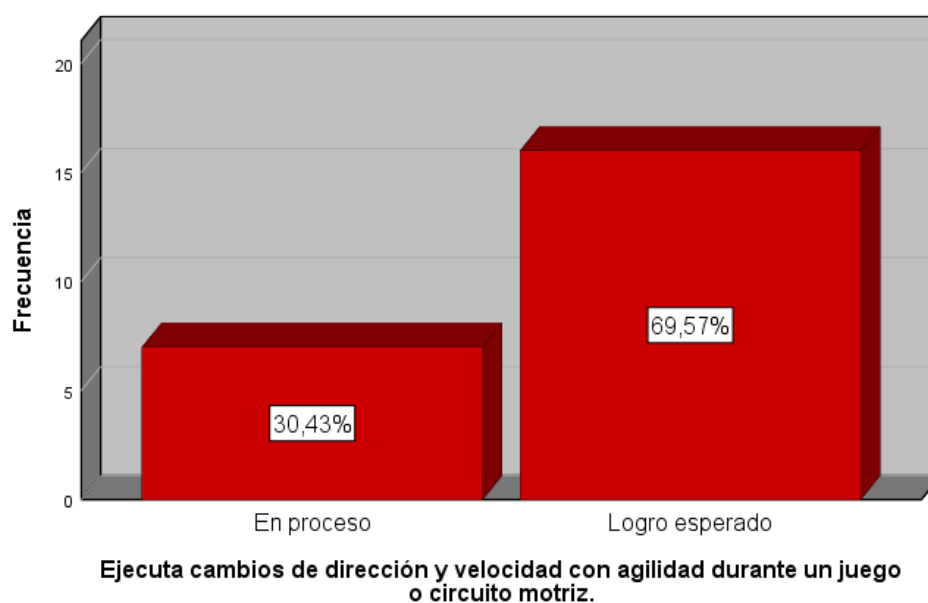
Ítems. Ejecuta cambios de dirección y velocidad con agilidad durante un juego o circuito motriz.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	En proceso	7	30,43	30,43	30,43
	Logro esperado	16	69,57	69,57	100,00
	Total	23	100,00	100,00	

Nota: Elaboración propia de los tesisistas con datos del instrumento escala de valoración Pos test

Figura 31

Ejecuta cambios de dirección y velocidad con agilidad durante un juego o circuito motriz.



Análisis e interpretación: En la tabla 34 figura 31, muestra los resultados del pos test en relación con el ítem “Ejecuta cambios de dirección y velocidad con agilidad durante un juego o circuito motriz”, después de la investigación se observa que: el solo el 30,43 % de los estudiantes se ubica en el nivel de proceso, mientras que el 69,57 % se encuentra en el nivel Logro esperado. Esto indica una mejora significativa en el desarrollo del ítem evaluado.

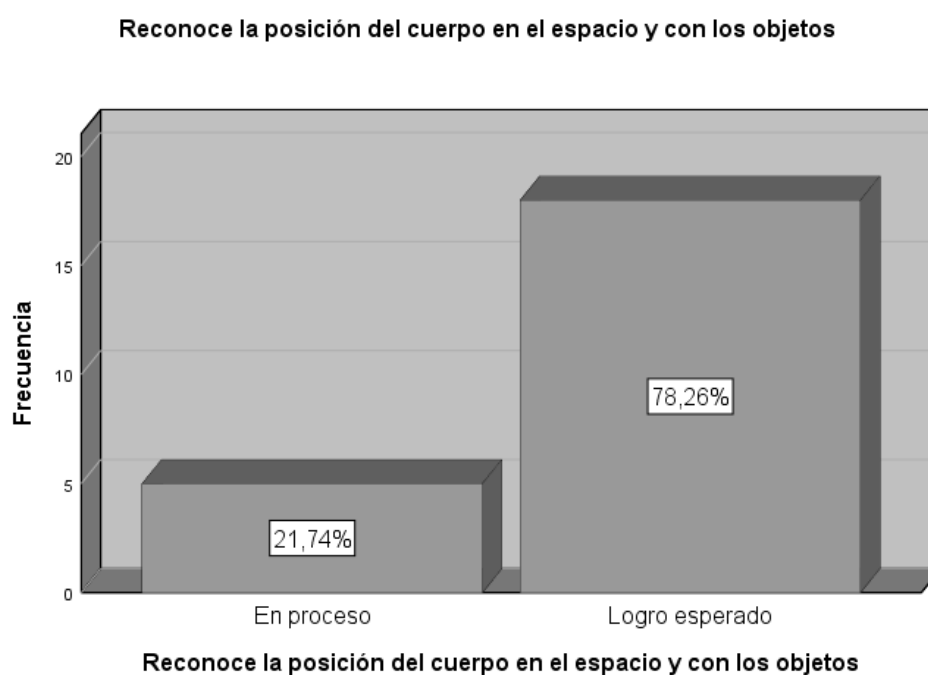
Tabla 35

Ítems. Reconoce la posición del cuerpo en el espacio y con los objetos

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	En proceso	5	21,74	21,74	21,74
	Logro esperado	18	78,26	78,26	100,00
	Total	23	100,00	100,00	

Nota: Elaboración propia de los tesisistas con datos del instrumento escala de valoración Pos test

Figura 32



Análisis e interpretación: En la tabla 35 figura 32, muestra los resultados del pos test en relación con el ítem “Reconoce la posición del cuerpo en el espacio y con los objetos”, después de la investigación se observa que: el solo el 21,74 % de los estudiantes se ubica en el nivel de proceso, mientras que el 78,26 % se encuentra en el nivel Logro esperado. Esto indica una mejora significativa en el desarrollo del ítem evaluado.

Tabla 36

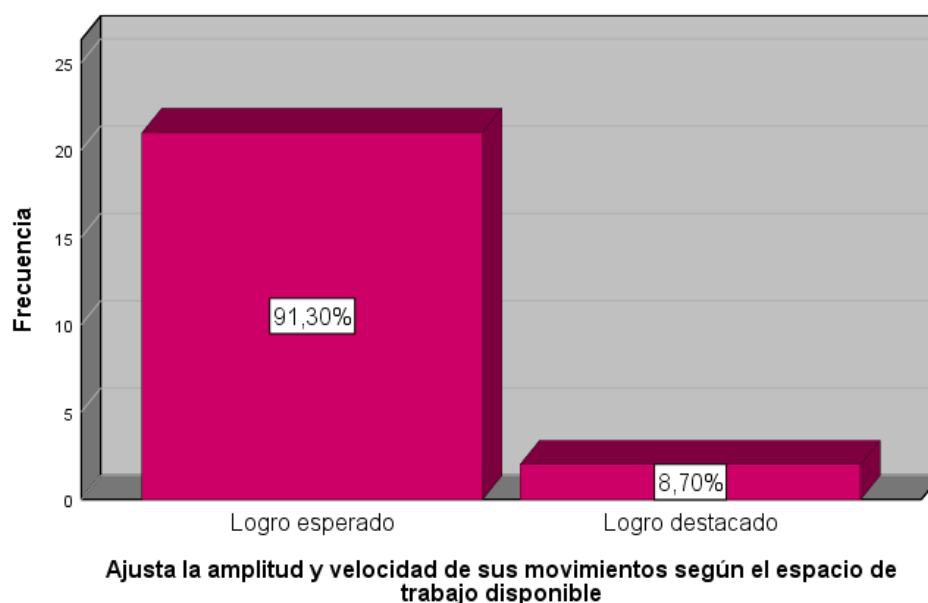
Ítems. Ajusta la amplitud y velocidad de sus movimientos según el espacio de trabajo disponible

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Logro esperado	21	91,30	91,30	91,30
	Logro destacado	2	8,70	8,70	100,00
	Total	23	100,00	100,00	

Nota: Elaboración propia de los tesisistas con datos del instrumento escala de valoración Pos test

Figura 33

Ajusta la amplitud y velocidad de sus movimientos según el espacio de trabajo disponible



Análisis e interpretación: En la tabla 36 figura 33, muestra los resultados del pos test en relación con el ítem “Ajusta la amplitud y velocidad de sus movimientos según el espacio de trabajo disponible”, después de la investigación se observa que: el 91,30 % de los estudiantes se ubica en el nivel logro esperado, mientras que el 8,70 % se encuentra en el nivel Logro destacado. Esto indica una mejora significativa en el desarrollo del ítem evaluado.

Tabla 37

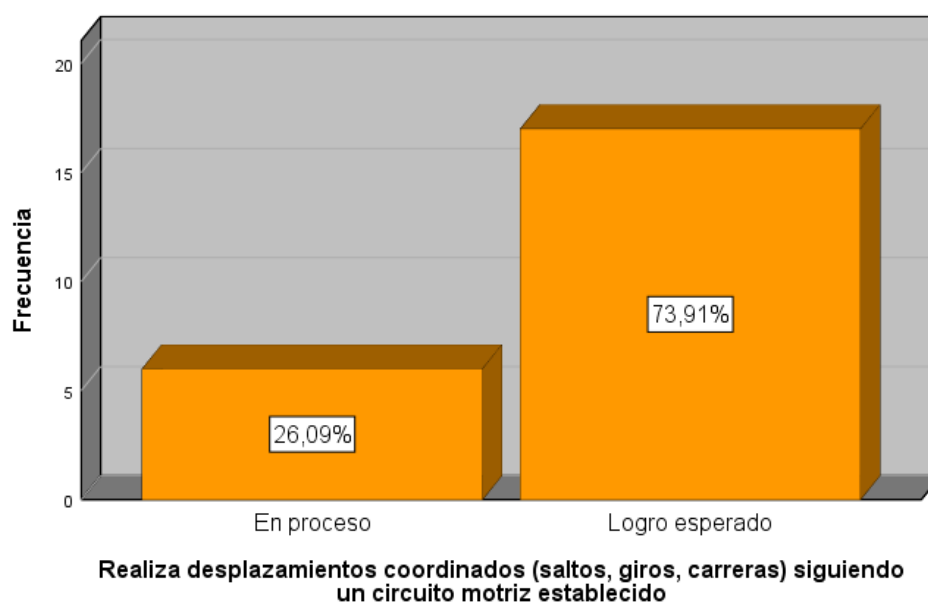
Ítems. Realiza desplazamientos coordinados (saltos, giros, carreras) siguiendo un circuito motriz establecido

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	En proceso	6	26,09	26,09	26,09
	Logro esperado	17	73,91	73,91	100,00
	Total	23	100,00	100,00	

Nota: Elaboración propia de los tesisas con datos del instrumento escala de valoración Pos test

Figura 34

Realiza desplazamientos coordinados (saltos, giros, carreras) siguiendo un circuito motriz establecido



Análisis e interpretación: En la tabla 37 figura 34, muestra los resultados del pos test en relación con el ítem “Realiza desplazamientos coordinados (saltos, giros, carreras) siguiendo un circuito motriz establecido”, después de la investigación se observa que: el solo el 26,09 % de los estudiantes se ubica en el nivel de proceso, mientras que el 73,91 % se encuentra en el nivel Logro esperado. Esto indica una mejora significativa en el desarrollo del ítem evaluado.

Tabla 38

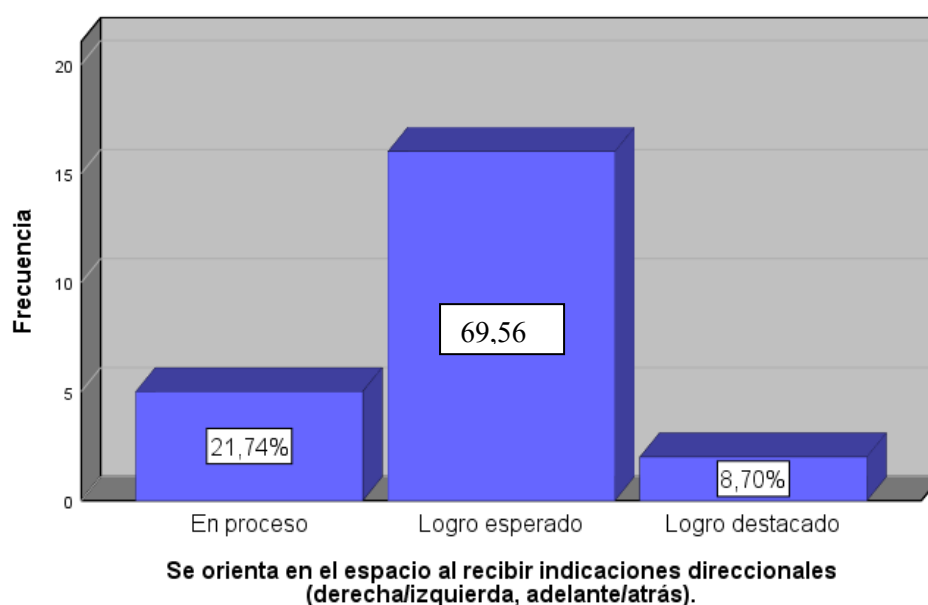
Ítems. Se orienta en el espacio al recibir indicaciones direccionales (derecha/izquierda, adelante/atrás).

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	En proceso	5	21,74	21,74	21,74
	Logro esperado	16	69,56	69,56	91,30
	Logro destacado	2	8,70	8,70	100,00
	Total	23	100,00	100,00	

Nota: Elaboración propia de los tesisistas con datos del instrumento escala de valoración Pos test

Figura 35

Se orienta en el espacio al recibir indicaciones direccionales (derecha/izquierda, adelante/atrás).



Análisis e interpretación: En la tabla 38 figura 35, muestra los resultados del pos test en relación con el ítem “Se orienta en el espacio al recibir indicaciones direccionales (derecha/izquierda, adelante/atrás)”, después de la investigación se observa que: el solo el 21,74 % de los estudiantes se ubica en el nivel de proceso, mientras que el 69,56 % se encuentra en el nivel Logro esperado y un 8,70% de los estudiantes se encuentra en el nivel de Logro destacado. Esto indica una mejora significativa en el desarrollo del ítem evaluado.

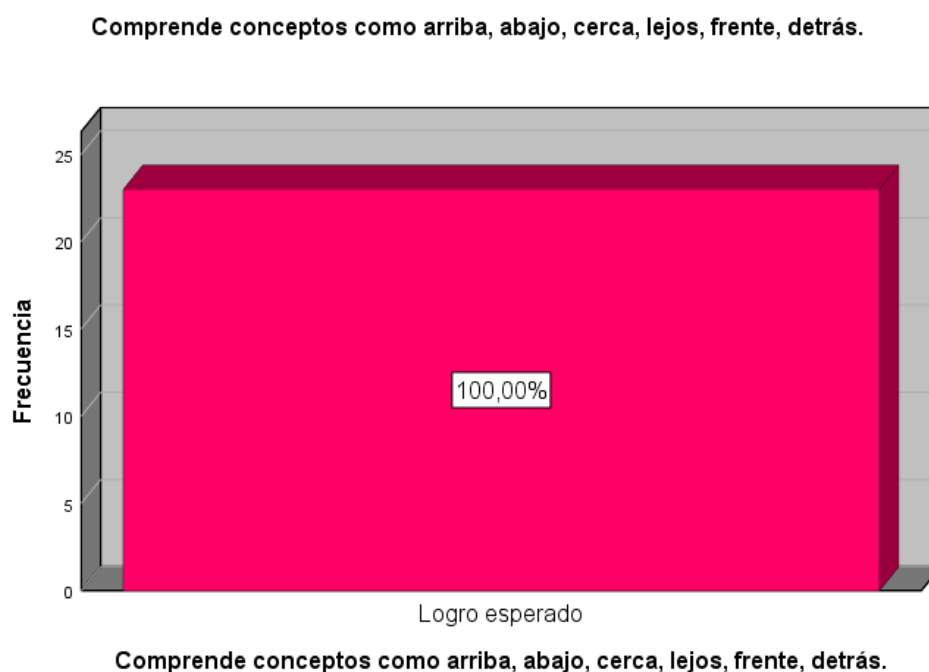
Tabla 39

Ítems. Comprende conceptos como arriba, abajo, cerca, lejos, frente, detrás.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Logro esperado	23	100,00	100,00	100,00

Nota: Elaboración propia de los tesisistas con datos del instrumento escala de valoración Pos test

Figura 36



Análisis e interpretación: En la tabla 39 figura 36, muestra los resultados del pos test en relación con el ítem “Comprende conceptos como arriba, abajo, cerca, lejos, frente, detrás.”, después de la investigación se observa que: el 10,00 % de los estudiantes se ubica en el nivel Logro esperado. Esto indica una mejora significativa en el desarrollo del ítem evaluado.

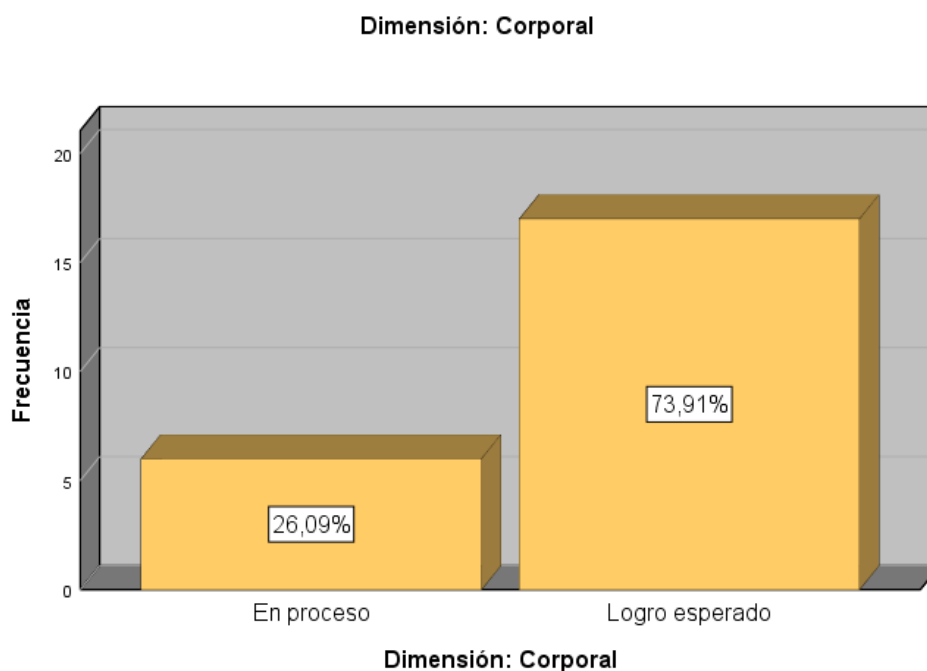
4.1.7. Presentamos los resultados del Pos test de la dimensión corporal de la variable capacidad comprende su cuerpo de los estudiantes de 1° A de educación secundaria.

Tabla 40

Dimensión: Corporal					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	En proceso	6	26,09	26,09	26,09
	Logro esperado	17	73,91	73,91	100,00
	Total	23	100,00	100,00	

Nota: Elaboración propia de los tesisistas con datos del instrumento escala de valoración Pos test

Figura 37



Análisis e interpretación: En la tabla 40 figura 37, muestra los resultados del pos test en relación con el ítem “Dimensión: Corporal”, después de la investigación se observa que: el solo el 26,09 % de los estudiantes se ubica en el nivel de proceso, mientras que el 73,91 % se encuentra en el nivel Logro esperado. Esto indica una mejora significativa en el desarrollo del ítem evaluado.

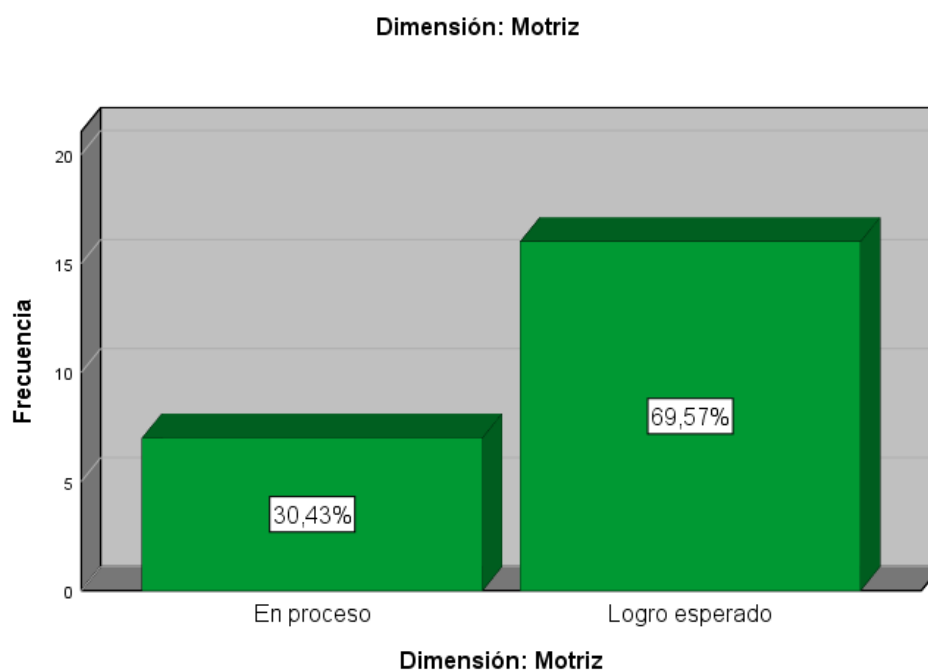
4.1.8. Presentamos los resultados del Pos test de la dimensión Motriz de la variable capacidad comprende su cuerpo de los estudiantes de 1° A de educación secundaria.

Tabla 41

Dimensión: Motriz					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	En proceso	7	30,43	30,43	30,43
	Logro esperado	16	69,57	69,57	100,00
	Total	23	100,00	100,00	

Nota: Elaboración propia de los tesisistas con datos del instrumento escala de valoración Pos test

Figura 38



Análisis e interpretación: En la tabla 41 figura 38, muestra los resultados del pos test en relación con el ítem “Dimensión: Motriz”, después de la investigación se observa que: el solo el 30,43 % de los estudiantes se ubica en el nivel de proceso, mientras que el 69,57 % se encuentra en el nivel Logro esperado. Esto indica una mejora significativa en el desarrollo del ítem evaluado.

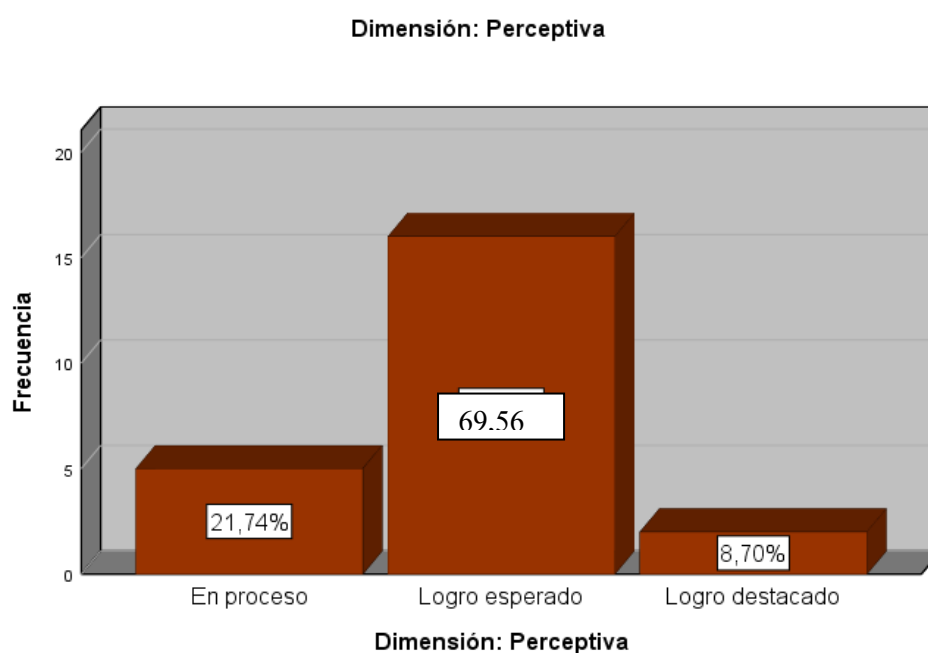
4.1.9. Presentamos los resultados del Pos test de la dimensión Perceptiva de la variable capacidad comprende su cuerpo de los estudiantes de 1° A de educación secundaria.

Tabla 42

Dimensión: Perceptiva					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	En proceso	5	21,74	21,74	21,74
	Logro esperado	16	69,56	69,56	91,30
	Logro destacado	2	8,70	8,70	100,00
	Total	23	100,00	100,00	

Nota: Elaboración propia de los tesisistas con datos del instrumento escala de valoración Pos test

Figura 39



Análisis e interpretación: En la tabla 42 figura 39, muestra los resultados del pos test en relación con el ítem “Dimensión: Perceptiva”, después de la investigación se observa que: el solo el 21,74 % de los estudiantes se ubica en el nivel de proceso, mientras que el 69,56 % se encuentra en el nivel Logro esperado y un 8,70% de los estudiantes se encuentra en el nivel de Logro destacado. Esto indica una mejora significativa en el desarrollo del ítem evaluado.

4.1.10. Presentamos los resultados del Pos test de la variable capacidad comprende su cuerpo de los estudiantes de 1° A de educación secundaria.

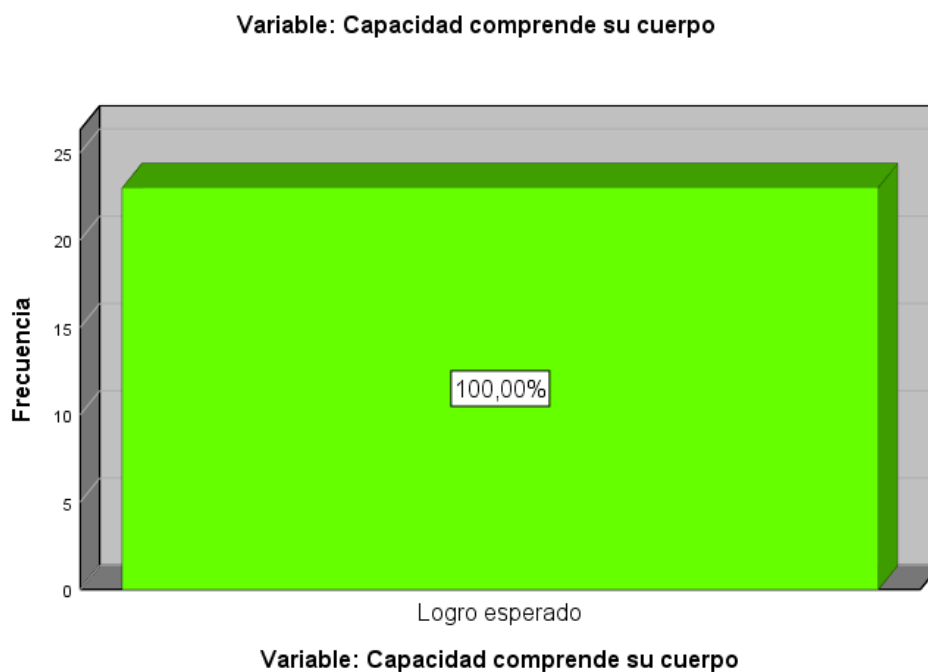
Tabla 43

Variable: Capacidad comprende su cuerpo

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Logro esperado	23	100,00	100,00	100,00

Nota: Elaboración propia de los tesisistas con datos del instrumento escala de valoración Pos test

Figura 40



Análisis e interpretación: En la tabla 43 figura 40, muestra los resultados del pos test en relación con el ítem “Variable: Capacidad comprende su cuerpo”, después de la investigación se observa que: el 100,00 % se encuentra en el nivel Logro esperado. Esto indica una mejora significativa en el desarrollo del ítem evaluado.

4.2. Contrastación de Hipótesis

Prueba de normalidad

Para la prueba de normalidad, utilizaremos el estadístico Shapiro-Wilk ya que el tamaño de la muestra ($N=30$) es menor a 50. Esta prueba se aplicó a la Variable Principal y a cada una de sus Dimensiones tanto en el Pre-Test como en el Post-Test.

La contrastación de hipótesis se realizó siguiendo el procedimiento estadístico correspondiente a un diseño pre experimental, aplicando primero la prueba de normalidad de Shapiro–Wilk para determinar si los datos del pre test y post test presentan una distribución normal. En función del resultado, se aplicó la prueba paramétrica T de Student para muestras relacionadas o la prueba no paramétrica de Wilcoxon.

Hipótesis general

Ha: Los ejercicios motrices desarrollan significativamente la capacidad: comprende su cuerpo en los estudiantes de 1° A de educación secundaria de la Institución Educativa Pillco Mozo – Huánuco, 2025.

H0: Los ejercicios motrices no desarrollan significativamente la capacidad: comprende su cuerpo en los estudiantes de 1° A de educación secundaria de la Institución Educativa Pillco Mozo – Huánuco, 2025.

Prueba de Normalidad (Shapiro-Wilk)

Para determinar la prueba de contraste de hipótesis adecuada, se aplicó la prueba de normalidad de Shapiro-Wilk a los puntajes del Pre-Test y Post-Test, con un nivel de significancia de 0.05.

Tabla 44

Prueba de Normalidad de Shapiro-Wilk para la Variable Principal

Etapa	N	Estadístico W	Sig. (p-valor)	Decisión	Prueba a Utilizar
Pre-Test	30	0.880	0.002	No Normal	Wilcoxon
Post-Test	30	0.942	0.125	Normal ($p > 0.05$)	

Conclusión de Normalidad: Dado que al menos una de las muestras (Pre-Test) presentó un valor de significancia menor a 0.05 ($p=0.002$), se determina que los datos no siguen una distribución normal, por lo que se utilizará la Prueba de Rangos con Signo de Wilcoxon (prueba no paramétrica).

Prueba de Hipótesis (Wilcoxon)

Se aplicó la prueba de Wilcoxon para comparar los puntajes de la Variable Principal obtenidos en el Pre-Test y Post-Test.

Tabla 45

Comparación de la Variable Principal entre Pre-Test y Post-Test (Prueba de Wilcoxon)

Comparación	Z	p-valor (Sig. Asintótica Bilateral)	Decisión (H0)
Post-Test - Pre-Test	-4.786	< 0.001	Se Rechaza

Interpretación y Conclusión

El modelo de redacción que utilizaremos para cada prueba es:

- **Enunciado de las Hipótesis** (nula y alterna).
- **Tabla de la Prueba de Normalidad** (Shapiro-Wilk) con la decisión de la prueba a usar.
- **Tabla de la Prueba de Hipótesis** (Wilcoxon).
- **Interpretación y Conclusión** (basada en el valor p y la decisión de rechazo/aceptación).

1. Variable Principal

1.1. Pruebas de Hipótesis

- **Hipótesis General Nula (H0):** La aplicación del programa no influye significativamente en la variable principal.
- **Hipótesis General Alterna (H1):** La aplicación del programa sí influye significativamente en la variable principal.

1.2. Prueba de Normalidad (Shapiro-Wilk)

Para determinar la prueba de contraste de hipótesis adecuada, se aplicó la prueba de normalidad de Shapiro-Wilk a los puntajes del Pre-Test y Post-Test, con un nivel de significancia de 0.05.

Tabla 46

Prueba de Normalidad de Shapiro-Wilk para la Variable Principal

Etapa	N	Estadístico W	Sig. (p-valor)	Decisión	Prueba a Utilizar
Pre-Test	30	0.880	0.002	No Normal (p 0.05)	Wilcoxon
Post-Test	30	0.942	0.125	Normal (p > 0.05)	

- **Conclusión de Normalidad:** Dado que al menos una de las muestras (Pre-Test) presentó un valor de significancia menor a 0.05 ($p=0.002$, se determina que los datos no siguen una distribución normal, por lo que se utilizará la Prueba de Rangos con Signo de Wilcoxon (prueba no paramétrica).

1.3. Prueba de Hipótesis (Wilcoxon)

Se aplicó la prueba de Wilcoxon para comparar los puntajes de la Variable Principal obtenidos en el Pre-Test y Post-Test.

Tabla 47

Comparación de la Variable Principal entre Pre-Test y Post-Test (Prueba de Wilcoxon)

Comparación	Z	p-valor (Sig. Asintótica Bilateral)	Decisión (H0)
Post-Test - Pre-Test	-4.786	< 0.001	Se Rechaza

1.4. Interpretación y Conclusión

De acuerdo con los resultados de la Tabla 2, se obtuvo un valor de significancia (p de < 0.001, el cual es menor al nivel de significancia establecido (0.05). Por lo tanto, se rechaza la Hipótesis General Nula (H_0) y se acepta la Hipótesis General Alternativa (H_1).

Esto significa que existe una diferencia estadísticamente significativa entre los puntajes de la Variable Principal obtenidos en el Pre-Test y el Post-Test. La mediana del Post-Test (18.0) fue superior a la del Pre-Test (9.0), lo que concluye que la aplicación del programa sí influye significativamente en la Variable Principal.

2. Dimensión 1: Corporal

Pruebas de Hipótesis

HG. Los ejercicios motrices desarrollan significativamente la dimensión corporal en los estudiantes de 1° A de educación secundaria de la Institución Educativa Pillco Mozo – Huánuco, 2025.

H0. Los ejercicios motrices no desarrollan significativamente la dimensión corporal en los estudiantes de 1° A de educación secundaria de la Institución Educativa Pillco Mozo – Huánuco, 2025.

Prueba de Normalidad (Shapiro-Wilk)

Tabla 48

Prueba de Normalidad de Shapiro-Wilk para la Dimensión 1 (Corporal)

Etapa	N	Estadístico W	Sig. (p-valor)	Decisión	Prueba a Utilizar
Pre-Test	30	0.916	0.019	No Normal ($p < 0.05$)	Wilcoxon
Post-Test	30	0.943	0.134	Normal ($p > 0.05$)	

Conclusión de Normalidad: Se utiliza la **Prueba de Wilcoxon** ($p < 0.05$ en el Pre-Test).

Prueba de Hipótesis (Wilcoxon)

Tabla 49

Comparación de la Dimensión 1 (Corporal) entre Pre-Test y Post-Test (Prueba de Wilcoxon)

Comparación	Z	p-valor (Sig. Asintótica Bilateral)	Decisión (H0)
Post-Test - Pre-Test	-4.636	< 0.001	Se Rechaza

Interpretación y Conclusión

El valor de significancia (p) obtenido fue < 0.001 , el cual es menor a 0.05. Por lo tanto, se rechaza la Hipótesis Específica Nula (H_0) y se acepta la Hipótesis Específica Alternativa (H_1). Se concluye que la aplicación de los ejercicios motrices desarrolla significativamente la dimensión corporal en los estudiantes de 1° A de educación secundaria de la Institución Educativa Pillco Mozo – Huánuco, 2025

Dimensión 2: Motriz

Pruebas de Hipótesis

HG. Los ejercicios motrices desarrollan significativamente la dimensión motriz en los estudiantes de 1° A de educación secundaria de la Institución Educativa Pillco Mozo – Huánuco, 2025.

Ho. Los ejercicios motrices no desarrollan significativamente la dimensión perceptiva en los estudiantes de 1° A de educación secundaria de la Institución Educativa Pillco Mozo – Huánuco, 2025.

Tabla 50

Prueba de Normalidad (Shapiro-Wilk)

Etapas	N	Estadístico W	Sig. (p-valor)	Decisión	Prueba a Utilizar
Pre-Test	30	0.916	0.019	No Normal ($p < 0.05$)	Wilcoxon
Post-Test	30	0.945	0.155	Normal ($p > 0.05$)	

Conclusión de Normalidad: Se utiliza la **Prueba de Wilcoxon** ($p < 0.05$ en el Pre-Test).

Prueba de Hipótesis (Wilcoxon)

Tabla 51

Comparación de la Dimensión 2 (Motriz) entre Pre-Test y Post-Test (Prueba de Wilcoxon)

Comparación	Z	p-valor (Sig. Asintótica Bilateral)	Decisión (H_0)
Post-Test - Pre-Test	-4.636	< 0.001	Se Rechaza

Interpretación y Conclusión

El valor de significancia (p) obtenido fue < 0.001 , el cual es menor a 0.05. Por lo tanto, se rechaza la Hipótesis Específica Nula (H_0) y se acepta la Hipótesis Específica Alternativa (H_2). Se concluye que la aplicación Los ejercicios motrices desarrollan significativamente la dimensión motriz en los estudiantes de 1° A de educación secundaria de la Institución Educativa Pillco Mozo – Huánuco, 2025.

Dimensión 3: Perceptiva

Pruebas de Hipótesis

H_3 . Los ejercicios motrices desarrollan significativamente la dimensión perceptiva en los estudiantes de 1° A de educación secundaria de la Institución Educativa Pillco Mozo – Huánuco, 2025.

H_0 . Los ejercicios motrices no desarrollan significativamente la dimensión perceptiva en los estudiantes de 1° A de educación secundaria de la Institución Educativa Pillco Mozo – Huánuco, 2025.

Prueba de Normalidad (Shapiro-Wilk)

Tabla 53

Prueba de Normalidad de Shapiro-Wilk para la Dimensión 3 (Perceptiva)

Etapas	N	Estadístico W	Sig. (p-valor)	Decisión	Prueba a Utilizar
Pre-Test	30	0.880	0.002	No Normal (p 0.05)	Wilcoxon
Post-Test	30	0.957	0.298	Normal (p > 0.05)	

Conclusión de Normalidad: Se utiliza la **Prueba de Wilcoxon** (p 0.05 en el Pre-Test).

Prueba de Hipótesis (Wilcoxon)

Tabla 54

Comparación de la Dimensión 3 (Perceptiva) entre Pre-Test y Post-Test (Prueba de Wilcoxon)

Comparación	Z	p-valor (Sig. Asintótica Bilateral)	Decisión (H0)
Post-Test - Pre-Test	-4.636	< 0.001	Se Rechaza

Interpretación y Conclusión

El valor de significancia (p) obtenido fue < 0.001 , el cual es menor a 0.05. Por lo tanto, se rechaza la Hipótesis Específica Nula (H0) y se acepta la Hipótesis Específica Alternativa (H3). Se concluye que la aplicación Los ejercicios motrices desarrollan significativamente la dimensión perceptiva en los estudiantes de 1° A de educación secundaria de la Institución Educativa Pillco Mozo – Huánuco, 2025.

CAPITULO V

DISCUSIÓN DE RESULTADOS

El objetivo de nuestra investigación fue que la aplicación del Taller de "Ejercicios Motrices" influye significativamente en el desarrollo de la capacidad "Comprende su cuerpo" en los estudiantes del 1° "A" de educación secundaria de la Institución Educativa Pillco Mozo, Huánuco 2025.

Los resultados obtenidos en la presente investigación permiten afirmar que la aplicación del Taller de "Ejercicios Motrices" influyó significativamente en el desarrollo de la capacidad "Comprende su cuerpo" en los estudiantes del 1° "A" de la Institución Educativa Pillco Mozo, Huánuco 2025. Tras la intervención, se evidenció una mejora sustancial en las dimensiones corporal, motriz y perceptiva, validando así la hipótesis general planteada con el p – valor del nivel de significancia $\alpha < 0,005 = 0,5 \%$.y cumpliendo con el objetivo de revertir los bajos niveles de competencia motriz detectados inicialmente.

Al contrastar estos hallazgos con los antecedentes nacionales, se encuentra una fuerte coincidencia con lo reportado por Aguilar y Mujica (2024), quienes demostraron que la aplicación de programas estructurados (como su Programa Corporeidad) genera efectos significativos en la adquisición de competencias motrices básicas. Al igual que en su estudio, donde el grupo experimental obtuvo rangos promedios notoriamente más altos en el post-test, nuestra investigación corrobora que la sistematización de ejercicios motrices es una estrategia efectiva frente a la enseñanza tradicional no planificada. Asimismo, los resultados iniciales (pre-test) de nuestra investigación guardan similitud con el diagnóstico de Choquehuanca (2024), quien identificó niveles bajos de desarrollo del esquema corporal en su población antes de la intervención; esto confirma que, sin una intervención pedagógica deliberada, los estudiantes tienden a mantener deficiencias en su autopercepción corporal.

En el ámbito internacional, los resultados discrepan positivamente de la situación descrita por Toaza et al. (2023), quien en su estudio descriptivo encontró que la mayoría de los escolares se ubicaban en niveles "muy bajos" o "bajos" de aprendizaje de habilidades motrices. A diferencia de su contexto, donde se evidenció una correlación baja y problemáticas persistentes, nuestra intervención activa permitió modificar esa realidad, elevando el desempeño de los estudiantes. Esto se alinea con la conclusión de Granda y Ordoñez (2021), quienes sostienen que la "ayuda didáctica" y las actividades de desplazamiento planificadas son primordiales para garantizar el progreso psicomotriz;

nuestra tesis ratifica esta postura teórica al demostrar empíricamente que los ejercicios focalizados en el equilibrio y la coordinación mejoran la tonicidad y la lateralidad, componentes esenciales de la capacidad de comprender el cuerpo.

En síntesis, la discusión permite establecer que el desarrollo de la capacidad "Comprende su cuerpo" no se da de manera espontánea en la adolescencia temprana, sino que requiere de la mediación docente a través de estrategias como los Ejercicios Motrices, superando las limitaciones observadas en los estudios diagnósticos y replicando el éxito de las intervenciones experimentales citadas.

CONCLUSIÓN

Primera: Se determinó que la aplicación del Taller de "Ejercicios Motrices" influye significativamente en el desarrollo de la capacidad "Comprende su cuerpo" en los estudiantes del 1° "A" de educación secundaria de la Institución Educativa Pillco Mozo, Huánuco 2025. Los resultados que obtuvieron con 69,57 % de los estudiantes se ubica en el nivel de inicio mientras que el 30,43 % se encuentra en el nivel en proceso, Luego del tratamiento se observa que el 100,00 % se encuentra en el nivel de Logro esperado (Tabla 43 y Figura 40) demostrando que el programa fue efectivo para elevar el nivel de competencia motriz general del grupo experimental.

Segunda: Respecto a la dimensión corporal, se determinó que el taller permitió mejorar la percepción y el cuidado del propio cuerpo. Descriptivamente, se evidenció los resultados: el 26,09 % de los estudiantes ubican en el nivel proceso mientras que el 73,91 se encuentra en el nivel logro esperado (Tabla 40 y Figura 37). Esto indica una mejora significativa en el desarrollo del ítem evaluado. demostrando que el programa fue efectivo para elevar el nivel de competencia motriz general del grupo experimental.

Tercera: En cuanto a la dimensión motriz, se determinó que los ejercicios planificados potenciaron la autonomía y el control del movimiento. Los hallazgos se observan que los estudiantes obtuvieron solo el 30,43% que se ubican en el nivel proceso mientras que el 69,57% se encuentran en el logro esperado (Tabla 41 y Figura 38). Superaron las limitaciones iniciales en cuanto a equilibrio y coordinación motora gruesa; tras la intervención, mostraron una ejecución de movimientos más fluida, precisa y controlada, evidenciando una diferencia positiva sustancial entre la evaluación de entrada y la de salida.

Cuarta: Finalmente, en relación con la dimensión perceptiva (o espacio-temporal), se determinó que la intervención favoreció la capacidad de orientación y ubicación. Los resultados los estudiantes obtuvieron el 21,74% se ubican en el nivel Proceso, mientras el 69,56% se encuentra en el nivel logro esperado y un 8,70% de los estudiantes se encuentran en el nivel de logro destacado (Tabla 42 y Figura 39), mostraron que los estudiantes mejoraron su habilidad para reconocer la posición de su cuerpo en relación con el espacio y los objetos, optimizando su capacidad de reacción y desplazamiento, lo cual confirma que la estimulación motriz sistemática impacta positivamente en la estructuración perceptiva.

RECOMENDACIÓN

A los Directivos de la I.E. Pillco Mozo: Institucionalizar la aplicación del Taller de "Ejercicios Motrices" de manera progresiva en todo el ciclo VI de educación secundaria, integrándolo en la Programación Curricular Anual.

A los Docentes de Educación Física: Diseñar y aplicar sesiones de aprendizaje que prioricen el desarrollo de la capacidad comprende su cuerpo, utilizando las estrategias validadas en esta investigación.

A los Estudiantes: Se les insta a asumir un compromiso responsable con su propio desarrollo corporal, participando con entusiasmo y constancia en las actividades motrices propuestas por los docentes.

A los Padres de Familia: Se recomienda involucrarse activamente en la formación integral de sus hijos, fomentando estilos de vida saludables y la práctica de actividad física fuera del horario escolar.

REFERENCIAS

- Adams, J. (1971). Una teoría de circuito cerrado del aprendizaje motor. *Motor Behav* 3:111-50.
- Aguilar, J.& Mujica, I. (2024). Efectos del programa corporeidad para la adquisición de competencias motrices básicas en escolares de educación primaria. *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM*, 25 (1) 1-19.
<https://doi.org/10.29035/rcaf.25.1.5>
- Andrade, X. & Elhaik, T. (2018). Antropología de la imagen: una introducción. *Antípoda. Revista de Antropología y Arqueología*, (33), 3-11.
- Arias, F. G. (2012). *El proyecto de investigación: Introducción a la metodología científica* (6.^a ed.). Episteme.
- Batalla, A. (2000). *Habilidades motrices*. Inde.
- Bustanza, P. (2021). Habilidades motrices básicas en los fundamentos técnicos del fútbol en niños de instituciones educativas de Puno. [Tesis de Doctorado en Educación de la Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional Universidad César Vallejo.
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/72100>
- Castañer, M. y Camerino, O. (2001). *La Educación Física en la enseñanza primaria*. Inde.
- Choquehuanca, J. (2024). Habilidades motrices básicas para desarrollar el esquema corporal en los niños y niñas de 4 años de edad de la Institución Educativa Inicial N°314 Alto Mayo – Distrito de Wayopata de la Provincia la Convención, Región Cusco – 2017. [Tesis de Maestría en Educación de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión]. Repositorio Institucional Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión.
<http://repositorio.undac.edu.pe/handle/undac/2510>
- Da Fonseca, V. (1998). *Manual de Observação Psicomotora: Significação Psiconeurológica dos Fatores Psicomotores*. Río de Janeiro: Vozes. (p. 55).
- Dirección de Educación y Deporte. Análisis de la competencia “se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad”. Minedu.
- Gallahue, D., & Ozmun, J. (2012). *Understanding motor development: Infantes, children, adolescentes, adultos*. McGraw-Hill.
- Gardner, H. (1995). *Estructuras de la mente. La teoría de las inteligencias múltiples*. Fondo de Cultura Económica.

- Granda, S. y Ordoñez, L. (2021). Habilidades motrices básicas y el desarrollo psicomotor en los niños de 3 a 4 años. [Trabajo de titulación de la Universidad Técnica de Machala]. Repositorio Institucional de la Universidad Técnica de Machala.
<http://repositorio.utmachala.edu.ec/handle/48000/18927>
- George, D., & Mallery, P. (2003). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference. 11.0 update* (4.^a ed.). Allyn & Bacon.
- Herrmann, C. & Seelig, H. (2018). *MOBAK 5-6 Competencias Motrices Básicas en 5° y 6° Grado Manual de aplicación*. Zenodo.
- Hernández, R. et al. (2018). *Metodología de la Investigación: las rutas: cuantitativa, cualitativa y mixta*. Mc Graw Hill.
- Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C., & Baptista-Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6.^a ed.). McGraw-Hill Education. (Nota: Si usaste la edición 2018, sería: Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill Education.)
- Inca, W. (2021). *Orientaciones para la Planificación Curricular 2021. Área Educación física*. DRE. Ayacucho.
- Le Boulch, J. (2001). *El desarrollo psicomotor: Evolución y perspectivas pedagógicas*. Paidotribo.
- Loza, Y. (2022). Ejercicios motrices para afianzar la técnica de recepción del voleibol en estudiantes del 3er grado de la I.E.E. N° 20820 “Nuestra Señora de Fátima”- Huacho, durante el año escolar 2021. [Tesis de Licenciatura de la Universidad José Faustino Sánchez Carrión de Huacho]. Repositorio Institucional de la Universidad José Faustino Sánchez Carrión.
<http://repositorio.unjfsc.edu.pe/handle/UNJFSC/6261>
- Marín, J. (2021). Los juegos pre deportivos en las habilidades motrices básicas. [Tesis de Licenciatura de la Universidad de Ambato del Ecuador]. Repositorio Institucional de la Universidad de Ambato del Ecuador.
<https://repositorio.uta.edu.ec/items/0fa7b91c-2867-40e9-9e4a-46a6e00b00b5>
- Miller, B. (2016). *Antropología cultural*. Pearson.
- Ministerio de Educación del Perú (MINEDU, 2016). *Currículo Nacional de la Educación Básica*. Lima: MINEDU. (p. 104).
- Piaget, J. (2014). Comentarios sobre las observaciones críticas de Vygotsky. Infancia y

Aprendizaje, 4(1), 37-48.

Piaget, J. (1936). *El nacimiento de la inteligencia en el niño*. Madrid: Aguilar. (p. 11).

Planella, J. (2006). *Cuerpo, cultura y educación*. Desclée de Brouwer.

Supo, J. (2015). *Cómo empezar una tesis: Tu proyecto de investigación en un solo día*. Bioestadístico.

Schmidt, R. (1988). *Control motor y aprendizaje*. Cinética humana.

Ruiz Pérez, L. (2004). *Actividad física y desarrollo motor*. Síntesis.

Tamayo y Tamayo, M. (2004). *El proceso de la investigación científica* (4.^a ed.). Limusa.

Toaza, S. (2023). Las Habilidades motrices básicas en el aprendizaje de la habilidad de la carrera en escolares de educación general básica media. [Tesis de Licenciatura de la Universidad de Ambato del Ecuador]. Repositorio Institucional de la Universidad de Ambato del Ecuador.

<https://repositorio.uta.edu.ec/server/api/core/bitstreams/3943b4cb-86b4-4dac-a268-a16ffb2b11eb/content>

Ruiz, L. (1995). Competencia motriz. *Elementos para comprender el aprendizaje motor en Educación Física Escolar*. Gymno

Ruiz, L; Graupera, J. (2011). Práctica, aprendizaje y educación física: un viejo tema con nuevas variaciones». *Tándem. Didáctica de la Educación Física*. 36 (7-16).

Sánchez Bañuelos, F. (2003). *Bases para una didáctica de la educación física*. INDE.

Supo, J. (2024). *Metodología de la investigación*. Bioestadístico.

Schilder, P. (1999). *La imagen del cuerpo*. Paidós.

Turner, B. (1996). *El cuerpo y la sociedad*. SAGE

Wallon, H. (1941). *Les origines du caractère chez l'enfant*. París: Presses Universitaires de France. (p. 88).

ANEXOS

ANEXO 01

MATRIZ DE CONSISTENCIA

TALLER “EJERCICIOS MOTRICES” EN EL DESARROLLO DE LA CAPACIDAD COMPRENDE SU CUERPO EN ESTUDIANTES DEL 1° GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PILLCO MOZO HUÁNUCO - 2025

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	METODOLOGIA
Realiza variaciones de ejercicios motrices demostrando iniciativa y autonomía. Controla su equilibrio corporal al cambiar de dirección o velocidad durante el desplazamiento. Realiza técnicas de expresión motriz para manifestar sus emociones. Ejecuta movimientos segmentados con precisión y control en el espacio delimitado. Muestra fluidez en los movimientos que	Objetivo general: Determinar de qué manera los ejercicios motrices desarrollan la capacidad: comprende su cuerpo en los estudiantes de 1° A de educación secundaria de la Institución Educativa Pillco Mozo - Huánuco, 2025. Objetivos específicos: a) Determinar de qué manera los ejercicios motrices desarrollan la dimensión corporal en los estudiantes de 1° A de educación secundaria de la Institución Educativa Pillco Mozo - Huánuco, 2025. b) Determinar de qué manera los ejercicios motrices desarrollan la dimensión motriz en los de 1° A de educación secundaria de la Institución Educativa Pillco Mozo - Huánuco, 2025. c) Determinar de qué manera los ejercicios motrices desarrollan la dimensión perceptiva en los estudiantes del primer grado de secundaria de la Institución Educativa Pillco Mozo -	Hipótesis general Los ejercicios motrices desarrollan significativamente la capacidad: comprende su cuerpo en los estudiantes de 1° A de educación secundaria de la Institución Educativa Pillco Mozo - Huánuco, 2025. Hipótesis específicas a) Los ejercicios motrices desarrollan significativamente la dimensión corporal en los estudiantes de 1° A de educación secundaria de la Institución Educativa Pillco Mozo - Huánuco, 2025. b) Los ejercicios motrices desarrollan significativamente la dimensión motriz en los estudiantes de 1° A de educación secundaria de la Institución Educativa Pillco Mozo - Huánuco, 2025. c) Los ejercicios motrices desarrollan significativamente la	Variable Independiente Ejercicios motrices	Ejercicios de coordinación	• Mantiene un ritmo constante durante el ejercicio. • Realiza los movimientos con la exactitud necesaria, sin errores. • Demuestra agilidad para sortear diferentes tipos de obstáculos. • Realiza movimientos con continuidad y suavidad sin interrupciones. • Combina los movimientos del cuerpo de manera armoniosa y eficiente.	Método: Experimental. Tipo de investigación: Aplicada Diseño: Preexperimental GE M ₁ X M ₂ Población y muestra: Población: Conformada por estudiantes de educación secundaria de la I.E Pillco Mozo - Huánuco, 2024. Muestra: Conformada por estudiantes del 1° “A” de secundaria. Técnica: Observación Instrumentos: -escala de valoración
				Ejercicios de equilibrio	• Demuestra control durante el movimiento. • Mantiene el equilibrio incrementando gradualmente el tiempo. • Logra un buen dominio de sus movimientos. • Permite la rotación del cuerpo alrededor de sus ejes vertical y horizontal. • Evita movimientos bruscos y mantiene el control del cuerpo.	
				Ejercicios de desplazamiento	• Demuestra rapidez en el desplazamiento que realiza. • Mejora la agilidad y cambia de dirección rápidamente sin perder el control del cuerpo. • Demuestra estabilidad sobre su postura y equilibrio durante los desplazamientos. • Mantiene un desplazamiento eficiente durante un periodo prolongado de tiempo. • Demuestra precisión de los movimientos durante el desplazamiento.	
			Variable Dependiente Comprende su cuerpo	Dimensión corporal	• Aplica rutinas de higiene y cuidado durante la actividad motriz. • Ejecuta movimientos de calentamiento y estiramiento respetando las fases de la actividad física. • Integra la respiración durante los ejercicios de activación y relajación. • Integra diferentes movimientos corporales al ejecutar una secuencia motriz • Mantiene coordinación en diversas posturas corporales al realizar ejercicios de equilibrio estático y dinámico.	

realiza de forma fluida y continua. Ejecuta cambios de dirección y velocidad con agilidad durante un juego o circuito motriz.	Huánuco, 2025.	dimensión perceptiva en los estudiantes de 1° A de educación secundaria de la Institución Educativa Pillco Mozo – Huánuco, 2025.		Dimensión motriz	• Realiza variaciones de ejercicios motrices demostrando iniciativa y autonomía. • Controla su equilibrio corporal al cambiar de dirección o velocidad durante el desplazamiento. • Realiza técnicas de expresión motriz para manifestar sus emociones • Ejecuta movimientos segmentados con precisión y control en el espacio delimitado • Muestra fluidez en los movimientos que realiza de forma fluida y continua. • Ejecuta cambios de dirección y velocidad con agilidad durante un juego o circuito motriz.	
				Dimensión perceptiva	• Reconoce la posición del cuerpo en el espacio y con los objetos • Ajusta la amplitud y velocidad de sus movimientos según el espacio de trabajo disponible • Realiza desplazamientos coordinados (saltos, giros, carreras) siguiendo un circuito motriz establecido • Se orienta en el espacio al recibir indicaciones direccionales (derecha/izquierda, adelante/atrás). • Comprende conceptos como arriba, abajo, cerca, lejos, frente, detrás.	

ANEXO 02
INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS
INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PRIVADO
“ESTEBAN PAVLETICH”
INSTRUMENTO
ESCALA DE VALORACIÓN

TALLER “EJERCICIOS MOTRICES” EN EL DESARROLLO DE LA CAPACIDAD
 COMPRENDE SU CUERPO EN ESTUDIANTES DEL 1° A DE EDUCACIÓN
 SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PILLCO MOZO HUÁNUCO – 2025.

DATOS INFORMATIVOS:

1. Fecha de aplicación :

2. Observadores :

3. Prueba : Pretest (X) - Postest ()

ASPECTOS A OBSERVAR:

Nº	DIMENSIONES / ITEMS	VALORACIÓN			
		1	2	3	4
DIMENSIÓN 01: DIMENSIÓN CORPORAL					
01	Aplica rutinas de higiene y cuidado durante la actividad motriz.				
02	Ejecuta movimientos de calentamiento y estiramiento respetando las fases de la actividad física.				
03	Integra la respiración durante los ejercicios de activación y relajación.				
04	Integra diferentes movimientos corporales al ejecutar una secuencia motriz				
05	Mantiene coordinación en diversas posturas corporales al realizar ejercicios de equilibrio estático y dinámico.				
DIMENSIÓN 02: DIMENSIÓN MOTRIZ					
06	Realiza variaciones de ejercicios motrices demostrando iniciativa y autonomía.				
07	Controla su equilibrio corporal al cambiar de dirección o velocidad durante el desplazamiento.				
08	Realiza técnicas de expresión motriz para manifestar sus emociones				
09	Ejecuta movimientos segmentados con precisión y control en el espacio delimitado				
10	Muestra fluidez en los movimientos que realiza de forma fluida y continua.				
11	Ejecuta cambios de dirección y velocidad con agilidad durante un juego o circuito motriz.				
DIMENSIÓN 03: PERCEPTIVA					
12	Reconoce la posición del cuerpo en el espacio y con los objetos				
13	Ajusta la amplitud y velocidad de sus movimientos según el espacio de trabajo disponible				
14	Realiza desplazamientos coordinados (saltos, giros, carreras) siguiendo un circuito motriz establecido				
15	Se orienta en el espacio al recibir indicaciones direccionales (derecha/izquierda, adelante/atrás).				
16	Comprende conceptos como arriba, abajo, cerca, lejos, frente, detrás.				
TOTAL					
PUNTAJE TOTAL					

BAREMO

Nivel	Rango de Puntaje	Valoración Literal	Nivel de Logro	Nivel Descriptivo
1	16 – 26	C	En Inicio	El estudiante presenta dificultades significativas para realizar los ejercicios motrices.
2	27 – 37	B	En Proceso	El estudiante muestra dificultades leves en la ejecución o comprensión de su cuerpo.
3	38 – 45	A	Logro Esperado	El estudiante comprende y ejecuta correctamente los ejercicios motrices previstos.
4	46 – 48	AD	Logro Destacado	El estudiante demuestra un dominio excepcional de su esquema corporal y coordinación.

ANEXO 03
ESQUEMA DE LA MATRIZ DE VALIDACIÓN

TÍTULO DE PROYECTO		TALLER “EJERCICIOS MOTRICES” EN EL DESARROLLO DE LA CAPACIDAD COMPRENDE SU CUERPO EN ESTUDIANTES DEL 1° A DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PILLCO MOZO HUÁNUCO – 2025													
OBJETIVO GENERAL		Determinar de qué manera los ejercicios motrices desarrollan la capacidad: comprende su cuerpo en los estudiantes de 1° A de educación secundaria de la Institución Educativa Pillco Mozo - Huánuco, 2025													
VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADOR	ÍTEMS	OPINIÓN DEL INDICADOR E ÍTEM			CRITERIOS DE EVALUACIÓN								Observaciones y/o recomendaciones
				BUENO (2)	REGULAR (1)	DEFICIENTE (0)	Relación entre la variable y la dimensión		Relación entre la dimensión y el indicador		Relación entre el indicador y el ítem		La redacción es clara y precisa		
							SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
VARIABLE DEPENDIENTE Comprende su cuerpo	Dimensión corporal	Cuida del propio cuerpo y de los demás.	Aplica rutinas de higiene y cuidado durante la actividad motriz.	x			x		x		x		x		
		Practica hábitos de vida saludable	Ejecuta movimientos de calentamiento y estiramiento respetando las fases de la actividad física.				x		x		x		x		
		Desarrollan armónicamente la corporalidad	Integra la respiración durante los ejercicios de activación y relajación.	x			x		x		x		x		
		Integra diferentes movimientos corporales para mejorar el rendimiento motor	Integra diferentes movimientos corporales al ejecutar una secuencia motriz				x		x		x		x		
		Mantiene la coordinación en diversas posturas durante el movimiento	Mantiene coordinación en diversas posturas corporales al realizar ejercicios de equilibrio estático y dinámico.				x		x		x		x		

	Dimensión motriz	Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	Realiza variaciones de ejercicios motrices demostrando iniciativa y autonomía.	x			x		x		x		x		
		Realiza ejercicios motrices regulando su equilibrio.	Controla su equilibrio corporal al cambiar de dirección o velocidad durante el desplazamiento.				x		x		x		x		
		Realiza técnicas de expresión motriz para manifestar sus emociones	Realiza técnicas de expresión motriz para manifestar sus emociones				x		x		x		x		
		Ejecuta movimientos de manera precisa y controlada.	Ejecuta movimientos segmentados con precisión y control en el espacio delimitado				x		x		x		x		
		Muestra fluidez en los movimientos que realiza.	Muestra fluidez en los movimientos que realiza de forma fluida y continua.				x		x		x		x		
	Dimensión perceptiva	Reconoce la posición del cuerpo en el espacio y con los objetos	Reconoce la posición del cuerpo en el espacio y con los objetos	x			x		x		x		x	x	
		Percibe la forma de sus propios movimientos en el espacio	Ajusta la amplitud y velocidad de sus movimientos según el espacio de trabajo disponible				x		x		x		x		
		Desarrolla la coordinación y el desplazamiento.	Realiza desplazamientos coordinados (saltos, giros, carreras) siguiendo un circuito motriz establecido	x			x		x		x		x	x	
		Se orienta en un espacio y un tiempo determinados	Se orienta en el espacio al recibir indicaciones direccionales (derecha/izquierda,				x		x		x		x		

ESQUEMA DE LA MATRIZ DE VALIDACIÓN

TÍTULO DE PROYECTO		TALLER “EJERCICIOS MOTRICES” EN EL DESARROLLO DE LA CAPACIDAD COMPRENDE SU CUERPO EN ESTUDIANTES DEL 1° A DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PILLCO MOZO HUÁNUCO – 2025													
OBJETIVO GENERAL		Determinar de qué manera los ejercicios motrices desarrollan la capacidad: comprende su cuerpo en los estudiantes de 1° A de educación secundaria de la Institución Educativa Pillco Mozo - Huánuco, 2025													
VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADOR	ÍTEM	OPINIÓN DEL INDICADOR E ÍTEM			CRITERIOS DE EVALUACIÓN								Observaciones y/o recomendaciones
				BUENO (2)	REGULAR (1)	DEFICIENTE (0)	Relación entre la variable y la dimensión		Relación entre la dimensión y el indicador		Relación entre el indicador y el ítem		La redacción es clara y precisa		
							SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
VARIABLE DEPENDIENTE Comprende su cuerpo	Dimensión corporal	Cuida del propio cuerpo y de los demás.	Aplica rutinas de higiene y cuidado durante la actividad motriz.	x			x		x		x		x		
		Practica hábitos de vida saludable	Ejecuta movimientos de calentamiento y estiramiento respetando las fases de la actividad física.				x		x		x		x		
		Desarrollan armónicamente la corporalidad	Integra la respiración durante los ejercicios de activación y relajación.	x			x		x		x		x		
		Integra diferentes movimientos corporales para mejorar el rendimiento motor	Integra diferentes movimientos corporales al ejecutar una secuencia motriz				x		x		x		x		
		Mantiene la coordinación en diversas posturas durante el movimiento	Mantiene coordinación en diversas posturas corporales al realizar ejercicios de equilibrio estático y dinámico.				x		x		x		x		

	Dimensión motriz	Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	Realiza variaciones de ejercicios motrices demostrando iniciativa y autonomía.	x			x		x		x		x		
		Realiza ejercicios motrices regulando su equilibrio.	Controla su equilibrio corporal al cambiar de dirección o velocidad durante el desplazamiento.				x		x		x		x		
		Realiza técnicas de expresión motriz para manifestar sus emociones	Realiza técnicas de expresión motriz para manifestar sus emociones				x		x		x		x		
		Ejecuta movimientos de manera precisa y controlada.	Ejecuta movimientos segmentados con precisión y control en el espacio delimitado				x		x		x		x		
		Muestra fluidez en los movimientos que realiza.	Muestra fluidez en los movimientos que realiza de forma fluida y continua.				x		x		x		x		
	Dimensión perceptiva	Reconoce la posición del cuerpo en el espacio y con los objetos	Reconoce la posición del cuerpo en el espacio y con los objetos	x			x		x		x		x	x	
		Percibe la forma de sus propios movimientos en el espacio	Ajusta la amplitud y velocidad de sus movimientos según el espacio de trabajo disponible				x		x		x		x		
		Desarrolla la coordinación y el desplazamiento.	Realiza desplazamientos coordinados (saltos, giros, carreras) siguiendo un circuito motriz establecido	x			x		x		x		x	x	
		Se orienta en un espacio y un tiempo determinados	Se orienta en el espacio al recibir indicaciones direccionales (derecha/izquierda,				x		x		x		x		

			adelante/atrás).													
		Comprende conceptos como arriba, abajo, cerca, lejos, frente, detrás.	Comprende conceptos como arriba, abajo, cerca, lejos, frente, detrás.													

En consecuencia:

TALLER “EJERCICIOS MOTRICES” EN EL DESARROLLO DE LA CAPACIDAD COMPRENDE SU CUERPO EN ESTUDIANTES DEL 1° A DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PILLCO MOZO HUÁNUCO – 2025

- Existe coherencia entre la variable y las dimensiones.
- Existe coherencia entre las dimensiones y los indicadores.
- La redacción es clara, precisa y comprensible.

Recomendaciones:

PROMEDIO DE VALORACIÓN (%):

DECISIÓN DEL EXPERTO CALIFICACIÓN:

96 %

EL INSTRUMENTO DEBE SER APLICADO SI () NO () NIVEL MODERADO

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: a) Deficiente (0; 20) b) Baja (21; 40) c) Regular (41; 60) d) Buena (61; 80) e) Muy buena (81; 100)

Nombres y Apellidos:	Isaac Huayanay Fernández	DNI N°	33819918
Dirección domiciliar:	Jr: Ayacucho 239.	Teléfono/Celular:	996506024
Título profesional	Educación Física	Grado académico	Maestro

Mg. 
Mg. Isaac Huayanay Fernández
Profesor Titular

ESQUEMA DE LA MATRIZ DE VALIDACIÓN

TÍTULO DE PROYECTO		TALLER “EJERCICIOS MOTRICES” EN EL DESARROLLO DE LA CAPACIDAD COMPRENDE SU CUERPO EN ESTUDIANTES DEL 1° A DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PILLCO MOZO HUÁNUCO – 2025													
OBJETIVO GENERAL		Determinar de qué manera los ejercicios motrices desarrollan la capacidad: comprende su cuerpo en los estudiantes de 1° A de educación secundaria de la Institución Educativa Pillco Mozo - Huánuco, 2025													
VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADOR	ÍTEMS	OPINIÓN DEL INDICADOR E ÍTEM			CRITERIOS DE EVALUACIÓN								Observaciones y/o recomendaciones
				BUENO (2)	REGULAR (1)	DEFICIENTE (0)	Relación entre la variable y la dimensión		Relación entre la dimensión y el indicador		Relación entre el indicador y el ítem		La redacción es clara y precisa		
							SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
VARIABLE DEPENDIENTE Comprende su cuerpo	Dimensión corporal	Cuida del propio cuerpo y de los demás.	Aplica rutinas de higiene y cuidado durante la actividad motriz.	x			x		x		x		x		
		Practica hábitos de vida saludable	Ejecuta movimientos de calentamiento y estiramiento respetando las fases de la actividad física.				x		x		x		x		
		Desarrollan armónicamente la corporalidad	Integra la respiración durante los ejercicios de activación y relajación.	x			x		x		x		x		
		Integra diferentes movimientos corporales para mejorar el rendimiento motor	Integra diferentes movimientos corporales al ejecutar una secuencia motriz				x		x		x		x		
		Mantiene la coordinación en diversas posturas durante el movimiento	Mantiene coordinación en diversas posturas corporales al realizar ejercicios de equilibrio estático y dinámico.				x		x		x		x		
		Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	Realiza variaciones de ejercicios motrices demostrando iniciativa y autonomía.	x			x		x		x		x		

En consecuencia:

TALLER “EJERCICIOS MOTRICES” EN EL DESARROLLO DE LA CAPACIDAD COMPRENDE SU CUERPO EN ESTUDIANTES DEL 1° A DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PILLCO MOZO HUÁNUCO – 2025

- Existe coherencia entre la variable y las dimensiones.
- Existe coherencia entre las dimensiones y los indicadores.
- La redacción es clara, precisa y comprensible.

Recomendaciones:

PROMEDIO DE VALORACIÓN (%):

DECISIÓN DEL EXPERTO CALIFICACIÓN:

97%

EL INSTRUMENTO DEBE SER APLICADO SI () NO () NIVEL MODERADO

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: a) Deficiente (0; 20) b) Baja (21; 40) c) Regular (41; 60) d) Buena (61; 80) e) Muy buena (81; 100)

Nombres y Apellidos:	Juan Carlos Tolentino Lazo	DNI N°	41847667
Dirección domiciliar:	Fonari II edificio A-18 dpto 201	Teléfono/Celular:	942841627
Título profesional	Educación Primaria	Grado académico	maestría

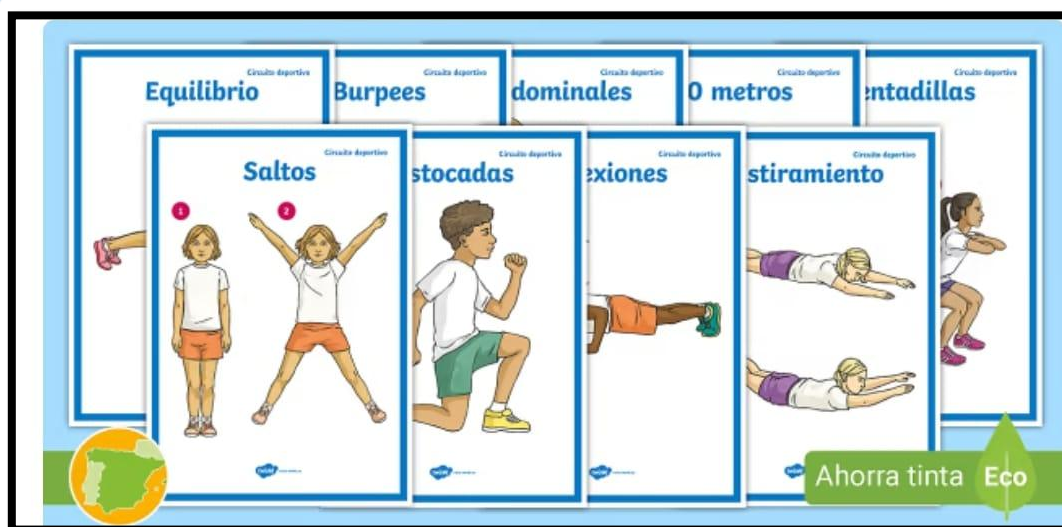


MINISTERIO DE EDUCACIÓN
UGEL HAMBÚ
Mg. Juan Tolentino Lazo
Cod. N° 41847667
DIRECTOR

Mg.

ANEXO 05
PLAN /PROGRAMA DE INVESTIGACIÓN

TALLER DE EJERCICIOS MOTRICES



I. DATOS INFORMATIVOS

Título del Taller: (Ej. "Explorando mis posibilidades: Mi cuerpo en movimiento").

Población: Estudiantes de 1 grado de secundaria.

Sección "A"

Duración total: (Ej. 8 sesiones de 45 minutos 8sesiones 90).

Frecuencia: (Ej. 2 veces por semana).

Responsable: CHARRE NIEVES, Miliana

SANTIAGO LAZARTE, Segundo

II. FUNDAMENTACIÓN

El taller de ejercicios motrices es un espacio pedagógico orientado al desarrollo de las habilidades motoras básicas y específicas en los estudiantes de 1 grado de secundaria. A través de actividades dinámicas, lúdicas y participativas, se busca fortalecer la coordinación, el equilibrio, la agilidad, la fuerza y la velocidad.

En esta etapa, los estudiantes atraviesan cambios físicos y emocionales propios de la adolescencia, por lo que el taller contribuye a mejorar el control corporal, la conciencia del movimiento y la confianza en sí mismos. Asimismo, promueve valores como el trabajo en equipo, el respeto de normas y la disciplina. Las actividades incluyen ejercicios de desplazamiento, saltos, lanzamientos, recepciones, circuitos motrices mejora el desarrollo de los estudiantes.

En conclusión, el taller de ejercicios motrices favorece el desarrollo integral del estudiante, fortaleciendo no solo su condición física, sino también su aspecto social y emocional.

El taller mejora la capacidad "Comprende su cuerpo". Menciona la importancia de la transición de la primaria a la secundaria y los cambios físicos/psicológicos que el estudiante debe procesar. "Explorando mis posibilidades: Mi cuerpo en movimiento" para estudiantes de 1° de secundaria se centra en la transición crítica de la niñez a la adolescencia. En esta etapa, el cuerpo experimenta cambios físicos acelerados que requieren una reconfiguración del esquema corporal y de la coordinación motriz.

1. Corporeidad y Motricidad

A diferencia de la educación física tradicional centrada solo en el rendimiento, este taller entiende la corporeidad como la percepción integral del "yo". No es solo mover músculos; es entender cómo el pensamiento, la emoción y el cuerpo se unen para realizar una acción.

2. Corporeidad y Motricidad

A diferencia de la educación física tradicional centrada solo en el rendimiento, este taller entiende la corporeidad como la percepción integral del "yo". No es solo mover músculos; es entender cómo el pensamiento, la emoción y el cuerpo se unen para realizar una acción.

III. OBJETIVO:

3.1 Objetivo general:

Que el estudiante reconozca sus nuevas dimensiones físicas y capacidades de fuerza, flexibilidad y velocidad. El movimiento no es una acción aislada, es el lenguaje con el que el estudiante conoce el mundo. La relación directa entre el movimiento corporal y las funciones cognitivas atención, memoria, y resolución de problemas. El taller utiliza circuitos y juegos modificados donde la resolución de problemas en equipo es clave. Ajuste Postural: Se trabaja la conciencia de la columna y el centro de gravedad, vital para prevenir lesiones en una etapa de crecimiento óseo rápido. Presento los pilares que sustentan esta propuesta pedagógica: El juego y el ejercicio dejan de ser meramente individuales para volverse colectivos. La motricidad se pone al servicio de la interacción. Cooperación y Oposición:

3.2. Objetivo específico:

Los estudiantes mejoran la coordinación motora gruesa y fina mediante el taller de ejercicios de desplazamiento, saltos y lanzamientos para mejorar el equilibrio y la agilidad a través de circuitos motrices y actividades dinámicas y fortalecer la resistencia y la fuerza muscular con ejercicios adecuados a la edad de los estudiantes para promover el trabajo en equipo y el respeto de normas durante la ejecución de juegos y actividades físicas.

- ✓ **Coordinación Dinámica:** Mejorar el control del cuerpo en movimiento y en suspensión.
- ✓ **Ajuste Postural:** Fortalecer el tono muscular y el equilibrio estático/dinámico

IV. METODOLOGIA:

La investigación se desarrollará bajo un enfoque cuantitativo, porque permitirá medir y analizar los efectos del taller “Ejercicios Motrices” en el desarrollo de la capacidad comprende su cuerpo mediante la aplicación de instrumentos de evaluación antes y después de la intervención. Será una investigación aplicada, ya que busca dar solución a un problema educativo concreto identificado en los estudiantes del 1° grado de secundaria. El nivel será explicativo, porque pretende determinar la influencia del taller de ejercicios motrices en el desarrollo de la capacidad mencionada

V. RECURSOS: Aros, conos, pelota platillos, bastones cintas sogas etc.

Matriz de Planificación

Taller de ejercicios motrices en la actividad física

SESIÓN	TÍTULO DE LA SESIÓN	PROPÓSITO DE APRENDIZAJE (DESEMPEÑO)	ESTRATEGIA MOTRIZ PRINCIPAL	FECHA
1	Aplica rutinas de higiene y cuidado durante la actividad motriz.	Promover la autonomía motriz y la comprensión del propio cuerpo mediante la práctica de mantener un ritmo constante durante el ejercicio, fomentando la expresión corporal, el respeto y la solidaridad en un contexto ambientalmente consciente.	Mantener la higiene durante la actividad física.	06/05/2025
2	Ejecuta movimientos de calentamiento y estiramiento respetando las fases de la actividad física.	Los estudiantes conozcan, comprendan y practiquen las capacidades físicas esenciales (fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad y coordinación)	Los estudiantes practican la coordinación durante la actividad.	07/05/2025
3	Integra la respiración durante los ejercicios de activación y relajación.	Coordina movimientos complejos con música.	Expresión corporal y danza.	13/05/2025
4	Integra diferentes movimientos corporales al ejecutar una secuencia motriz	Los estudiantes logren un mayor dominio sobre sus movimientos corporales, mejorando su coordinación, equilibrio y control muscular. A través de diferentes actividades y reconociendo sus grupos musculares en el ejercicio y aprenden cómo ejecutar movimientos de manera precisa y eficiente.	El estudiante comprenda cómo se mueve su cuerpo y qué grupos musculares intervienen en cada acción	14/05/2025
5	Mantiene coordinación en diversas posturas corporales al realizar ejercicios de equilibrio estático y dinámico.	Los estudiantes desarrollen y mantengan la coordinación corporal al ejecutar ejercicios de equilibrio estático y dinámico.	Fase de Estabilización (Equilibrio Estático), desplazamiento (Equilibrio Dinámico)	20/05/2025
6	Realiza variaciones de ejercicios motrices demostrando iniciativa y autonomía.	Los estudiantes hoy demostraremos nuestra autonomía creando variaciones originales en ejercicios motrices básicos, explorando nuestra propia capacidad de propuesta	Técnica del "Andamiaje Inverso"	21/05/2025
7	Controla su equilibrio corporal al cambiar de dirección o velocidad durante el desplazamiento.	Los estudiantes hoy aprenderemos a dominar nuestro cuerpo para cambiar de dirección y velocidad sin perder el equilibrio, manteniendo el control total de nuestros movimientos.	Estrategia de "Inclinación y Empuje" (Cambio de Dirección)	27/05/2025

8	Realiza técnicas de expresión motriz para manifestar sus emociones	Los estudiantes desarrollan su resistencia física, mejorando la eficiencia de su técnica de carrera y desplazamientos, comprendiendo la importancia de controlar su esfuerzo físico	Ritmo de resistencia, dinámica: realizar desplazamientos variados (hacia adelante, atrás, lateral)	28/05/2025
9	Ejecuta movimientos segmentados con precisión y control en el espacio delimitado	Los estudiantes mejoren su control y dominio sobre sus movimientos corporales, desarrollando la coordinación, el equilibrio en sus desplazamientos y habilidades motrices.	Ritmos Diferenciados: Desplazarse con un ritmo en los pies (rápido) mientras los brazos realizan movimientos lentos y circulares	03/06/2025
10	Muestra fluidez en los movimientos que realiza de forma fluida y continua.	Los estudiantes aprendan a realizar movimientos controlados, evitando movimientos bruscos que puedan poner en riesgo la estabilidad y la eficiencia del cuerpo.	Aplicar fuerza excesiva o descoordinada para proteger su integridad física y mejorar su rendimiento.	04/06/2025
11	Ejecuta cambios de dirección y velocidad con agilidad durante un juego o circuito motriz.	Los estudiantes demuestran la agilidad ejecutando cambios de dirección y velocidad precisos, aplicándolos en juegos de persecución y circuitos de alta intensidad.	Tiempo de Reacción, Dinámicas de Aplicación en Juegos y Circuitos	10/06/2025
12	Reconoce la posición del cuerpo en el espacio y con los objetos	Los estudiantes reconocen los conceptos espaciales básicos (arriba, abajo, cerca, lejos, frente, detrás) a través del taller que les permitan integrar estos conceptos en su percepción y control corporal, mejorando la conciencia espacial y motriz.	Reconocen y ejecutan correctamente las nociones espaciales, y mejoran su conciencia corporal.	11/06/2025
13	Ajusta la amplitud y velocidad de sus movimientos según el espacio de trabajo disponible	Los estudiantes mejoran su rendimiento motor de los estudiantes a través de la práctica de diferentes tipos de movimientos corporales.	Ejecutan movimientos con mayor precisión para mejorar su coordinación general	17/06/2025
14	Realiza desplazamientos coordinados (saltos, giros, carreras) siguiendo un circuito motriz establecido	Los estudiantes a comprender y ejecutar movimientos de rotación corporal en torno a los ejes vertical y horizontal, mejorando su control postural y la conciencia corporal.	Ejecutan rotaciones con mayor control y desarrollan mayor conciencia corporal.	18/06/2025
15	Se orienta en el espacio al recibir indicaciones direccionales	Los estudiantes puedan ejecutar movimientos rápidos y precisos en diversas direcciones y con control. Además, se busca fomentar la mejora en	Mejoran su coordinación intermuscular.	24/06/2025

	(derecha/izquierda, adelante/atrás).	la coordinación, reacción, y capacidad para realizar cambios de dirección rápidamente en situaciones deportivas.		
16	Comprende conceptos como arriba, abajo, cerca, lejos, frente, detrás.	Los estudiantes demuestran la capacidad para orientarse y desplazarse eficazmente en un espacio determinado, controlando tanto su ubicación como su tiempo de respuesta a diferentes situaciones	Se orientan con seguridad en el espacio y controlan su ubicación en relación con otros.	25/06/2025

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 01**“Aplica rutinas de higiene y cuidado durante la actividad motriz”****I. DATOS GENERALES:**

ÁREA	Educación Física	UNIDAD DIDÁCTICA N°		N° DE HORAS	2
INSTITUCIÓN EDUCATIVA	PILLCO MOZO – MARABAMBA			NOMBRE DE LA UNIDAD	
DIRECTORA	ESPINOZA CARLOS, Rosa Humbertina			Taller de ejercicios motrices “Explorando el movimiento y la conciencia corporal”	
DOCENTE DE ÁREA	SORIA AQUINO, Reiner Manuel				
TESISTAS	CHARRE NIEVES, Miliana SANTIAGO LAZARTE, Segundo				
GRADO Y SECCIÓN	1° “A”	TURNO	TARDE		
FECHA	06-05-2025	DURACION	90 MINUTOS		
PROPÓSITO DE LA SESIÓN	Promover la autonomía motriz y la comprensión del propio cuerpo mediante la práctica de mantener un ritmo constante durante el ejercicio, fomentando la expresión corporal, el respeto y la solidaridad en un contexto ambientalmente consciente.				

II. PROPÓSITO DE APRENDIZAJE

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	Comprende su cuerpo	Expresa emociones, ideas y sentimientos a través de su cuerpo y el movimiento, utilizando diferentes materiales (cintas, balones, bastones, cuerdas, etc.) para encontrarse consigo mismo y con los demás.	Los estudiantes demostrarán su comprensión del ritmo constante y la aceptación de su imagen corporal mediante la creación y expresión de una secuencia de movimiento individual, utilizando materiales diversos y respetando principios de solidaridad, justicia y respeto por toda forma de vida.
CAMPOS TEMÁTICOS			
ENFOQUE TRANSVERSAL	VALOR	ACTITUDES QUE SUPONEN	MANIFESTACIONES ACTITUDINALES PRÁCTICAS OBSERVABLES FORMATIVAS
ENFOQUE AMBIENTAL	Respeto a toda forma de vida	Aprecio, valoración y disposición para el cuidado a toda forma de vida sobre la Tierra desde una mirada sistémica y global, revalorando los saberes ancestrales.	Observa y comenta cómo se sienten sus compañeros. Respeta las representaciones de los demás. Cooperar en dinámicas grupales.
COMPETENCIAS TRASVERSALES		DESEMPEÑOS DE TRABAJO	
Se desenvuelve en entornos virtuales generados por las TIC		Navega en diversos entornos virtuales recomendados adaptando funcionalidades básicas de acuerdo con sus necesidades de manera pertinente y responsable.	
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma		Interactúa positivamente en grupo. Sigue consignas y asume roles.	
HABILIDAD BLANDA DE PROPUESTA		Comunicación asertiva y emocional.	

III. PREPARACIÓN PARA LA SESIÓN

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
- Seleccionar y acondicionar las instalaciones del área de trabajo. - Preparar los materiales de trabajo. - Buscar información y seleccionar el tema y actividades a desarrollar.	Carteles con caritas emocionales. Música variada (alegre, lenta, tensa) Balones cintas bastones conos

IV. PROCESOS ENSEÑANZA - APRENDIZAJE

MOEMNTOS Y PROCESOS PEDAGÓGICOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES
TIEMPO: 15'	MOMENTO DE INICIO
INTRODUCCIÓN A	Inicio de la Sesión (8 minutos)

LA ACTIVIDAD • Preparación del clima afectivo. • Problematicación • Propósito y Organización • Motivación, Intereses, incentivos • Despertar el interés. • Recuperar saberes previos. • Estimular conflicto cognitivo.	Saludo: Comienza la sesión con un saludo cálido y una pregunta que invita a los estudiantes a reflexionar sobre el tema: "¿Qué sensaciones tienen cuando se mueven al ritmo de la música o de su respiración durante el ejercicio?" Motivación Recolección de Saberes Previos: Pregunta a los estudiantes: - ¿Qué es el ritmo para ti en el contexto del ejercicio físico? - ¿Has mantenido un ritmo constante en alguna actividad física? ¿Cuál fue? Introducción y Presentación del Título: Presenta el tema de la sesión en una oración: "En esta sesión, exploraremos cómo mantener un ritmo constante durante el ejercicio y su importancia en nuestras actividades físicas." Problematicación: Propón un conflicto cognitivo a través de la siguiente actividad: - Actividad de Rítmica y Movimiento: Divide a los estudiantes en grupos y propón que inventen coreografías simples al ritmo de diferentes estilos musicales. Después de una ronda de presentaciones, haz preguntas como: - ¿Qué te costó más, crear el ritmo o adaptarte al ritmo de tus compañeros? - ¿Cómo podrías aplicar lo aprendido aquí en otras situaciones deportivas? - Dilema Rítmico: Crea un escenario donde los estudiantes deban escoger entre mantener un ritmo predeterminado o adaptarse a uno nuevo de forma repentina. Pide que discutan en grupos y lleguen a un consenso sobre la mejor estrategia.
TIEMPO: 90	<u>PROCESOS DIDÁCTICOS</u> MOMENTO DE DESARROLLO Propósito: Explorar el cuerpo como medio de expresión emocional. Activación Fisiológica: Calentamiento de los músculos
PARTE PRINCIPAL Gestión y Acompañamiento de las Competencias Construcción del nuevo conocimiento (Procesamiento De la nueva Información o Sistematización De Los Aprendizajes considerando los procesos según el aprendizaje esperado) • Facilitar la nueva información con la acción detallada de las actividades en marcha, los materiales a utilizar según su uso y cuidado en el proceso de interacción. • Aplicar lo aprendido siguiendo procesos organizacionales de acuerdo a los niveles y ritmos de aprendizajes teniendo en cuenta el contexto, edad cronológica y su edad intelectual (trabajo individual, en pares, en grupos, etc.).	Iniciar la sesión con ejercicios suaves destinados a activar y preparar el cuerpo para la actividad física. Por ejemplo, realizar caminatas ligeras en el lugar, rotaciones de cuello, hombros, cintura y tobillos, además de estiramientos básicos de brazos y piernas. Esto ayuda a mejorar la circulación y flexibilizar los músculos, promoviendo la conciencia corporal y el respeto por el propio cuerpo. Actividad básica: Movimiento corporal producido por los músculos Realizar movimientos simples y controlados, como marchar en el lugar levantando las rodillas a un ritmo constante, o desplazarse en línea recta alternando brazos y piernas. La idea es que los estudiantes mantengan un ritmo constante durante la marcha, enfocándose en la precisión y el control, expresando a través del movimiento ideas de armonía y equilibrio. Se puede usar música suave para acompañar la actividad y fomentar la expresión emocional mediante la coordinación con el ritmo. Actividad avanzada: Aumento del ritmo cardíaco Progresar a ejercicios de mayor intensidad, como trotar en el lugar o realizar figuras de carrera cortas, buscando que los estudiantes aumenten un poco su ritmo, pero sin perder la consistencia en la velocidad. La actividad incentiva desarrollar autonomía en el control del ritmo cardíaco y la motricidad, valorando las emociones que expresan a través del esfuerzo y la persistencia. Se puede incorporar un juego de "la cuerda del ritmo", donde los alumnos deben seguir un ritmo marcado con un tambor o palmas, promoviendo la solidaridad y el respeto por los demás. Actividad de la aplicación: Demostración con fuerza, resistencia y elongación de los músculos Ejercicios en los que los estudiantes demuestren control sobre su cuerpo, por ejemplo, realizar secuencias de estiramiento y elongación sincronizadas con un ritmo constante. También, puede incluirse una actividad en la que mantengan posturas de fuerza (como planchas o equilibrios) durante un tiempo determinado, respetando sus propios límites y reconociendo la importancia del cuidado del cuerpo y el respeto por toda forma de vida. La música y materiales diversos, como bastones, balones pueden ser usados para potenciar la

	creatividad en sus movimientos. Actividad de recuperación: Retorno y restablecimiento de las reservas energéticas Terminar con ejercicios suaves de relajación, como respiraciones profundas, estiramientos suaves y caminata en el lugar, favoreciendo la recuperación física y emocional. Se puede invitar a los alumnos a reflexionar sobre cómo mantuvieron un ritmo constante y cómo se sintieron durante la actividad, promoviendo un enfoque ambiental al valorar el propio cuerpo y el respeto a sus límites y los de sus compañeros. Estas acciones ayudan a restablecer el equilibrio energético y emocional, fomentando la autonomía motriz y la autoobservación.
TIEMPO: 10'	MOMENTO DE CIERRE
FINALIZACIÓN Metacognición • Valoración de los aprendizajes • Identificación del proceso de trabajo fundamental. • Transferencia del Aprendizaje (consolidación interna y externa). • Reflexión intra e interpersonal • Aplicación del acto reflexivo post-constructivo del nuevo conocimiento. • Reforzamiento ante dificultades presentadas.	Cierre de la sesión de Educación Física - Primero de Secundaria Preguntas para la metacognición - ¿Cómo te sentiste físicamente durante las diferentes actividades? - ¿Qué movimientos o ejercicios te parecieron más fáciles y cuáles más desafiantes? Reflexión sobre el aprendizaje Hoy hemos explorado distintas formas de activar, mover y fortalecer nuestro cuerpo a través de ejercicios controlados, ritmos y actividades que promueven la conciencia corporal y el respeto por nuestros propios límites. A medida que realizamos estas actividades, aprendimos a escuchar a nuestro cuerpo, controlar nuestro ritmo y valorar la importancia del cuidado físico y emocional. Este proceso nos ayuda a fortalecer no solo nuestros músculos, sino también aspectos importantes como la perseverancia, la creatividad y el respeto por los demás. Recordemos que el movimiento consciente y responsable es fundamental para nuestro bienestar integral. Preguntas para hacerse sobre lo aprendido - ¿Qué fue lo que más disfrutaste de los ejercicios? - ¿Cómo puedes aplicar lo que aprendiste hoy en otras actividades físicas o en tu rutina diaria?
Trabajo de Extensión	Dibujo del ejercicio de su preferencia y su explicación.
Instrumento de Evaluación Constante	Escala de Valoración Lista de cotejo

V. REFLEXIONES SOBRE EL APRENDIZAJE

¿Qué avances tuvieron mis estudiantes?

.....

¿Qué dificultades tuvieron mis estudiantes?

.....

¿Qué aprendizajes debo reforzar en la siguiente sesión?

.....

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

.....

VI. EVALUACIÓN

.....
Docente De Área

.....
Director (a)

.....
Tesista

.....
Tesista

**INSTRUMENTO
ESCALA DE VALORACIÓN**

Nº	APELLIDOS Y NOMBRES	“Conoce y practica las capacidades físicas a través de ejercicios en circuito”			
		INICIO	PROCESO	LOGRO	LOGRO DESTACADO
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 02

“Ejecuta movimientos de calentamiento y estiramiento respetando las fases de la actividad física”

VII. DATOS GENERALES:

ÁREA	Educación Física	UNIDAD DIDÁCTICA N°		N° DE HORAS	2
INSTITUCIÓN EDUCATIVA	PILLCO MOZO – MARABAMBA			NOMBRE DE LA UNIDAD	
DIRECTORA	ESPINOZA CARLOS, Rosa Humbertina			Taller de ejercicios motrices “Explorando el movimiento y la conciencia corporal”	
DOCENTE DE ÁREA	SORIA AQUINO, Reiner Manuel				
TESISTAS	CHARRE NIEVES, Miliana SANTIAGO LAZARTE, Segundo				
GRADO Y SECCIÓN	1° “A”	TURNO	TARDE		
FECHA	07-05-2025	DURACION	90 MINUTOS		
PROPÓSITO DE LA SESIÓN	Los estudiantes conozcan, comprendan y practiquen las capacidades físicas esenciales (fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad y coordinación).				

VIII. PROPÓSITO DE APRENDIZAJE

VIII. PROPOSITO DE APRENDIZAJE				
COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	DESEMPEÑO PRECISADO	EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE
“SE DESENVUELVE DE MANERA AUTÓNOMA A TRAVÉS DE SU MOTRICIDAD”	Se expresa corporalmente	Expresa emociones, ideas y sentimientos a través de su cuerpo y el movimiento, utilizando diferentes materiales (cintas, balones, bastones, cuerdas, etc.) para encontrarse consigo mismo y con los demás	Ejecuta movimientos de activación corporal (calentamiento) y elongación (estiramiento), diferenciando y respetando las fases de la actividad física (inicio, desarrollo y vuelta a la calma) para optimizar su rendimiento y prevenir lesiones.	Ficha de observación técnica: Ejecución correcta de la secuencia de calentamiento y estiramiento según la fase.
CAMPOS TEMÁTICOS		Desarrollo de movimientos rápidos y precisos Ejecución de movimientos inmediatos ante señales específicas.		
ENFOQUE TRANSVERSAL	VALOR	ACTITUDES QUE SUPONEN	MANIFESTACIONES ACTITUDINALES PRÁCTICAS OBSERVABLES FORMATIVAS	
Enfoque Orientación al bien común	Solidaridad.	Disposición a apoyar incondicionalmente a personas en situaciones comprometidas o difíciles	Observa y comenta cómo se sienten sus compañeros. Respeto las representaciones de los demás. Coopera en dinámicas grupales.	
COMPETENCIAS TRASVERSALES		DESEMPEÑOS DE TRABAJO		
Se desenvuelve en entornos virtuales generados por las TIC		Navega en diversos entornos virtuales recomendados adaptando funcionalidades básicas de acuerdo con sus necesidades de manera pertinente y responsable.		
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma		Determina metas de aprendizaje viables asociadas a sus conocimientos, estilos de aprendizaje, habilidades y actitudes para el logro de la tarea, formulándose preguntas de manera reflexiva.		
HABILIDAD BLANDA DE PROPUESTA		Hábitos higiénicos		

IX. PREPARACIÓN PARA LA SESIÓN

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
- Seleccionar y acondicionar las instalaciones del área de trabajo. - Preparar los materiales de trabajo. - Buscar información y seleccionar el tema y actividades a desarrollar.	Carteles con caritas emocionales. Música variada (alegre, lenta, tensa). Pañuelos o cintas de colores.

X. PROCESOS ENSEÑANZA - APRENDIZAJE

MOEINTOS Y PROCESOS PEDAGÓGICOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES
TIEMPO: 15'	Aquí tienes el inicio de la secuencia didáctica para el tema “REALIZA MOVIMIENTOS CON EXACTITUD”, adaptado según las indicaciones y acotado para cumplir con el límite de palabras:
INTRODUCCIÓN A LA ACTIVIDAD	

• Preparación del clima afectivo. • Problematicación • Propósito y Organización • Motivación, Intereses, incentivos • Despertar el interés. • Recuperar saberes previos. • Estimular conflicto cognitivo.	“¡Buenos días, exploradores del movimiento! ¿Se han preguntado por qué en el deporte, los desplazamientos precisos marcan la diferencia entre el éxito y el error?” Acuerdos de convivencia 1. Escuchamos y respetamos todas las ideas y preguntas. 2. Nos ayudamos durante las actividades físicas, valorando la ayuda mutua. 3. Aplicamos las normas de higiene y seguridad en la sesión [2][3]. Motivación Actividad 1: “Reto del globo estable”: Pasar un globo sin que caiga, coordinando movimientos. - ¿Cómo coordinaron sus movimientos? - ¿Qué sienten cuando logran mantener la precisión? Actividad 2: “Carrera de figuras”: Seguir un recorrido marcando figuras con exactitud. - ¿Qué partes del cuerpo usaron más? - ¿Qué les costó más: rapidez o exactitud? Recojo de saberes previos - ¿Recuerdan alguna actividad donde la coordinación fuera clave? - ¿Por qué creen que es importante moverse con exactitud? Título: “Movimientos exactos: ¡Coordina, fluye y avanza!” Será una sesión de desafíos grupales y juegos para afianzar la precisión. Problematicación Actividad 1: “Misión imposible”: Con los ojos cerrados, mover el cuerpo según indicaciones. Actividad 2: “Reto del vaso lleno”: Llevar un vaso lleno de agua en un recorrido sin derramar, cuidando cada paso. ¿Qué aprendieron sobre la importancia del movimiento consciente?[3][4] No excede el límite y está ordenado según los ítems solicitados.
TIEMPO: 90'	PROCESOS DIDÁCTICOS
PARTE PRINCIPAL Gestión y Acompañamiento de las Competencias Construcción del nuevo conocimiento (Procesamiento De la nueva Información o Sistematización De Los Aprendizajes considerando los procesos según el aprendizaje esperado) • Facilitar la nueva información con la acción detallada de las actividades en marcha, los materiales a utilizar según su uso y cuidado en el proceso de interacción. • Aplicar lo aprendido siguiendo procesos organizacionales de acuerdo a los niveles y ritmos de aprendizajes teniendo en cuenta el contexto, edad	MOMENTO DE DESARROLLO Propósito: los estudiantes fomentar la comprensión del propio cuerpo y la autonomía en los movimientos mediante actividades lúdicas y recreativas que promuevan la coordinación, el respeto por la diversidad y el trabajo en equipo, fortaleciendo valores como la equidad, la solidaridad y la responsabilidad. Desarrollo 1) Activación fisiológica: Realizar estiramientos suaves, como círculos con brazos y piernas, para calentar músculos y preparar el cuerpo para movimientos precisos. 2) Actividad básica: Ejecutar actividades de coordinación, como caminar en línea recta, tocar puntos específicos en el suelo o con las manos, enfatizando precisión en cada movimiento. 3) Actividad avanzada: Realizar secuencias rápidas, como saltos con desplazamiento a diferentes puntos, manteniendo control y exactitud en cada salto para mejorar la coordinación y precisión. 4) Actividad de la aplicación: Demostrar movimientos con fuerza, resistencia y elongación, como estiramientos controlados y saltos largos, enfatizando la precisión en cada acción y respetando los compañeros. 5) Actividad de recuperación: Realizar respiraciones profundas y estiramientos suaves, permitiendo que el cuerpo recupere energías y se prepare para futuras actividades

cronológica y su edad intelectual (trabajo individual, en pares, en grupos, etc.).	
TIEMPO: 10'	
FINALIZACIÓN - Metacognición • Valoración de los aprendizajes • Identificación del proceso de trabajo fundamental. • Transferencia del Aprendizaje (consolidación interna y externa). • Reflexión intra e interpersonal • Aplicación del acto reflexivo post-constructivo del nuevo conocimiento. • Reforzamiento ante dificultades presentadas.	MOMENTO DE CIERRE Propósito: Reflexionar sobre los aprendizajes y evaluar el desempeño. Cierre Preguntas de metacognición: ¿Qué cambios notaste en tu cuerpo durante la clase? ¿Qué actividad te costó más realizar y por qué? Preguntas sobre lo aprendido: ¿Cómo te ayudaron los estiramientos a preparar tu cuerpo para el ejercicio? ¿Qué encontraste más desafiante al mantener la precisión en los movimientos? Estas reflexiones te ayudan a entender tu progreso y a valorar la importancia de preparar y cuidar tu cuerpo en la actividad física. Recuerda aplicar lo aprendido en tus próximas clases y en tu vida diaria.
Trabajo de Extensión	Dibujo del ejercicio de su preferencia y su explicación.
Instrumento de Evaluación Constante	Escala de Valoración o Lista de cotejo

XI. REFLEXIONES SOBRE EL APRENDIZAJE

¿Qué avances tuvieron mis estudiantes?

¿Qué dificultades tuvieron mis estudiantes?

¿Qué aprendizajes debo reforzar en la siguiente sesión?

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

XII. EVALUACIÓN

.....
Docente De Área

.....
Director (a)

.....
Tesista

.....
Tesista

**INSTRUMENTO
ESCALA DE VALORACIÓN**

Nº	APELLIDOS Y NOMBRES	“Nos movemos con un ritmo constante durante el ejercicio”			
		INICIO	PROCESO	LOGRO	LOGRO DESTACADO
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 03

“Integra la respiración durante los ejercicios de activación y relajación”

XIII. DATOS GENERALES:

ÁREA	Educación Física	UNIDAD DIDÁCTICA N°		N° DE HORAS	2
INSTITUCIÓN EDUCATIVA	PILCO MOZO – MARABAMBA			NOMBRE DE LA UNIDAD	
DIRECTORA	ESPINOZA CARLOS, Rosa Humbertina			Taller de ejercicios motrices “Explorando el movimiento y la conciencia corporal”	
DOCENTE DE ÁREA	SORIA AQUINO, Reiner Manuel				
TESISTAS	CHARRE NIEVES, Miliana SANTIAGO LAZARTE, Segundo				
GRADO Y SECCIÓN	1ºA	TURNO			
FECHA	13-05 2025	DURACION	90 MINUTOS		
PROPÓSITO DE LA SESIÓN	Los estudiantes desarrollen y mejoren su agilidad al realizar ejercicios para sortear diferentes tipos de obstáculos. A través de esta actividad, se busca fomentar la capacidad de moverse rápidamente, cambiar de dirección de manera eficiente y mantener el control corporal en diversas situaciones.				

XIV. PROPÓSITO DE APRENDIZAJE

ANEXO I: PROPOSITO DE APRENDIZAJE				
COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	DESEMPEÑO PRECISADO	EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE
“SE DESENVUELVE DE MANERA AUTÓNOMA A TRAVÉS DE SU MOTRICIDAD”	Se expresa corporalmente	Expresa emociones, ideas y sentimientos a través de su cuerpo y el movimiento, utilizando diferentes materiales (cintas, balones, bastones, cuerdas, etc.) para encontrarse consigo mismo y con los demás	Se expresan Realizando los ejercicios en coordinación y movimientos en forma ordenada. Las siguientes actividades.	Resultados de las pruebas de velocidad y técnica en relevos.
CAMPOS TEMÁTICOS		Desarrollo de movimientos rápidos y precisos Ejecución de movimientos inmediatos ante señales específicas.		
ENFOQUE TRANSVERSAL	VALOR	ACTITUDES QUE SUPONEN	MANIFESTACIONES ACTITUDINALES PRÁCTICAS OBSERVABLES FORMATIVAS	
ENFOQUE DE IGUALDAD DE GÉNERO.	Respeto por las diferencias.	El docente y sus estudiantes favorecen la práctica de actitudes inclusivas cuando realizan las actitudes pre deportivas, a fin de evitar distinciones discriminatorias entre varones y mujeres.	Los docentes promueven formas de participación estudiantil que permiten el desarrollo de competencias ciudadanas, articulando acciones con la familia y comunidad en la búsqueda del bien común	
COMPETENCIAS TRASVERSALES		DESEMPEÑOS DE TRABAJO		
Se desenvuelve en entornos virtuales generados por las TIC		Navega en diversos entornos virtuales recomendados adaptando funcionalidades básicas de acuerdo con sus necesidades de manera pertinente y responsable.		
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma		Determina metas de aprendizaje viables asociadas a sus conocimientos, estilos de aprendizaje, habilidades y actitudes para el logro de la tarea, formulándose preguntas de manera reflexiva.		
HABILIDAD BLANDA DE PROPUESTA		Hábitos higiénicos		

XV. PREPARACIÓN PARA LA SESIÓN

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
- Seleccionar y acondicionar las instalaciones del área de trabajo. - Preparar los materiales de trabajo. - Buscar información y seleccionar el tema y actividades a desarrollar.	Botellas plásticas recicladas (como testigos). Tapas de plástico para delimitar zonas de intercambio. Cronómetros o celulares para medir tiempos. Espacio amplio delimitado para la carrera de postas.

XVI. PROCESOS ENSEÑANZA - APRENDIZAJE

MOEINTOS Y	DESCRIPCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES
------------	--

PROCESOS PEDAGÓGICOS	
TIEMPO: 15'	1. MOMENTO DE INICIO (30 minutos)
INTRODUCCIÓN A LA ACTIVIDAD • Preparación del clima afectivo. • Problematización • Propósito y Organización • Motivación, Intereses, incentivos • Despertar el interés. • Recuperar saberes previos. • Estimular conflicto cognitivo.	1. MOMENTO DE INICIO Problematización: "¿Por qué cuando corremos muy rápido sentimos que 'nos falta el aire' y nos duele el costado (el bazo)? ¿Estamos respirando correctamente o solo estamos jadeando?" Propósito: "Hoy aprenderemos a sincronizar nuestros movimientos con la respiración para cansarnos menos y recuperarnos más rápido." Motivación: "El Globo Humano": Los alumnos, de pie, deben imaginar que son un globo que se infla (inhalan y expanden brazos) y se desinfla (exhalan con sonido "S" y se encogen). Saberes previos: ¿Por dónde es mejor tomar aire, por la nariz o por la boca? ¿Qué parte del cuerpo se debe mover al respirar profundamente: el pecho o el abdomen? Conflicto cognitivo: "¿Puede la respiración ayudarnos a controlar los nervios antes de un examen o una competencia?"
TIEMPO: 65'	PROCESOS DIDÁCTICOS
PARTE PRINCIPAL Gestión y Acompañamiento de las Competencias Construcción del nuevo conocimiento (Procesamiento De la nueva Información o Sistematización De Los Aprendizajes considerando los procesos según el aprendizaje esperado) • Facilitar la nueva información con la acción detallada de las actividades en marcha, los materiales a utilizar según su uso y cuidado en el proceso de interacción. • Aplicar lo aprendido siguiendo procesos organizacionales de acuerdo a los niveles y ritmos de aprendizajes teniendo en cuenta el contexto, edad cronológica y su edad intelectual (trabajo individual, en pares, en grupos, etc.).	MOMENTO DE DESARROLLO (40 minutos) Propósito: Desarrollar habilidades físicas relacionadas con la coordinación, velocidad y técnica, progresivamente, utilizando implementos de educación física. Activación Fisiológica: Calentamiento de los Músculos (10 minutos): Realiza un calentamiento dinámico para preparar el cuerpo para la actividad física. Puedes incorporar movimientos que involucren cambios de dirección y velocidad, elementos clave de la agilidad. Ejercicio de cambio de dirección: Marca un área con conos y haz que los estudiantes realicen carreras con cambios de dirección rápidos (zigzaguear entre los conos). Esto ayudará a activar los músculos y mejorar la coordinación. Objetivo: Preparar los músculos para las actividades principales y fomentar la sincronización básica. Actividad Básica: Los estudiantes realizarán un circuito básico con obstáculos sencillos para trabajar la agilidad. Cada estación tiene un objetivo específico para desarrollar diferentes aspectos de la agilidad. Estación 1: Salto de obstáculos:  Juego: "Salta sin tocar". Los estudiantes deben saltar sobre los obstáculos sin tocarlos. Si tocan el obstáculo, deben hacer una penalización (por ejemplo, 3 saltos de tijera). Juego: "Carrera por equipos con obstáculos" . Divide a los estudiantes en equipos y haz que cada miembro del equipo complete el circuito de obstáculos. Cada vez que un estudiante termina su parte, pasa el relevo al siguiente. El equipo que complete el circuito más rápido y con menos fallos gana.
TIEMPO: 10'	Actividad de Recuperación: Retorno y Restablecimiento de las Reservas Energéticas (5

FINALIZACIÓN Metacognición • Valoración de los aprendizajes Identificación del proceso de trabajo fundamental. • Transferencia del Aprendizaje (consolidación interna y externa). • Reflexión intra e interpersonal • Aplicación del acto reflexivo post-constructivo del nuevo conocimiento. Reforzamiento ante dificultades presentadas.	minutos): ➤ Caminata suave en equipo, realizando respiraciones profundas. ➤ Estiramientos grupales para relajar los músculos y bajar el ritmo cardíaco. MOMENTO DE CIERRE (10 minutos) Propósito: Reflexionar sobre la experiencia, evaluar el desempeño y reforzar el aprendizaje. Procesos Pedagógicos Al final de la clase, haz una reflexión grupal sobre lo aprendido. Pregunta a los estudiantes: ¿Qué tan difícil fue sortear los obstáculos? ¿Qué tipo de ejercicios o movimientos les ayudaron a mejorar su agilidad? ¿Por qué creen que la agilidad es importante para otros deportes o actividades diarias? Además, puedes realizar una pequeña actividad de estiramiento y relajación para finalizar la clase de manera tranquila y adecuada. Reflexión (5 minutos): Anima a los estudiantes a pensar en cómo pueden aplicar la agilidad en su vida diaria o en otros deportes que practiquen, como fútbol, baloncesto o atletismo.
Trabajo de Extensión	Dibujo del ejercicio de su preferencia y su explicación.
Instrumento de Evaluación Constante	Escala de Valoración o Lista de cotejo para la participación y actitud. o Registro de tiempos en las pruebas.

XVII. REFLEXIONES SOBRE EL APRENDIZAJE

¿Qué avances tuvieron mis estudiantes?

¿Qué dificultades tuvieron mis estudiantes?

¿Qué aprendizajes debo reforzar en la siguiente sesión?

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

XVIII. EVALUACIÓN

.....
Docente De Área

.....
Director (a)

.....
Tesista

.....
Tesista

**INSTRUMENTO
ESCALA DE VALORACIÓN**

Nº	APELLIDOS Y NOMBRES	“Demuestra agilidad para sortear diferentes tipos de obstáculos”			
		INICIO	PROCESO	LOGRO	LOGRO DESTACADO
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 04

“Integra diferentes movimientos corporales al ejecutar una secuencia motriz”

XIX. DATOS GENERALES:

ÁREA	Educación Física	UNIDAD DIDÁCTICA N°		N° DE HORAS	2
INSTITUCIÓN EDUCATIVA	PILLCO MOZO – MARABAMBA			NOMBRE DE LA UNIDAD	
DIRECTORA	ESPINOZA CARLOS, Rosa Humbertina			Taller de ejercicios motrices “Explorando el movimiento y la conciencia corporal”	
DOCENTE DE ÁREA	SORIA AQUINO, Reiner Manuel				
TESISTAS	CHARRE NIEVES, Miliana SANTIAGO LAZARTE, Segundo				
GRADO Y SECCIÓN	1° A	TURNO			
FECHA	14-05-2025	DURACION	90 MINUTOS		
PROPÓSITO DE LA SESIÓN	Los estudiantes logren un mayor dominio sobre sus movimientos corporales, mejorando su coordinación, equilibrio y control muscular. A través de diferentes actividades y reconociendo sus grupos musculares en el ejercicio y aprenden cómo ejecutar movimientos de manera precisa y eficiente.				

XX. PROPÓSITO DE APRENDIZAJE

PLAN PROPOSITO DE APRENDIZAJE				
COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	DESEMPEÑO PRECISADO	EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE
“SE DESENVUELVE DE MANERA AUTÓNOMA A TRAVÉS DE SU MOTRICIDAD”	Se expresa corporalmente	Expresa emociones, ideas y sentimientos a través de su cuerpo y el movimiento, utilizando diferentes materiales (cintas, balones, bastones, cuerdas, etc.) para encontrarse consigo mismo y con los demás	Se expresan realizando los ejercicios en coordinación y movimientos en forma ordenada. Las siguientes actividades.	Resultados de las pruebas de explosividad y velocidad utilizando los implementos reciclables.
CAMPOS TEMÁTICOS		Desarrollo de movimientos rápidos y precisos Ejecución de movimientos inmediatos ante señales específicas.		
ENFOQUE TRANSVERSAL	VALOR	ACTITUDES QUE SUPONEN	MANIFESTACIONES ACTITUDINALES PRÁCTICAS OBSERVABLES FORMATIVAS	
ENFOQUE DE IGUALDAD DE GENERO.	respeto por las diferencias.	La (el) docente y sus estudiantes favorecen la práctica de actitudes inclusivas cuando realizan las actitudes pre deportivas, a fin de evitar distinciones discriminatorias entre varones y mujeres.	Los docentes promueven formas de participación estudiantil que permiten el desarrollo de competencias ciudadanas, articulando acciones con la familia y comunidad en la búsqueda del bien común	
COMPETENCIAS TRASVERSALES		DESEMPEÑOS DE TRABAJO		
Se desenvuelve en entornos virtuales generados por las TIC		Navega en diversos entornos virtuales recomendados adaptando funcionalidades básicas de acuerdo con sus necesidades de manera pertinente y responsable.		
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma		Determina metas de aprendizaje viables asociadas a sus conocimientos, estilos de aprendizaje, habilidades y actitudes para el logro de la tarea, formulándose preguntas de manera reflexiva.		
HABILIDAD BLANDA DE PROPUESTA		Hábitos higiénicos		

XXI. PREPARACIÓN PARA LA SESIÓN

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
- Seleccionar y acondicionar las instalaciones del área de trabajo. - Preparar los materiales de trabajo. - Buscar información y seleccionar el tema y actividades a desarrollar.	• Cuerdas o líneas marcadas para saltos verticales. • Cronómetros o celulares para medir tiempos. • Espacio amplio delimitado para carreras cortas y saltos.

XXII. PROCESOS ENSEÑANZA - APRENDIZAJE

MOEIMTOS Y PROCESOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES
---------------------	--

PEDAGÓGICOS	
TIEMPO: 15' INTRODUCCIÓN A LA ACTIVIDAD • Preparación del clima afectivo. • Problematicación • Propósito y Organización • Motivación, Intereses, incentivos • Despertar el interés. • Recuperar saberes previos. • Estimular conflicto cognitivo.	MOMENTO DE INICIO (30 minutos) Propósito: Generar interés, conectar con los saberes previos y presentar el propósito de la sesión. Procesos Pedagógicos Motivación (5 minutos): Inicia la clase con una dinámica que capte la atención de los estudiantes. Puedes comenzar mostrando un video corto de un deportista realizando movimientos muy controlados y precisos (por ejemplo, un bailarín, un gimnasta, un jugador de tenis). Pregunta: "¿Qué creen que hace a estos deportistas tan buenos? ¿Cómo logran realizar movimientos tan coordinados y precisos?" A través de esta conversación, se puede hablar sobre la importancia del control de los movimientos y cómo esto es necesario para mejorar el desempeño en cualquier deporte o actividad física. Problematicación (5 minutos): Introduce la problemática de la siguiente manera: "¿Alguna vez les ha pasado que al hacer un ejercicio no logran moverse de forma precisa o sienten que no controlan bien su cuerpo? ¿Qué creen que sucede cuando no dominamos bien nuestros movimientos?" De esta manera, se invita a los estudiantes a reflexionar sobre las dificultades que pueden surgir por falta de control y cómo eso puede afectar su rendimiento deportivo o su salud física en general. Recojo de Saberes Previos (10 minutos): Preguntas exploratorias: los estudiantes para conocer lo que saben sobre el control de los movimientos. ¿Qué entienden por tener buen control sobre los movimientos? ¿En qué deportes creen que es más importante tener precisión en los movimientos? ¿Cómo pueden mejorar su coordinación y control corporal? Propósito (5 minutos)
TIEMPO: 65' PARTE PRINCIPAL Gestión y Acompañamiento de las Competencias Construcción del nuevo conocimiento (Procesamiento De la nueva Información o Sistematización De Los Aprendizajes considerando los procesos según el aprendizaje esperado) • Facilitar la nueva información con la acción detallada de las actividades en marcha, los materiales a utilizar según su uso y cuidado en el proceso de interacción. • Aplicar lo aprendido siguiendo procesos organizacionales de acuerdo a los niveles y ritmos de aprendizajes teniendo en cuenta el contexto, edad cronológica y su	PROCESOS DIDÁCTICOS MOMENTO DE DESARROLLO (40 minutos) Propósito: los estudiantes logren un mayor dominio sobre sus movimientos corporales, mejorando su coordinación, equilibrio y control muscular. Procesos Didácticos de Educación Física Activación Fisiológica: Calentamiento de los Músculos (10 minutos): El calentamiento es esencial para preparar el cuerpo para las actividades físicas que involucrarán control de los movimientos. Inicia con una actividad que active el cuerpo de manera general, pero también ayude a la coordinación. Ejercicio: Carrera suave: Inicia con una carrera suave alrededor del espacio. Después, haz que los estudiantes realicen movimientos específicos como saltos (saltos de tijera), carreras en zigzag, y cambios de dirección. Esto ayudará a activar los músculos y poner en práctica la coordinación de movimientos. Objetivo: Preparar las piernas para ejercicios intensos. Actividad Básica: En esta etapa, los estudiantes realizarán ejercicios y actividades simples para mejorar su coordinación y control. Cada ejercicio se centrará en movimientos básicos, pero precisos. Estación 1: Control de equilibrio: Ejercicio: Caminar sobre una línea recta (por ejemplo, una cuerda en el suelo) sin caer. Juego: "Camina como un equilibrista". Los estudiantes deben caminar de un extremo al otro, manteniendo el equilibrio. A medida que avanzan, se puede aumentar la dificultad agregando pequeños obstáculos o pidiendo que realicen movimientos adicionales (levantar un pie, balancear los brazos). Estación 2: Movimientos controlados Ejercicio: Movimientos lentos y controlados, como caminar de puntillas o de talones, sin que el cuerpo pierda el equilibrio. Juego: "Desafío de control". Los estudiantes deben caminar en diferentes estilos (de puntillas, de talones, con los pies juntos) y mantener el control de su postura y equilibrio. Actividad Avanzada:

edad intelectual (trabajo individual, en pares, en grupos, etc.).	Aquí se incorporan movimientos más complejos y se aumenta la dificultad. Los estudiantes deben realizar combinaciones de movimientos que requieran mayor control y coordinación. Estación 1: Circuito de equilibrio avanzado En esta parte, los estudiantes pondrán en práctica lo aprendido en una actividad que combine varios tipos de movimientos y que involucre trabajo en equipo. Juego: "Desafío del circuito de control". Organiza un circuito que combine las actividades anteriores: caminar sobre la cuerda, saltar obstáculos, realizar giros controlados y lanzar la pelota a un compañero. Los estudiantes deben completar el circuito lo más preciso y controlado posible. Pueden hacerlo en equipos, y el equipo que complete el circuito con más precisión y en el menor tiempo será el ganador. 
TIEMPO: 10' FINALIZACIÓN - Metacognición • Valoración de los aprendizajes • Identificación del proceso de trabajo fundamental. • Transferencia del Aprendizaje (consolidación interna y externa). • Reflexión intra e interpersonal • Aplicación del acto reflexivo post-constructivo del nuevo conocimiento. • Reforzamiento ante dificultades presentadas.	Actividad de Recuperación: Retorno y Restablecimiento de las Reservas Energéticas (5 minutos): ➤ Trote suave alrededor del espacio mientras realizan ejercicios de respiración profunda. ➤ Estiramientos estáticos enfocados en cuádriceps, y pantorrillas para relajar los músculos trabajados. MOMENTO DE CIERRE (10 minutos) Propósito: Reflexionar sobre el aprendizaje y evaluar el desempeño. Procesos Pedagógicos Evaluación (5 minutos): Registro de los resultados obtenidos en la prueba de saltos y velocidad. Observación del docente sobre: ▪ Técnica al realizar los ejercicios. ▪ Uso adecuado de los implementos reciclables. Retroalimentación positiva: "Hoy demostraron que con esfuerzo y práctica podemos fortalecer nuestras piernas y ser más explosivos. ¡Gran trabajo!" Reflexión (5 minutos): Preguntas para el debate: ¿Qué tan difícil fue controlar tus movimientos durante la clase? ¿En qué actividades sentiste que tenías más control y por qué? ¿Por qué creen que es importante dominar los movimientos para prevenir lesiones o mejorar en los deportes? Cierre con comentario del docente: "La fuerza y explosividad son clave en el atletismo. Sigán practicando para alcanzar su mejor versión. ¡Felicitaciones a todos!"
Trabajo de Extensión	Dibujo del ejercicio de su preferencia y su explicación.
Instrumento de Evaluación Constante	Escala de Valoración - o Lista de cotejo para la participación y actitud. - o Registro de tiempos en las pruebas.

XXIII. REFLEXIONES SOBRE EL APRENDIZAJE

¿Qué avances tuvieron mis estudiantes?

.....

¿Qué dificultades tuvieron mis estudiantes?

.....

¿Qué aprendizajes debo reforzar en la siguiente sesión?

.....

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

.....
XXIV. EVALUACIÓN

.....
Docente De Área

.....
Director (a)

.....
Tesista

.....
Tesista

**INSTRUMENTO
ESCALA DE VALORACIÓN**

Nº	APELLIDOS Y NOMBRES	“Logra un buen dominio de sus movimientos”			
		INICIO	PROCESO	LOGRO	LOGRO DESTACADO
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 05

“Mantiene coordinación en diversas posturas corporales al realizar ejercicios de equilibrio estático y dinámico”

XXV. DATOS GENERALES:

ÁREA	Educación Física	UNIDAD DIDÁCTICA N°		N° DE HORAS	2
INSTITUCIÓN EDUCATIVA	PILLCO MOZO – MARABAMBA			NOMBRE DE LA UNIDAD	
DIRECTORA	ESPINOZA CARLOS, Rosa Humbertina			Taller de ejercicios motrices “Explorando el movimiento y la conciencia corporal”	
DOCENTE DE ÁREA	SORIA AQUINO, Reiner Manuel				
TESISTAS	CHARRE NIEVES, Miliana SANTIAGO LAZARTE Segundo				
GRADO Y SECCIÓN	1ºA	TURNO	TARDE		
FECHA	20-05-2025	DURACION	90 MINUTOS		
PROPÓSITO DE LA SESIÓN	Los estudiantes desarrollen y mantengan la coordinación corporal al ejecutar ejercicios de equilibrio estático y dinámico.				

XXVI. PROPÓSITO DE APRENDIZAJE

PROPÓSITO DE APRENDIZAJE				
COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	DESEMPEÑO PRECISADO	EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE
“SE DESENVUELVE DE MANERA AUTÓNOMA A TRAVÉS DE SU MOTRICIDAD”	Se expresa corporalmen te	Expresa emociones, ideas y sentimientos a través de su cuerpo y el movimiento, utilizando diferentes materiales (cintas, balones, bastones, cuerdas, etc.) para encontrarse consigo mismo y con los demás	Expresa emociones Manteniendo la coordinación en diversas posturas corporales al realizar ejercicios de equilibrio estático y dinámico, regulando conscientemente su centro de gravedad y alineación corporal.	control postural en apoyos reducidos y desplazamientos en superficies inestables
CAMPOS TEMÁTICOS		equilibrio estático (control postural sin desplazamiento). 2. Equilibrio dinámico (mantenimiento de la postura en movimiento).		
ENFOQUE TRANSVERSAL	VALOR	ACTITUDES QUE SUPONEN	MANIFESTACIONES ACTITUDINALES PRÁCTICAS OBSERVABLES FORMATIVAS	
Búsqueda de la Excelencia.	Flexibilidad y Apertura.	Cumple las normas del juego Respeta turnos y cuida los materiales	Los docentes promueven formas de participación estudiantil que permiten el desarrollo de competencias ciudadanas, articulando acciones con la familia y comunidad en la orientación del bien común	
COMPETENCIAS TRASVERSALES		DESEMPEÑOS DE TRABAJO		
Se desenvuelve en entornos virtuales generados por las TIC		Navega en diversos entornos virtuales recomendados adaptando funcionalidades básicas de acuerdo con sus necesidades de manera pertinente y responsable.		
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma		Monitorea su progreso al ajustar su postura para no perder el equilibrio.		
HABILIDAD BLANDA DE PROPUESTA		Concentración y Resiliencia.		

XXVII. PREPARACIÓN PARA LA SESIÓN

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
- Seleccionar y acondicionar las instalaciones del área de trabajo. - Preparar los materiales de trabajo. - Buscar información y seleccionar el tema y actividades a desarrollar.	•Conos, aros - Bancos o líneas marcadas en el suelo - Silbato

XXVIII. PROCESOS ENSEÑANZA - APRENDIZAJE

MOEINTOS Y PROCESOS PEDAGÓGICOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES
TIEMPO: 15'	MOMENTO DE INICIO
INTRODUCCIÓN A LA ACTIVIDAD	Problematización: "¿Por qué es más difícil mantenerse de pie con los ojos cerrados que con los ojos abiertos? ¿Qué parte de nuestro cuerpo nos 'avisa' que estamos a punto de caer?"

• Preparación del clima afectivo. • Problematización • Propósito y Organización • Motivación, Intereses, incentivos • Despertar el interés. • Recuperar saberes previos. • Estimular conflicto cognitivo.	Propósito y Organización: "Hoy lograremos dominar nuestro centro de gravedad a través de retos de equilibrio estático y dinámico, manteniendo siempre una postura coordinada." Actividad básica (Equilibrio estático): Motivación: "La Estatua Cooperativa": En parejas, uno debe adoptar una postura de equilibrio difícil y el otro debe servir de apoyo ligero solo si es necesario, luego cambian. Saberes previos: ¿Qué es el equilibrio? ¿En qué deportes es fundamental tener un buen equilibrio? Conflicto cognitivo: "¿Si abrimos los brazos hacia los lados nos equilibramos mejor? ¿Por qué ampliar la base de sustentación ayuda a la estabilidad?"
TIEMPO: 6	<u>PROCESOS DIDÁCTICOS</u>
PARTE PRINCIPAL Gestión y Acompañamiento de las Competencias Construcción del nuevo conocimiento (Procesamiento De la nueva Información o Sistematización De Los Aprendizajes considerando los procesos según el aprendizaje esperado) • Facilitar la nueva información con la acción detallada de las actividades en marcha, los materiales a utilizar según su uso y cuidado en el proceso de interacción. • Aplicar lo aprendido siguiendo procesos organizacionales de acuerdo a los niveles y ritmos de aprendizajes teniendo en cuenta el contexto, edad cronológica y su edad intelectual (trabajo individual, en pares, en grupos, etc.).	MOMENTO DE DESARROLLO. Activación Fisiológica Formación: Media luna en parejas. Descripción: Movilidad articular céfalo-caudal. Se incluyen ejercicios de "tándem" (caminar poniendo un talón pegado a la punta del otro pie) para activar los receptores del equilibrio. Actividad Básica: Circuito de Estaciones Estación A (Estático): "El Flamenco". Mantenerse sobre un solo pie encima de un platillo durante 30 segundos en diferentes posturas de brazos. Estación B (Dinámico): Caminar sobre una viga de equilibrio o banco sueco portando un objeto pequeño en la mano sin dejarlo caer. Estación C (Coordinación Postural): Realizar la "paloma" (balanza) manteniendo la espalda recta y la pierna extendida. Actividad Avanzada: Desafíos con Perturbación "El Puente Inestable": Caminar sobre colchonetas blandas mientras un compañero lanza suavemente un balón que el ejecutante debe atrapar y devolver sin perder el equilibrio. Variante: Realizar giros de 180° sobre una línea y quedar en equilibrio estático inmediatamente después del giro Actividad de Aplicación: Secuencia de Estabilidad En grupos de 3, deben diseñar una "Cadena de Equilibrios": realizar 3 posturas estáticas diferentes enlazadas por desplazamientos en equilibrio dinámico (ej. caminar de puntitas -> balanza -> saltos de precisión -> apoyo en un pie). Actividad de Recuperación: Retorno y Restablecimiento de las Reservas Energéticas (5 minutos): • Caminata suave mientras realizan ejercicios de respiración profunda. • Estiramientos estáticos enfocados en cuádriceps, isquiotibiales, glúteos y pantorrillas para relajar los músculos.
TIEMPO: 15'	MOMENTO DE CIERRE
FINALIZACIÓN Metacognición • Valoración de los aprendizajes • Identificación del proceso de trabajo fundamental. • Transferencia del Aprendizaje (consolidación interna y externa). • Reflexión intra e interpersonal • Aplicación del acto reflexivo post-constructivo del nuevo conocimiento. • Reforzamiento ante dificultades presentadas.	Meta cognición: ¿Qué estrategia utilizaron para no caerse de la viga? ¿Cómo influyó la mirada fija en un punto para mantener el equilibrio estático? Sistematización: El docente explica cómo el oído interno y la visión trabajan juntos para la propiocepción. Transferencia: ¿Cómo nos sirve tener buen equilibrio al subir a un microbús o caminar por una calle empinada?
Trabajo de Extensión	Trabajo de Extensión: Dibujar la postura de equilibrio que más les costó realizar y explicar por qué.
Instrumento de Evaluación Constante	Escala de Valoración

XXIX. REFLEXIONES SOBRE EL APRENDIZAJE

¿Qué avances tuvieron mis estudiantes?

.....

¿Qué dificultades tuvieron mis estudiantes?

.....

¿Qué aprendizajes debo reforzar en la siguiente sesión?

.....

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

.....

XXX. EVALUACIÓN

.....
Docente De Área

.....
Director (a)

.....
Tesista

.....
Tesista

**INSTRUMENTO
ESCALA DE VALORACIÓN**

Nº	APELLIDOS Y NOMBRES	“Combina los movimientos del cuerpo de manera armoniosa y eficiente”			
		INICIO	PROCESO	LOGRO	LOGRO DESTACADO
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 06

“Realiza variaciones de ejercicios motrices demostrando iniciativa y autonomía”

XXXI. DATOS GENERALES:

ÁREA	Educación Física	UNIDAD DIDÁCTICA N°		N° DE HORAS	2
INSTITUCIÓN EDUCATIVA	PILLCO MOZO – MARABAMBA			NOMBRE DE LA UNIDAD	
DIRECTORA	ESPINOZA CARLOS, Rosa Humbertina			Taller de ejercicios motrices “Explorando el movimiento y la conciencia corporal”	
DOCENTE DE ÁREA	SORIA AQUINO, Reiner Manuel				
TESISTAS	SANTIAGO LAZARTE Segundo CHARRE NIEVES Miliana				
GRADO Y SECCIÓN	1ºA	TURNO	TARDE		
FECHA	21-05-2025	DURACION	90 MINUTOS		
PROPÓSITO DE LA SESIÓN	Los estudiantes Hoy demostraremos nuestra autonomía creando variaciones originales en ejercicios motrices básicos, explorando nuestra propia capacidad de propuesta.				

XXXII. PROPÓSITO DE APRENDIZAJE

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	DESEMPEÑO PRECISADO	EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE
“SE DESENVUELVE DE MANERA AUTÓNOMA A TRAVÉS DE SU MOTRICIDAD”	Comprende su cuerpo.	Expresa emociones, ideas y sentimientos a través de su cuerpo y el movimiento, utilizando diferentes materiales (cintas, balones, bastones, cuerdas, etc.) para encontrarse consigo mismo y con los demás	Expresa emociones, y ejercicios motrices (desplazamientos, saltos y lanzamientos) demostrando iniciativa y autonomía al proponer y ejecutar nuevas formas de movimiento adaptadas a sus posibilidades.	Los estudiantes diseñan y ejecutan una secuencia con variantes originales creadas por ellos mismos.
CAMPOS TEMÁTICOS		Variaciones de los patrones básicos de movimiento.		
ENFOQUE TRANSVERSA L	VALOR	ACTITUDES QUE SUPONEN	MANIFESTACIONES ACTITUDINALES PRÁCTICAS OBSERVABLES FORMATIVAS	
Búsqueda de la Excelencia	Flexibilidad y apertura	El docente y sus estudiantes favorecen la práctica de actitudes inclusivas cuando realizan las actitudes pre deportivas, a fin de evitar distinciones discriminatorias entre varones y mujeres.	Los docentes promueven formas de participación estudiantil que permiten el desarrollo de competencias ciudadanas, articulando acciones con la familia y comunidad en la búsqueda del bien común	
COMPETENCIAS TRASVERSALES		DESEMPEÑOS DE TRABAJO		
Se desenvuelve en entornos virtuales generados por las TIC		Navega en diversos entornos virtuales recomendados adaptando funcionalidades básicas de acuerdo con sus necesidades de manera pertinente y responsable.		
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma		Organiza sus propias propuestas de movimiento para cumplir con el reto de la sesión.		
HABILIDAD BLANDA DE PROPUESTA		Iniciativa y Pensamiento Creativo.		

XXXIII. PREPARACIÓN PARA LA SESIÓN

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
- Seleccionar y acondicionar las instalaciones del área de trabajo. - Preparar los materiales de trabajo. - Buscar información y seleccionar el tema y actividades a desarrollar.	Silbato, cronómetro, tizas, cintas, balones, conos y materiales reciclados.

XXXIV. PROCESOS ENSEÑANZA - APRENDIZAJE

MOEMNTOS Y PROCESOS PEDAGÓGICOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES
TIEMPO: 10´	MOMENTO DE INICIO

INTRODUCCIÓN A LA ACTIVIDAD • Preparación del clima afectivo. • Problematización • Propósito y Organización • Motivación, Intereses, incentivos • Despertar el interés. • Recuperar saberes previos. • Estimular conflicto cognitivo.	Problematización: "¿Qué pasaría si hoy el profesor no les dijera cómo tienen que moverse? ¿Son capaces de inventar una forma de saltar que nadie más haya visto antes?" Propósito y Organización: "Hoy demostraremos nuestra autonomía creando variaciones originales en ejercicios motrices básicos, explorando nuestra propia capacidad de propuesta." Motivación: "El Reto del Espejo Creativo": En parejas, uno propone un movimiento extraño o inusual y el otro debe realizar una <i>variante</i> de ese mismo movimiento, no copiarlo exactamente. Saberes previos: ¿Qué significa ser autónomo en la clase de educación física? ¿Cómo podemos cambiar un desplazamiento simple como caminar? Conflicto cognitivo: "¿Es más valioso realizar el ejercicio exactamente como el docente dice, o descubrir una nueva forma que sea eficiente para mi propio cuerpo?"
TIEMPO: 25'	<u>PROCESOS DIDÁCTICOS</u>
PARTE PRINCIPAL Gestión y Acompañamiento de las Competencias Construcción del nuevo conocimiento (Procesamiento De la nueva Información o Sistematización De Los Aprendizajes considerando los procesos según el aprendizaje esperado) • Facilitar la nueva información con la acción detallada de las actividades en marcha, los materiales a utilizar según su uso y cuidado en el proceso de interacción. • Aplicar lo aprendido siguiendo procesos organizacionales de acuerdo a los niveles y ritmos de aprendizajes teniendo en cuenta el contexto, edad cronológica y su edad intelectual (trabajo individual, en pares, en grupos, etc.).	MOMENTO DE DESARROLLO Activation Fisiológica Formation: Media Luna. Descripción: Calentamiento dirigido céfalo-caudal. Seguidamente, un "Trote de Iniciativa": los alumnos trotan por el campo y cada 30 segundos un alumno voluntario lidera una variante de movimiento (saltos, desplazamientos laterales, giros) que todos los demás siguen. Actividad Básica: Estaciones de Exploración Estación A (Saltos): Se colocan 5 aros. El alumno debe cruzarlos de 3 formas distintas en cada pasada (pies juntos, de costado, cruzando, etc.). Estación B (Lanzamientos): Con pelotas de diferentes pesos, deben lanzarlas al blanco usando diferentes partes del cuerpo o posturas (sentados, de espaldas, con mano no dominante). Estación C (Giros y Rodamientos): Explorar giros sobre el eje vertical y horizontal de manera libre y segura sobre colchonetas. 3. Actividad Avanzada: El Circuito de la Autonomía. Se presenta un trayecto con obstáculos. Los estudiantes, en grupos de 4, deben decidir autónomamente cómo superar cada obstáculo. Variante: El docente quita materiales o añade dificultades (ej. "Ahora deben pasarlo sin usar las manos") para forzar la iniciativa y la búsqueda de soluciones motrices. Actividad de Aplicación: Mi Propia Secuencia Cada estudiante elige 2 materiales y tiene 10 minutos para crear una "secuencia motriz con variante". Debe demostrar una secuencia fluida donde se note su toque personal e iniciativa. Actividad de Recuperación: Retorno y Restablecimiento de las Reservas Energéticas Caminata suave mientras realizan ejercicios de respiración profunda.
TIEMPO: 10'	MOMENTO DE CIERRE
FINALIZACIÓN Metacognición • Valoración de los aprendizajes Identificación del proceso de trabajo fundamental. • Transferencia del Aprendizaje (consolidación interna y externa). • Reflexión intra e interpersonal • Reforzamiento ante dificultades presentadas.	Metacognición (Reflexión): ¿Qué sentiste al tener la libertad de decidir tus movimientos? ¿Fue difícil crear una variante nueva o preferiste basarte en algo que ya conocías? Sistematización: El docente refuerza que la autonomía motriz es la base para practicar cualquier deporte de por vida de manera independiente.

Trabajo de Extensión	Escribir en el cuaderno 3 variantes de ejercicios que inventaste hoy y ponerles un nombre divertido.
Instrumento de Evaluación Constante	Escala de Valoración

XXXV. REFLEXIONES SOBRE EL APRENDIZAJE

¿Qué avances tuvieron mis estudiantes?

.....

¿Qué dificultades tuvieron mis estudiantes?

.....

¿Qué aprendizajes debo reforzar en la siguiente sesión?

.....

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

.....

XXXVI. EVALUACIÓN

.....
Docente De Área

.....
Director (a)

.....
Tesista

.....
Tesista

**INSTRUMENTO
ESCALA DE VALORACIÓN**

Nº	APELLIDOS Y NOMBRES	“Practica hábitos de vida saludable”			
		INICIO	PROCESO	LOGRO	LOGRO DESTACADO
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 07

“Controla su equilibrio corporal al cambiar de dirección o velocidad durante el desplazamiento”

XXXVII. DATOS GENERALES:

ÁREA	Educación Física	UNIDAD DIDÁCTICA N°		N° DE HORAS	2
INSTITUCIÓN EDUCATIVA	PILLCO MOZO – MARABAMBA			NOMBRE DE LA UNIDAD	
DIRECTORA	ESPINOZA CARLOS, Rosa Humbertina			Taller de ejercicios motrices “Explorando el movimiento y la conciencia corporal”	
DOCENTE DE ÁREA	SORIA AQUINO, Reiner Manuel				
TESISTAS	SANTIAGO LAZARTE Segundo CHARRE NIEVES Miliana				
GRADO Y SECCIÓN	1°A	TURNO	TARDE		
FECHA	27-05-2025	DURACION	90 MINUTOS		
PROPÓSITO DE LA SESIÓN	Los estudiantes Hoy aprenderemos a dominar nuestro cuerpo para cambiar de dirección y velocidad sin perder el equilibrio, manteniendo el control total de nuestros movimientos.				

XXXVIII. PROPÓSITO DE APRENDIZAJE

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	DESEMPEÑO PRECISADO	EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE
“SE DESENVUELVE DE MANERA AUTÓNOMA A TRAVÉS DE SU MOTRICIDAD”	Comprende su cuerpo.	Expresa emociones, ideas y sentimientos a través de su cuerpo y el movimiento, utilizando diferentes materiales (cintas, balones, bastones, cuerdas, etc.) para encontrarse consigo mismo y con los demás	Se expresan Realizando los ejercicios Controla su equilibrio corporal (centro de gravedad) al realizar cambios de dirección y variaciones de velocidad durante el desplazamiento, adaptando su postura para mantener la estabilidad y eficiencia motriz.	Ejecución de un circuito con frenados en seco y giros bruscos sin perder la verticalidad.
CAMPOS TEMÁTICOS		1. Equilibrio dinámico en situaciones de velocidad. 2. Agilidad y cambios de dirección (frenado y arranque). 3. Ajuste postural y centro de gravedad.		
ENFOQUE TRANSVERSAL	VALOR	ACTITUDES QUE SUPONEN	MANIFESTACIONES ACTITUDINALES PRÁCTICAS OBSERVABLES FORMATIVAS	
Búsqueda de la Excelencia	Flexibilidad y apertura	La (el) docente y sus estudiantes favorecen la práctica de actitudes inclusivas cuando realizan las actitudes pre deportivas, a fin de evitar distinciones discriminatorias entre varones y mujeres.	Los docentes promueven formas de participación estudiantil que permiten el desarrollo de competencias ciudadanas, articulando acciones con la familia y comunidad en la búsqueda del bien común	
COMPETENCIAS TRASVERSALES		DESEMPEÑOS DE TRABAJO		
Se desenvuelve en entornos virtuales generados por las TIC		Navega en diversos entornos virtuales recomendados adaptando funcionalidades básicas de acuerdo con sus necesidades de manera pertinente y responsable.		
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma		Evalúa la eficacia de sus movimientos al realizar ajustes postulares para no caer.		
HABILIDAD BLANDA DE PROPUESTA		Adaptabilidad y Toma de decisiones rápidas.		

XXXIX. PREPARACIÓN PARA LA SESIÓN

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
- Seleccionar y acondicionar las instalaciones del área de trabajo. - Preparar los materiales de trabajo. - Buscar información y seleccionar el tema y actividades a desarrollar.	Conos, platillos, cronómetro, silbato y escaleras de agilidad.

XL. PROCESOS ENSEÑANZA - APRENDIZAJE

MOEMNTOS Y PROCESOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES
---------------------	--

PEDAGÓGICOS	
TIEMPO: 15'	MOMENTO DE INICIO
INTRODUCCIÓN A LA ACTIVIDAD • Preparación del clima afectivo. • Problematicación • Propósito y Organización • Motivación, Intereses, incentivos • Despertar el interés. • Recuperar saberes previos. • Estimular conflicto cognitivo.	Problematicación: "¿Por qué es más fácil caerse cuando intentamos frenar de golpe después de correr a máxima velocidad? ¿Hacia dónde debe inclinarse nuestro cuerpo cuando doblamos una esquina corriendo muy rápido?" Propósito y Organización: "Hoy aprenderemos a dominar nuestro cuerpo para cambiar de dirección y velocidad sin perder el equilibrio, manteniendo el control total de nuestros movimientos." Motivación: "El Pañuelo Loco": Un juego de persecución donde el perseguidor debe imitar exactamente los cambios de dirección del que escapa. Saberes previos: ¿Qué partes del cuerpo nos ayudan a frenar? ¿Cómo influye la flexión de rodillas en el equilibrio? Conflicto cognitivo: "¿Es posible mantener el equilibrio si el centro de gravedad sale de nuestra base de sustentación durante un giro?"
TIEMPO: 60'	<u>PROCESOS DIDÁCTICOS</u>
PARTE PRINCIPAL Gestión y Acompañamiento de las Competencias Construcción del nuevo conocimiento (Procesamiento De la nueva Información o Sistematización De Los Aprendizajes considerando los procesos según el aprendizaje esperado) • Facilitar la nueva información con la acción detallada de las actividades en marcha, los materiales a utilizar según su uso y cuidado en el proceso de interacción. • Aplicar lo aprendido siguiendo procesos organizacionales de acuerdo a los niveles y ritmos de aprendizajes teniendo en cuenta el contexto, edad cronológica y su edad intelectual (trabajo individual, en pares, en grupos, etc.).	MOMENTO DE DESARROLLO Activación Fisiológica Formación: Media Luna. Descripción: Calentamiento céfalo-caudal. Seguidamente, juego de "Sigan al Líder": desplazamientos variando la velocidad (lento, rápido, explosivo) y la dirección (zigzag, círculos, diagonales) siguiendo las señales del docente. Actividad Básica: Circuito de Control Dinámico Estación A (Cambio de Dirección): Slalom entre conos a máxima velocidad, tocando el suelo en cada giro para bajar el centro de gravedad. Estación B (Variación de Velocidad): Correr hacia un cono, frenar en seco, retroceder 3 pasos y volver a arrancar a máxima potencia. Estación C (Equilibrio Post-Salto): Saltar sobre una valla baja y caer en un solo pie manteniendo el equilibrio durante 3 segundos antes de seguir corriendo. Actividad Avanzada: Desafíos de Reacción "El Espejo de Velocidad": En parejas. Uno es el "líder" y realiza cambios de velocidad y dirección constantes en un área delimitada; el otro debe reaccionar inmediatamente para mantenerse a la misma distancia sin perder la estabilidad. Variante: El docente utiliza señales visuales (colores de platillos) para indicar hacia dónde y a qué velocidad deben desplazarse los estudiantes de forma imprevista. Actividad de Aplicación: "El Circuito de la Eficiencia" Grupos de 4 compiten en una carrera de relevos que incluye obligatoriamente: un sprint de 10m, un zigzag de 5 conos, un giro de 360° y un frenado total sobre una línea. Se evalúa quién lo hace más rápido, pero con mayor control postural (sin tambalearse) Actividad de Recuperación: Retorno y Restablecimiento de las Reservas Energéticas Caminata suave mientras realizan ejercicios de respiración profunda.
TIEMPO: 15'	MOMENTO DE CIERRE
FINALIZACIÓN - Metacognición • Valoración de los aprendizajes Identificación del proceso de trabajo fundamental. • Transferencia del Aprendizaje (consolidación interna y externa). • Reflexión intra e interpersonal	Metacognición: ¿Qué técnica te ayudó más a frenar sin irte hacia adelante? (Respuesta: bajar la cadera). ¿Cómo cambió tu equilibrio al intentar girar a máxima velocidad comparado con una velocidad media? Sistematización: El docente refuerza el concepto de que el equilibrio dinámico depende de la gestión de la inercia y la base de apoyo. Higiene: Traslado para el lavado de manos y rostro, enfatizando el cuidado personal tras el esfuerzo físico intenso.

• Aplicación del acto reflexivo post-constructivo del nuevo conocimiento. • Reforzamiento ante dificultades presentadas.	
Trabajo de Extensión	Dibujar en el cuaderno la postura correcta (posición de las piernas y tronco) para realizar un frenado de emergencia.
Instrumento de Evaluación Constante	Escala de Valoración

XLII. REFLEXIONES SOBRE EL APRENDIZAJE

¿Qué avances tuvieron mis estudiantes?

.....

¿Qué dificultades tuvieron mis estudiantes?

.....

¿Qué aprendizajes debo reforzar en la siguiente sesión?

.....

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

.....

XLII. EVALUACIÓN

.....
Docente De Área

.....
Director (a)

.....
Tesista

.....
Tesista

**INSTRUMENTO
ESCALA DE VALORACIÓN**

Nº	APELLIDOS Y NOMBRES	“Mejora la agilidad y cambia de dirección rápidamente sin perder el control del cuerpo”			
		INICIO	PROCESO	LOGRO	LOGRO DESTACADO
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					

SESIÓN DE APRENDIZAJE N°08**“Realiza técnicas de expresión motriz para manifestar sus emociones”****XLIII. DATOS GENERALES:**

ÁREA	Educación Física	UNIDAD DIDÁCTICA N°		N° DE HORAS	2
INSTITUCIÓN EDUCATIVA	PILLCO MOZO – MARABAMBA			NOMBRE DE LA UNIDAD	
DIRECTORA	ESPINOZA CARLOS, Rosa Humbertina			Taller de ejercicios motrices “Explorando el movimiento y la conciencia corporal”	
DOCENTE DE ÁREA	SORIA AQUINO, Reiner Manuel				
TESISTAS	SANTIAGO LAZARTE Segundo CHARRE NIEVES Miliana				
GRADO Y SECCIÓN	1ºA	TURNO	TARDE		
FECHA	28-05-2025	DURACION	90 MINUTOS		
PROPÓSITO DE LA SESIÓN	Los estudiantes desarrollan su resistencia física, mejorando la eficiencia de su técnica de carrera y desplazamientos, comprendiendo la importancia de controlar su esfuerzo físico.				

XLIV. PROPÓSITO DE APRENDIZAJE

PROPÓSITO DE APRENDIZAJE				
COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	DESEMPEÑO PRECISADO	EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE
“SE DESENVUELVE DE MANERA AUTÓNOMA A TRAVÉS DE SU MOTRICIDAD”	Se expresa corporalmente	Expresa emociones, ideas y sentimientos a través de su cuerpo y el movimiento, utilizando diferentes materiales (cintas, balones, bastones, cuerdas, etc.) para encontrarse consigo mismo y con los demás	Se expresan Realizando técnicas de expresión motriz (gestos, posturas, mímicas y ritmos) para manifestar sus emociones (alegría, tristeza, miedo, ira), utilizando su cuerpo como medio de comunicación creativa y asertiva.	Creación de una breve secuencia mímica que narre una situación emocional sin usar palabras.
CAMPOS TEMÁTICOS		1. Lenguaje corporal y gestualidad. 2. Las emociones básicas y su reflejo en la postura. 3. Ritmo y dramatización motriz.		
ENFOQUE TRANSVERSAL	VALOR	ACTITUDES QUE SUPONEN	MANIFESTACIONES ACTITUDINALES PRÁCTICAS OBSERVABLES FORMATIVAS	
Orientación al Bien Común	Empatía.	La (el) docente y sus estudiantes favorecen la práctica de actitudes inclusivas cuando realizan las actitudes pre deportivas, a fin de evitar distinciones discriminatorias entre varones y mujeres.	Los docentes promueven formas de participación estudiantil que permiten el desarrollo de competencias ciudadanas, articulando acciones con la familia y comunidad en la búsqueda del bien común	
COMPETENCIAS TRASVERSALES		DESEMPEÑOS DE TRABAJO		
Se desenvuelve en entornos virtuales generados por las TIC		Navega en diversos entornos virtuales recomendados adaptando funcionalidades básicas de acuerdo con sus necesidades de manera pertinente y responsable.		
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma		Monitorea su lenguaje corporal para que sea coherente con la emoción que desea transmitir.		
HABILIDAD BLANDA DE PROPUESTA		Inteligencia Emocional y Comunicación		

XLV. PREPARACIÓN PARA LA SESIÓN

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
- Seleccionar y acondicionar las instalaciones del área de trabajo. - Preparar los materiales de trabajo. - Buscar información y seleccionar el tema y actividades a desarrollar.	Equipo de sonido, pañuelos de colores, tarjetas con nombres de emociones, silbato y cronómetro.

XLVI. PROCESOS ENSEÑANZA - APRENDIZAJE

MOEMNTOS Y PROCESOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES
---------------------	--

PEDAGÓGICOS	
TIEMPO: 10'	MOMENTO DE INICIO
INTRODUCCIÓN A LA ACTIVIDAD • Preparación del clima afectivo. • Problematización • Propósito y Organización • Motivación, Intereses, incentivos • Despertar el interés. • Recuperar saberes previos. • Estimular conflicto cognitivo.	Problematización: "¿Podemos saber cómo se siente una persona solo con ver cómo camina o cómo están sus hombros? ¿Es posible decir 'estoy feliz' usando solo las manos y la cara?" Propósito y Organización: "Hoy aprenderemos a usar nuestro cuerpo para expresar lo que sentimos, dominando técnicas de mímica y postura para comunicar emociones de forma clara." Motivación: "El Espejo de las Emociones": En parejas, uno representa una emoción solo con el rostro y el cuerpo, y el otro debe "reflejarla" y luego adivinar de qué emoción se trata. Saberes previos: ¿Qué partes del cuerpo se tensan cuando estamos enojados? ¿Cómo es nuestra respiración cuando estamos tranquilos? Conflicto cognitivo: "¿Puede el movimiento de nuestro cuerpo ayudarnos a cambiar una emoción triste por una alegre?"
TIEMPO: 25'	<u>PROCESOS DIDÁCTICOS</u>
PARTE PRINCIPAL Gestión y Acompañamiento de las Competencias Construcción del nuevo conocimiento (Procesamiento De la nueva Información o Sistematización De Los Aprendizajes considerando los procesos según el aprendizaje esperado) • Facilitar la nueva información con la acción detallada de las actividades en marcha, los materiales a utilizar según su uso y cuidado en el proceso de interacción. • Aplicar lo aprendido siguiendo procesos organizacionales de acuerdo a los niveles y ritmos de aprendizajes teniendo en cuenta el contexto, edad cronológica y su edad intelectual (trabajo individual, en pares, en grupos, etc.).	<u>MOMENTO DE DESARROLLO</u> Activación Fisiológica Formación: Media luna. Descripción: Calentamiento céfalo-caudal. Seguidamente, "El Trote Emocional": los alumnos trotan por el campo y, a la señal del docente ("¡Ira!", "¡Miedo!", "¡Alegría!"), deben seguir trotando, pero adoptando la gestualidad y el ritmo de esa emoción. Actividad Básica: Estaciones de Expresión Estación A (El Rostro y las Manos): Sentados en círculo, realizar ejercicios de disociación facial y movimientos manuales para expresar sorpresa, duda y calma. Estación B (La Postura Caminando): Desplazarse de un punto a otro caminando como si llevaran un gran peso (tristeza), como si flotaran (alegría) o como si estuvieran alerta (miedo). Estación C (El Ritmo Corporal): Seguir diferentes ritmos musicales golpeando partes del cuerpo (percusión corporal) para transmitir energía o relajación. Actividad Avanzada: Diccionario de Gestos Juego de Roles: El docente entrega tarjetas con situaciones (ej. "Encontraste un tesoro", "Llegas tarde a una cita"). Los estudiantes deben representarlo individualmente frente a su pequeño grupo sin hablar, cuidando la precisión del movimiento. Variante: Realizar el mismo ejercicio, pero a diferentes velocidades (cámara lenta y cámara rápida) para ver cómo cambia la percepción de la emoción. Actividad de Aplicación: Teatro de Sombras o Mímica Grupal En grupos de 5, deben crear una " Historia Silenciosa " de 2 minutos. La historia debe tener un inicio (calma), un nudo (conflicto/emoción fuerte) y un desenlace (resolución emocional). Se evalúa la fluidez y la claridad del mensaje corporal. Actividad de Recuperación: Retorno y Restablecimiento de las Reservas Energéticas Caminata suave mientras realizan ejercicios de respiración profunda.
TIEMPO: 10'	MOMENTO DE CIERRE
FINALIZACIÓN - Metacognición • Valoración de los aprendizajes - Identificación del	Metacognition: ¿Qué emoción fue la más difícil de representar con el cuerpo? ¿Cómo ayudó la respiración a que el gesto fuera más real?

proceso de trabajo fundamental. • Transferencia del Aprendizaje (consolidación interna y externa). • Reflexión intra e interpersonal • Aplicación del acto reflexivo post-constructivo del nuevo conocimiento. • Reforzamiento ante dificultades presentadas.	Sistematización: El docente explica que la expresión motriz es una herramienta de salud mental y comunicación social. Higiene: Traslado ordenado para el lavado de manos y rostro, comentando cómo la limpieza también genera una sensación de bienestar y frescura.
Trabajo de Extensión	Dibujar en el cuaderno las 4 emociones básicas y escribir qué parte del cuerpo (manos, ojos, tronco) se mueve más en cada una.
Instrumento de Evaluación Constante	Escala de Valoración

XLVII. REFLEXIONES SOBRE EL APRENDIZAJE

¿Qué avances tuvieron mis estudiantes?

.....

¿Qué dificultades tuvieron mis estudiantes?

.....

¿Qué aprendizajes debo reforzar en la siguiente sesión?

.....

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

.....

XLVIII. EVALUACIÓN

.....
Docente De Área

.....
Director (a)

.....
Tesista

.....
Tesista

**INSTRUMENTO
ESCALA DE VALORACIÓN**

Nº	APELLIDOS Y NOMBRES	“Mantiene un desplazamiento eficiente durante un periodo prolongado de tiempo”			
		INICIO	PROCESO	LOGRO	LOGRO DESTACADO
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 09

“Ejecuta movimientos segmentados con precisión y control en el espacio delimitado”

XLIX. DATOS GENERALES:

ÁREA	Educación Física	UNIDAD DIDÁCTICA N°		N° DE HORAS	2
INSTITUCIÓN EDUCATIVA	PILLCO MOZO – MARABAMBA			NOMBRE DE LA UNIDAD	
DIRECTORA	ESPINOZA CARLOS, Rosa Humbertina			Taller de ejercicios motrices “Explorando el movimiento y la conciencia corporal”	
DOCENTE DE ÁREA	SORIA AQUINO, Reiner Manuel				
TESISTAS	SANTIAGO LAZARTE Segundo CHARRE NIEVES Miliana				
GRADO Y SECCIÓN	1°A	TURNO	TARDE		
FECHA	03-06-2025	DURACION	90 MINUTOS		
PROPÓSITO DE LA SESIÓN	Los estudiantes mejoren su control y dominio sobre sus movimientos corporales, desarrollando la coordinación, el equilibrio en sus desplazamientos y habilidades motrices.				

L. PROPÓSITO DE APRENDIZAJE

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	DESEMPEÑO PRECISADO	EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE
“SE DESENVUELVE DE MANERA AUTÓNOMA A TRAVÉS DE SU MOTRICIDAD”	Comprende su cuerpo.	Expresa emociones, ideas y sentimientos a través de su cuerpo y el movimiento, utilizando diferentes materiales (cintas, balones, bastones, cuerdas, etc.) para encontrarse consigo mismo y con los demás	Se expresan Ejecuta movimientos segmentados (independencia de brazos, piernas y tronco) con precisión y control dentro de un espacio delimitado, ajustando su cuerpo a objetos y límites espaciales.	Ejecución de una rutina de coordinación óculo-manual y óculo-podal en estaciones.
CAMPOS TEMÁTICOS		1. Disociación segmentaria (independencia de movimiento). 2. Coordinación dinámica general y específica. 3. Gestión del espacio (lateralidad y profundidad)..		
ENFOQUE TRANSVERSAL	VALOR	ACTITUDES QUE SUPONEN	MANIFESTACIONES ACTITUDINALES PRÁCTICAS OBSERVABLES FORMATIVAS	
Búsqueda de la Excelencia	Flexibilidad y apertura	La (el) docente y sus estudiantes favorecen la práctica de actitudes inclusivas cuando realizan las actitudes pre deportivas, a fin de evitar distinciones discriminatorias entre varones y mujeres.	Los docentes promueven formas de participación estudiantil que permiten el desarrollo de competencias ciudadanas, articulando acciones con la familia y comunidad en la búsqueda del bien común	
COMPETENCIAS TRASVERSALES		DESEMPEÑOS DE TRABAJO		
Se desenvuelve en entornos virtuales generados por las TIC		Navega en diversos entornos virtuales recomendados adaptando funcionalidades básicas de acuerdo con sus necesidades de manera pertinente y responsable.		
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma		Organiza sus movimientos de forma secuencial para superar retos de precisión.		
HABILIDAD BLANDA DE PROPUESTA		Atención al detalle y Autodisciplina.		

LI. PREPARACIÓN PARA LA SESIÓN

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
- Seleccionar y acondicionar las instalaciones del área de trabajo. - Preparar los materiales de trabajo. - Buscar información y seleccionar el tema y actividades a desarrollar.	Aros, pelotas de tenis, cuerdas, tizas, conos y cronómetro.

LII. PROCESOS ENSEÑANZA - APRENDIZAJE

MOEMNTOS Y PROCESOS PEDAGÓGICOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES
TIEMPO: 15'	

INTRODUCCIÓN A LA ACTIVIDAD • Preparación del clima afectivo. • Problematicación • Propósito y Organización • Motivación, Intereses, incentivos • Despertar el interés. • Recuperar saberes previos. • Estimular conflicto cognitivo.	MOMENTO DE INICIO Problematicación: "¿Podemos mover nuestra pierna derecha en círculos mientras el brazo izquierdo dibuja un cuadrado en el aire? ¿Por qué a veces nuestro cuerpo se mueve 'todo junto' cuando queremos mover solo una parte?" Propósito y Organización: "Hoy lograremos controlar cada segmento de nuestro cuerpo de forma independiente para movernos con precisión exacta en espacios reducidos." Motivación: "El Baile del Robot": Los alumnos deben desplazarse por el campo moviendo solo un segmento a la vez (primero solo cuello, luego solo codos, luego solo rodillas) al ritmo del silbato. Saberes previos: ¿Cuáles son los segmentos superiores e inferiores? ¿Qué es la precisión motriz? Conflicto cognitivo: "¿Es posible ser preciso si nos movemos muy rápido? ¿Cómo influye la vista en el control de nuestros brazos y piernas?"
TIEMPO: 60'	<u>PROCESOS DIDÁCTICOS</u>
PARTE PRINCIPAL Gestión y Acompañamiento de las Competencias Construcción del nuevo conocimiento (Procesamiento De la nueva Información o Sistematización De Los Aprendizajes considerando los procesos según el aprendizaje esperado) • Facilitar la nueva información con la acción detallada de las actividades en marcha, los materiales a utilizar según su uso y cuidado en el proceso de interacción. • Aplicar lo aprendido siguiendo procesos organizacionales de acuerdo a los niveles y ritmos de aprendizajes teniendo en cuenta el contexto, edad cronológica y su edad intelectual (trabajo individual, en pares, en grupos, etc.).	MOMENTO DE DESARROLLO Activación Fisiológica Formación: Media luna. Descripción: Movilidad articular segmentada: rotación de muñecas, tobillos, hombros y cuello de forma aislada. Seguidamente, juego de "Manchas Segmentadas": el que es mancha solo puede tocar con el segmento que el docente indique (ej. "¡solo con el hombro!"). Actividad Básica: El Laberinto de Segmentos Estación A (Óculo-manual): Lanzar una pelota pequeña hacia arriba con la mano derecha y atraparla con la izquierda mientras se camina sobre una línea recta. Estación B (Óculo-podal): Conducir un balón pequeño entre conos muy juntos, utilizando solo el borde externo de un pie y luego el otro. Estación C (Control de Tronco): Pasar por debajo de una cuerda baja (limbo) sin apoyar las manos y manteniendo el equilibrio. Actividad Avanzada: La Misión Imposible El Campo de Láseres: Se cruzan cuerdas o elásticos en un pasillo estrecho. Los estudiantes deben cruzar el espacio delimitado moviendo sus segmentos con extrema precisión para no tocar las cuerdas. Variante: Deben cruzar portando un objeto en una mano y realizando una tarea diferente con la otra (ej. botar una pelota). Actividad de Aplicación: Coreografía Motriz de Precisión En parejas, dentro de un cuadrado de 2x2 metros, deben crear una secuencia de 4 movimientos donde alternen el uso de segmentos (ej. Brazo derecho arriba -> Salto con pie izquierdo -> Giro de tronco -> Toque de palmas). Se evalúa que no se salgan del espacio y la limpieza del movimiento. Actividad de Recuperación: Retorno y Restablecimiento de las Reservas Energéticas Caminata suave mientras realizan ejercicios de respiración profunda.
TIEMPO: 15'	MOMENTO DE CIERRE
FINALIZACIÓN Metacognición • Valoración de los aprendizajes • Identificación del proceso de trabajo fundamental. • Transferencia del Aprendizaje (consolidación interna y externa).	Metacognition: ¿Qué segmento del cuerpo te resultó más fácil de disociar o separar? ¿Cómo ayudó el concentrarse en un solo punto a mejorar la precisión de tus pies? Sistematización: El docente explica la importancia de la mielinización y la práctica para lograr que los movimientos sean finos y controlados. Higiene: Traslado para el lavado de manos y cara. Se enfatiza que la precisión también se aplica al uso del agua y el jabón sin desperdiciar.

• Reflexión intra e interpersonal • Aplicación del acto reflexivo post-constructivo del nuevo conocimiento. • Reforzamiento ante dificultades presentadas.	
Trabajo de Extensión	Dibujar una secuencia de 3 pasos de "break dance" o "robot" que involucren movimientos segmentados y practicarlos en casa.
Instrumento de Evaluación Constante	Escala de Valoración

LIII. REFLEXIONES SOBRE EL APRENDIZAJE

¿Qué avances tuvieron mis estudiantes?

.....

¿Qué dificultades tuvieron mis estudiantes?

.....

¿Qué aprendizajes debo reforzar en la siguiente sesión?

.....

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

.....

LIV. EVALUACIÓN

.....
Docente De Área

.....
Director (a)

.....
Tesista

.....
Tesista

**INSTRUMENTO
ESCALA DE VALORACIÓN**

Nº	APELLIDOS Y NOMBRES	“Logra un buen dominio de sus movimientos”			
		INICIO	PROCESO	LOGRO	LOGRO DESTACADO
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 10

“Muestra fluidez en los movimientos que realiza de forma fluida y continua”

LV. DATOS GENERALES:

ÁREA	Educación Física	UNIDAD DIDÁCTICA N°		N° DE HORAS	2
INSTITUCIÓN EDUCATIVA	PILLCO MOZO – MARABAMBA			NOMBRE DE LA UNIDAD	
DIRECTORA	ESPINOZA CARLOS, Rosa Humbertina			Taller de ejercicios motrices “Explorando el movimiento y la conciencia corporal”	
DOCENTE DE ÁREA	SORIA AQUINO, Reiner Manuel				
TESISTAS	SANTIAGO LAZARTE Segundo CHARRE NIEVES Miliana				
GRADO Y SECCIÓN	1°A	TURNO	TARDE		
FECHA	04-06-2025	DURACION	90 MINUTOS		
PROPÓSITO DE LA SESIÓN	Los estudiantes aprendan a realizar movimientos controlados, evitando movimientos bruscos que puedan poner en riesgo la estabilidad y la eficiencia del cuerpo.				

LVI. PROPÓSITO DE APRENDIZAJE

EVI.FPROPÓSITO DE APRENDIZAJE					
COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	DESEMPEÑO PRECISADO	EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE	
“SE DESENVUELVE DE MANERA AUTÓNOMA A TRAVÉS DE SU MOTRICIDAD”	Se expresa corporalmente	Expresa emociones, ideas y sentimientos a través de su cuerpo y el movimiento, utilizando diferentes materiales (cintas, balones, consigo mismo y con los demás	Muestra fluidez en los movimientos que realiza, encadenando acciones motrices de forma continua y armónica, eliminando pausas innecesarias entre diferentes tipos de ejercicios.	Ejecución de una cadena de movimientos (desplazamiento-salto-giro) sin interrupciones.	
CAMPOS TEMÁTICOS		1. La fluidez motriz (economía de esfuerzo y armonía). 2. Enlaces y transiciones entre movimientos. 3. Ritmo individual y continuidad.			
ENFOQUE TRANSVERSAL	VALOR	ACTITUDES QUE SUPONEN	MANIFESTACIONES ACTITUDINALES PRÁCTICAS OBSERVABLES FORMATIVAS		
Búsqueda de la Excelencia	Flexibilidad y apertura	El docente y sus estudiantes favorecen la práctica de actitudes inclusivas cuando realizan las actitudes pre deportivas, a fin de evitar distinciones discriminatorias entre varones y mujeres.	Los docentes promueven formas de participación estudiantil que permiten el desarrollo de competencias ciudadanas, articulando acciones con la familia y comunidad en la búsqueda del bien común		
COMPETENCIAS TRASVERSALES		DESEMPEÑOS DE TRABAJO			
Se desenvuelve en entornos virtuales generados por las TIC		Navega en diversos entornos virtuales recomendados adaptando funcionalidades básicas de acuerdo con sus necesidades de manera pertinente y responsable.			
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma		Ajusta su ritmo y coordinación para lograr que los movimientos se vean naturales y seguidos.			
HABILIDAD BLANDA DE PROPUESTA		Concentración y Estética del Movimiento.			

LVII. PREPARACIÓN PARA LA SESIÓN

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
- Seleccionar y acondicionar las instalaciones del área de trabajo. - Preparar los materiales de trabajo. - Buscar información y seleccionar el tema y actividades a desarrollar.	aros, conos, equipo de sonido y cronómetro.

LVIII. PROCESOS ENSEÑANZA - APRENDIZAJE

MOEMNTOS Y PROCESOS PEDAGÓGICOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES
--	---

TIEMPO: 10 INTRODUCCIÓN A LA ACTIVIDAD • Preparación del clima afectivo. • Problematización • Propósito y Organización • Motivación, Intereses, incentivos • Despertar el interés. • Recuperar saberes previos. • Estimular conflicto cognitivo.	MOMENTO DE INICIO Problematización: "¿Qué diferencia hay entre el movimiento de un robot y el de un nadador o un bailarín? ¿Por qué se ve más 'bonito' un movimiento que no se detiene?" Propósito y Organización: "Hoy aprenderemos a conectar un movimiento con otro sin pausas, logrando una secuencia fluida y continua que demuestre el control total de nuestro cuerpo." Motivación: "La Ola Humana": En círculo, los alumnos deben realizar un movimiento ondulante que pase de uno a otro de forma ininterrumpida, como una onda en el agua. Saberes previos: ¿Qué es para ustedes la fluidez? ¿Qué nos hace perder la continuidad al movernos? Conflicto cognitivo: "¿Se puede ser fluido cuando los ejercicios son muy difíciles o requieren mucha fuerza?"
TIEMPO: 25' PARTE PRINCIPAL Gestión y Acompañamiento de las Competencias Construcción del nuevo conocimiento (Procesamiento De la nueva Información o Sistematización De Los Aprendizajes considerando los procesos según el aprendizaje esperado) • Facilitar la nueva información con la acción detallada de las actividades en marcha, los materiales a utilizar según su uso y cuidado en el proceso de interacción. • Aplicar lo aprendido siguiendo procesos organizacionales de acuerdo a los niveles y ritmos de aprendizajes teniendo en cuenta el contexto, edad cronológica y su edad intelectual (trabajo individual, en pares, en grupos, etc.).	<u>PROCESOS DIDÁCTICOS</u> MOMENTO DE DESARROLLO: Activación Fisiológica Formación: Media Luna. Descripción: Calentamiento dinámico. Se enfatiza que los ejercicios de movilidad articular no deben tener cortes; por ejemplo, pasar de círculos con los hombros a círculos con los brazos sin detenerse. Actividad Básica: Enlaces Suaves Estación A (El Puente): Pasar de una posición de pie a una posición de cuadrúpeda (gateo) y volver a levantarse en un solo movimiento circular. Estación B (Giro y Desplazamiento): Realizar un giro completo de 360° y, apenas los pies toquen el suelo, salir en carrera lateral sin dudar. Estación C (Salto y Rodamiento): Saltar un obstáculo pequeño y caer directamente en un rodamiento (roll) suave sobre colchoneta, terminando de pie. Actividad Avanzada: El Circuito "Infinito" Se crea un circuito circular con conos, aros y vallas. El reto no es la velocidad, sino el "vínculo": no puede haber un solo segundo donde el estudiante esté estático. Variante: El docente baja el volumen de la música y los alumnos deben mantener el mismo flujo y ritmo interno. Actividad de Aplicación: Mi Cadena Continua Cada estudiante diseña una secuencia de 5 movimientos (ej. trote-salto-giro-equilibrio-flexión). Deben presentarla ante sus compañeros demostrando que el final de un movimiento es el inicio exacto del siguiente. Actividad de Recuperación: Retorno y Restablecimiento de las Reservas Energéticas Caminata suave mientras realizan ejercicios de respiración profunda.
TIEMPO: 10' FINALIZACIÓN - Metacognición • Valoración de los aprendizajes • Identificación del	MOMENTO DE CIERRE Metacognition: ¿En qué parte de tu secuencia sentiste que te "trabaste" o te detuviste?

proceso de trabajo fundamental. • Transferencia del Aprendizaje (consolidación interna y externa). • Reflexión intra e interpersonal • Aplicación del acto reflexivo post-constructivo del nuevo conocimiento. • Reforzamiento ante dificultades presentadas.	¿Cómo ayudó la respiración rítmica a mantener la fluidez? Sistematización: El docente explica que la fluidez motriz reduce el riesgo de lesiones y ahorra energía muscular. Higiene: Traslado ordenado para el aseo. Se reflexiona sobre cómo el agua fluye de manera continua, relacionándolo con el tema de la clase.
Trabajo de Extensión	Practicar en casa una rutina de 3 minutos de estiramientos fluidos (tipo Yoga o Tai Chi) y anotar cómo se sintieron.
Instrumento de Evaluación Constante	Escala de Valoración

LIX. REFLEXIONES SOBRE EL APRENDIZAJE

¿Qué avances tuvieron mis estudiantes?

¿Qué dificultades tuvieron mis estudiantes?

¿Qué aprendizajes debo reforzar en la siguiente sesión?

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

LX. EVALUACIÓN

.....
Docente De Área

.....
Director (a)

.....
Tesista

.....
Tesista

**INSTRUMENTO
ESCALA DE VALORACIÓN**

Nº	APELLIDOS Y NOMBRES	“Evita movimientos bruscos y mantiene el control del cuerpo”			
		INICIO	PROCESO	LOGRO	LOGRO DESTACADO
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 11**“Ejecuta cambios de dirección y velocidad con agilidad durante un juego o circuito motriz”****LXI. DATOS GENERALES:**

ÁREA	Educación Física	UNIDAD DIDÁCTICA N°		N° DE HORAS	2
INSTITUCIÓN EDUCATIVA	PILLCO MOZO – MARABAMBA			NOMBRE DE LA UNIDAD	
DIRECTORA	ESPINOZA CARLOS, Rosa Humbertina			Taller de ejercicios motrices “Explorando el movimiento y la conciencia corporal”	
DOCENTE DE ÁREA	SORIA AQUINO, Reiner Manuel				
TESISTAS	SANTIAGO LAZARTE Segundo CHARRE NIEVES Miliana				
GRADO Y SECCIÓN	1ºA	TURNO	TARDE		
FECHA	10-06-2025	DURACION	90 MINUTOS		
PROPÓSITO DE LA SESIÓN	Los estudiantes demuestran la agilidad ejecutando cambios de dirección y velocidad precisos, aplicándolos en juegos de persecución y circuitos de alta intensidad.				

LXII. PROPÓSITO DE APRENDIZAJE

EXH. PROPOSITO DE APRENDIZAJE				
COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	DESEMPEÑO PRECISADO	EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE
“SE DESENVUELVE DE MANERA AUTÓNOMA A TRAVÉS DE SU MOTRICIDAD”	Comprende su cuerpo.	Expresa emociones, ideas y sentimientos a través de su cuerpo y el movimiento, utilizando diferentes materiales (cintas, balones, bastones, cuerdas, etc.) para encontrarse consigo mismo y con los demás	Ejecuta cambios de dirección y velocidad con agilidad durante un juego o circuito motriz, adaptando su postura y centro de gravedad para responder a estímulos externos con eficacia.	Evaluación de la capacidad de respuesta y control corporal ante cambios bruscos de trayectoria.
CAMPOS TEMÁTICOS		1. Agilidad y tiempo de reacción..		
ENFOQUE TRANSVERSAL	VALOR	ACTITUDES QUE SUPONEN	MANIFESTACIONES ACTITUDINALES PRÁCTICAS OBSERVABLES FORMATIVAS	
Búsqueda de la Excelencia	Flexibilidad y apertura	La (el) docente y sus estudiantes favorecen la práctica de actitudes inclusivas cuando realizan las actitudes pre deportivas, a fin de evitar distinciones discriminatorias entre varones y mujeres.	Los docentes promueven formas de participación estudiantil que permiten el desarrollo de competencias ciudadanas, articulando acciones con la familia y comunidad en la búsqueda del bien común	
COMPETENCIAS TRASVERSALES		DESEMPEÑOS DE TRABAJO		
Se desenvuelve en entornos virtuales generados por las TIC		Navega en diversos entornos virtuales recomendados adaptando funcionalidades básicas de acuerdo con sus necesidades de manera pertinente y responsable.		
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma		Determina metas de aprendizaje viables asociadas a sus capacidades físicas para superar el circuito.		
HABILIDAD BLANDA DE PROPUESTA		Toma de decisiones bajo presión y Adaptabilidad.		

LXIII. PREPARACIÓN PARA LA SESIÓN

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
- Seleccionar y acondicionar las instalaciones del área de trabajo. - Preparar los materiales de trabajo. - Buscar información y seleccionar el tema y actividades a desarrollar.	Conos, platillos, escaleras de coordinación, cronómetro, silbato y petos de colores.

LXIV. PROCESOS ENSEÑANZA – APRENDIZAJE

MOEMNTOS Y PROCESOS PEDAGÓGICOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES
TIEMPO: 15´	MOMENTO DE INICIO

INTRODUCCIÓN A LA ACTIVIDAD • Preparación del clima afectivo. • Problematicación • Propósito y Organización • Motivación, Intereses, incentivos • Despertar el interés. • Recuperar saberes previos. • Estimular conflicto cognitivo.	Problematicación: "¿Por qué los futbolistas o basquetbolistas pueden esquivar oponentes sin caerse? ¿Qué es más importante para ganar una carrera corta: la fuerza de las piernas o la rapidez de la reacción?" Propósito y Organización: "Hoy vamos a potenciar nuestra agilidad ejecutando cambios de dirección y velocidad precisos, aplicándolos en juegos de persecución y circuitos de alta intensidad. Motivación: "Caza de Colores": Los alumnos corren libremente; cuando el docente muestra un platillo de color, deben correr hacia el cono del color correspondiente a máxima velocidad. Saberes previos: ¿Qué diferencia hay entre velocidad y agilidad? ¿Cómo debemos poner los pies para girar rápido? Conflicto cognitivo: "¿Se puede ser ágil si no tenemos equilibrio? ¿Cómo ayuda el bajar nuestra cadera a mejorar el giro?"
TIEMPO: 60' PARTE PRINCIPAL Gestión y Acompañamiento de las Competencias Construcción del nuevo conocimiento (Procesamiento De la nueva Información o Sistematización De Los Aprendizajes considerando los procesos según el aprendizaje esperado) • Facilitar la nueva información con la acción detallada de las actividades en marcha, los materiales a utilizar según su uso y cuidado en el proceso de interacción. • Aplicar lo aprendido siguiendo procesos organizacionales de acuerdo a los niveles y ritmos de aprendizajes teniendo en cuenta el contexto, edad cronológica y su edad intelectual (trabajo individual, en pares, en grupos, etc.).	<u>PROCESOS DIDÁCTICOS</u> MOMENTO DE DESARROLLO Activación Fisiológica Formación: Media luna. Descripción: Calentamiento dinámico con énfasis en tobillos y rodillas. Inclusión de "Sprints de Reacción": a la señal (palmada), carrera de 5 metros, frenado total y regreso de espaldas. Actividad Básica: Fundamentos de la Agilidad. Estación A (Escalera de Coordinación): Realizar apoyos rápidos (dentro-fuera) terminando con un salto lateral. Estación B (El Triángulo): Correr hacia un cono central, desplazarse lateralmente a la derecha, volver al centro y salir en diagonal a la izquierda. Estación C (Frenado en Z): Correr en zigzag entre conos muy próximos, obligando a inclinar el tronco hacia el interior de la curva. Actividad Avanzada: Circuito de Decisión "El Semáforo Loco": Un circuito de obstáculos donde el docente grita direcciones imprevistas ("¡Izquierda!", "¡Atrás!", "¡Salto!") mientras los alumnos se desplazan. Deben ajustar su velocidad y trayectoria de inmediato. Variante: Trabajar en parejas donde uno intenta "tocar la sombra" del otro, obligando al líder a realizar cambios de dirección creativos para escapar. Actividad de Aplicación: "Gincana de Velocidad Agente" Competencia por equipos en un circuito que combina: carrera en zigzag, salto de vallas bajas, giro de 180° y sprint final. Se premia la ejecución técnica (no perder el equilibrio) además del tiempo. Actividad de Recuperación: Retorno y Restablecimiento de las Reservas Energéticas Caminata suave mientras realizan ejercicios de respiración profunda.
TIEMPO: 15' FINALIZACIÓN Metacognición • Valoración de los aprendizajes Identificación del proceso de trabajo fundamental. • Transferencia del Aprendizaje (consolidación interna y externa). • Reflexión intra e interpersonal • Reforzamiento ante dificultades presentadas.	MOMENTO DE CIERRE Metacognition: ¿En qué momento sentiste que perdías el control del cuerpo? ¿Cómo te ayudó el mirar hacia adelante (y no al suelo) para cambiar de dirección? Sistematización: El docente resume que la agilidad es la combinación de velocidad, equilibrio y coordinación. Higiene: Traslado para el lavado de manos y rostro. Reflexión sobre la importancia de la hidratación después de actividades de alta intensidad.
Trabajo de Extensión	Investigar qué ejercicios de agilidad realizan los atletas de élite y proponer uno para la siguiente clase.

Instrumento de Evaluación Constante	Escala de Valoración
--	----------------------

LXV. REFLEXIONES SOBRE EL APRENDIZAJE

¿Qué avances tuvieron mis estudiantes?

.....

¿Qué dificultades tuvieron mis estudiantes?

.....

¿Qué aprendizajes debo reforzar en la siguiente sesión?

.....

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

.....

LXVI. EVALUACIÓN

.....
Docente De Área

.....
Director (a)

.....
Tesista

.....
Tesista

**INSTRUMENTO
ESCALA DE VALORACIÓN**

Nº	APELLIDOS Y NOMBRES	“Desarrolla armónicamente la corporalidad”			
		INICIO	PROCESO	LOGRO	LOGRO DESTACADO
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 12

“Reconoce la posición del cuerpo en el espacio y con los objetos”

LXVII. DATOS GENERALES:

ÁREA	Educación Física	UNIDAD DIDÁCTICA N°		N° DE HORAS	2
INSTITUCIÓN EDUCATIVA	PILLCO MOZO - MARABAMBA			NOMBRE DE LA UNIDAD	
DIRECTORA	ESPINOZA CARLOS, Rosa Humbertina			Taller de ejercicios motrices “Explorando el movimiento y la conciencia corporal”	
DOCENTE DE ÁREA	SORIA AQUINO, Reiner Manuel				
TESISTAS	SANTIAGO LAZARTE Segundo CHARRE NIEVES Miliana				
GRADO Y SECCIÓN	1ºA	TURNO	TARDE		
FECHA	11-06-2025	DURACION	90 MINUTOS		
PROPÓSITO DE LA SESIÓN	Los estudiantes reconocen los conceptos espaciales básicos (arriba, abajo, cerca, lejos, frente, detrás) a través del taller que les permitan integrar estos conceptos en su percepción y control corporal, mejorando la conciencia espacial y motriz.				

LXVIII. PROPÓSITO DE APRENDIZAJE

CARRERA: PSICOLOGÍA DE LA EDUCACIÓN PROPOSITO DE APRENDIZAJE				
COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	DESEMPEÑO PRECISADO	EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE
“SE DESENVUELVE DE MANERA AUTÓNOMA A TRAVÉS DE SU MOTRICIDAD”	Comprende su cuerpo.	Reconoce la posición de su cuerpo en el espacio y en relación con los objetos, Realiza ejercicios y movimientos que no dañen su salud.	Reconoce la posición de su cuerpo en el espacio y en relación con los objetos, empleando conceptos espaciales (arriba, abajo, dentro, fuera, cerca, lejos) para optimizar su desempeño motor.	Resolución de retos de ubicación espacial y manipulación de objetos en circuito.
CAMPOS TEMÁTICOS		Orientación espacial (nociones de dirección y nivel). 2. Relación cuerpo-objeto (distancias y trayectorias		
ENFOQUE TRANSVERSAL	VALOR	ACTITUDES QUE SUPONEN	MANIFESTACIONES ACTITUDINALES PRÁCTICAS OBSERVABLES FORMATIVAS	
ENFOQUE DE IGUALDAD DE GENERO.	Respeto por las diferencias.	La (el) docente y sus estudiantes favorecen la práctica de actitudes inclusivas cuando realizan las actitudes pre deportivas, a fin de evitar distinciones discriminatorias entre varones y mujeres.	Los docentes promueven formas de participación estudiantil que permiten el desarrollo de competencias ciudadanas, articulando acciones con la familia y comunidad en la búsqueda del bien común	
COMPETENCIAS TRASVERSALES		DESEMPEÑOS DE TRABAJO		
Se desenvuelve en entornos virtuales generados por las TIC		Navega en diversos entornos virtuales recomendados adaptando funcionalidades básicas de acuerdo con sus necesidades de manera pertinente y responsable.		
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma		Organiza sus movimientos de manera estratégica para alcanzar objetos en diferentes planos espaciales.		
HABILIDAD BLANDA DE PROPUESTA		Pensamiento Lógico-Espacial.		

LXIX. PREPARACIÓN PARA LA SESIÓN

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
- Seleccionar y acondicionar las instalaciones del área de trabajo. - Preparar los materiales de trabajo. - Buscar información y seleccionar el tema y actividades a desarrollar.	Aros, pelotas, cajas, cuerdas, tizas, conos y pañuelos.

LXX. PROCESOS ENSEÑANZA – APRENDIZAJE

MOEMNTOS Y PROCESOS PEDAGÓGICOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES
TIEMPO: 10'	MOMENTO DE INICIO (30 minutos)

INTRODUCCIÓN A LA ACTIVIDAD • Preparación del clima afectivo. • Problematización • Propósito y Organización • Motivación, Intereses, incentivos • Despertar el interés. • Recuperar saberes previos. • Estimular conflicto cognitivo.	Problematización: "¿Podemos saber qué tan lejos está un objeto sin tocarlo? ¿Cómo calcula nuestro cuerpo el espacio para pasar por un lugar estrecho sin golpearse?" Propósito y Organización: "Hoy aprenderemos a identificar con precisión dónde está nuestro cuerpo respecto al espacio y a los objetos que nos rodean para movernos con seguridad y eficiencia." Motivación: "El Radar Humano": Con los ojos vendados, un alumno debe ser guiado solo por la voz de un compañero para esquivar objetos y llegar a una meta. Saberes previos: ¿Qué palabras usamos para indicar posición? (atrás, adelante, encima). ¿Qué es el espacio propio y el espacio próximo? Conflicto cognitivo: "¿Cambia nuestra percepción del espacio si nos movemos muy rápido o si estamos a diferentes alturas?"
TIEMPO: 25	<u>PROCESOS DIDÁCTICOS</u>
PARTE PRINCIPAL Gestión y Acompañamiento de las Competencias Construcción del nuevo conocimiento (Procesamiento De la nueva Información o Sistematización De Los Aprendizajes considerando los procesos según el aprendizaje esperado) • Facilitar la nueva información con la acción detallada de las actividades en marcha, los materiales a utilizar según su uso y cuidado en el proceso de interacción. • Aplicar lo aprendido siguiendo procesos organizacionales de acuerdo a los niveles y ritmos de aprendizajes teniendo en cuenta el contexto, edad cronológica y su edad intelectual (trabajo individual, en pares, en grupos, etc.).	MOMENTO DE DESARROLLO Activación Fisiológica Descripción: Calentamiento dinámico. Juego "Dentro y Fuera": los alumnos corren y, a la orden, deben saltar dentro de un aro, rodear un cono o colocarse debajo de una cuerda, reconociendo la consigna espacial de inmediato. Actividad Básica: Exploración de Planos Estación A (Niveles): Desplazarse por el espacio en nivel bajo (gateo), nivel medio (cuclillas) y nivel alto (puntas de pie), esquivando obstáculos. Estación B (Distancias): Lanzar pelotas a diferentes cajas situadas a distancias variables (cerca, media, lejos), ajustando la fuerza según la posición del objeto. Estación C (Lateralidad): Seguir un camino de huellas en el suelo que indican si debe usar el lado derecho o izquierdo del cuerpo respecto al objeto. Actividad Avanzada: El Mapa Motriz Desafío de Ubicación: Los estudiantes reciben una "instrucción de posición" (ej. "Coloca tu pie derecho sobre la caja, tu mano izquierda debajo del aro y tu cuerpo lejos del cono azul"). Deben ejecutarlo rápidamente. Variante: En parejas, uno crea una "escultura" con objetos y el otro debe replicar la posición exacta de su cuerpo respecto a esos mismos objetos. Actividad de Aplicación: Circuito de Orientación (20 min): Grupos de 5 realizan una carrera donde deben: pasar <i>por debajo</i> de una valla, <i>alrededor</i> de tres conos, <i>dentro</i> de un túnel de tela y terminar <i>encima</i> de un banco sueco. Se evalúa la fluidez y el uso correcto de las nociones espaciales. Actividad de Recuperación: Retorno y Restablecimiento de las Reservas Energéticas (5 minutos): Caminata suave alrededor del área de práctica. Ejercicios de respiración profunda para reducir la frecuencia cardíaca. Estiramientos estáticos para los principales grupos musculares trabajados (piernas, brazos, espalda).
TIEMPO: 10'	MOMENTO DE CIERRE
FINALIZACIÓN Metacognición • Valoración de los aprendizajes • Identificación del proceso de trabajo fundamental. • Transferencia del Aprendizaje (consolidación interna y externa). • Reflexión intra e interpersonal • Aplicación del acto reflexivo post-constructivo del nuevo conocimiento. Reforzamiento ante dificultades presentadas.	Meta cognición: ¿Qué objeto fue más difícil de esquivar? ¿Cómo te ayudó saber dónde estaba tu derecha e izquierda para completar el circuito? Sistematización: El docente refuerza que conocer nuestra posición espacial es clave para evitar accidentes y mejorar en cualquier deporte. Higiene: Traslado para el lavado de manos y rostro. Se pide dejar los materiales <i>dentro</i> del almacén y <i>ordenados</i> por tamaño.
Trabajo de Extensión	dibujar un croquis del patio de recreo y marcar con una "X" dónde están los objetos fijos (arcos, postes, canastas).

Instrumento de Evaluación Constante	Escala de Valoración
--	----------------------

LXXI. REFLEXIONES SOBRE EL APRENDIZAJE

¿Qué avances tuvieron mis estudiantes?

.....

¿Qué dificultades tuvieron mis estudiantes?

.....

¿Qué aprendizajes debo reforzar en la siguiente sesión?

.....

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

.....

LXXII. EVALUACIÓN

.....
Docente De Área

.....
Director (a)

.....
Tesista

.....
Tesista

**INSTRUMENTO
ESCALA DE VALORACIÓN**

Nº	APELLIDOS Y NOMBRES	“Comprende conceptos como arriba, abajo, cerca, lejos, frente, detrás”			
		INICIO	PROCESO	LOGRO	LOGRO DESTACADO
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 13

" Ajusta la amplitud y velocidad de sus movimientos según el espacio de trabajo disponible "

LXXIII. DATOS GENERALES:

ÁREA	Educación Física	UNIDAD DIDÁCTICA N°		N° DE HORAS	2
INSTITUCIÓN EDUCATIVA	PILLCO MOZO - MARABAMBA			NOMBRE DE LA UNIDAD	
DIRECTORA	ESPINOZA CARLOS, Rosa Humbertina			Taller de ejercicios motrices “Explorando el movimiento y la conciencia corporal”	
DOCENTE DE ÁREA	SORIA AQUINO, Reiner Manuel				
TESISTAS	SANTIAGO LAZARTE Segundo. CHARRE NIEVS Miliana				
GRADO Y SECCIÓN	1ºA	TURNO	TARDE		
FECHA	17-06-2025	DURACION	90 MINUTOS		
PROPÓSITO DE LA SESIÓN	Los estudiantes mejoran su rendimiento motor de los estudiantes a través de la práctica de diferentes tipos de movimientos corporales.				

LXXIV. PROPÓSITO DE APRENDIZAJE

EXAMEN DE PROPUESTA DE APRENDIZAJE				
COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	DESEMPEÑO PRECISADO	EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE
“SE DESENVUELVE DE MANERA AUTÓNOMA A TRAVÉS DE SU MOTRICIDAD”	Comprende su cuerpo.	Expresa emociones, ideas y sentimientos a través de su cuerpo y el movimiento, utilizando diferentes materiales (cintas, balones, consigo mismo y con los demás	Ajusta la amplitud y velocidad de sus movimientos (zancadas, braceos, desplazamientos) en función del espacio de trabajo disponible, demostrando control y precisión para no exceder los límites establecidos.	Ejecución de desplazamientos en carriles de ancho variable con cambios de ritmo.
CAMPOS TEMÁTICOS		. Amplitud de movimiento (rango articular y zancada). 2. Relación espacio-temporal (velocidad vs. distancia)..		
ENFOQUE TRANSVERSAL	VALOR	ACTITUDES QUE SUPONEN	MANIFESTACIONES ACTITUDINALES PRÁCTICAS OBSERVABLES FORMATIVAS	
ENFOQUE DE IGUALDAD DE GENERO.	respeto por las diferencias.	El docente y sus estudiantes favorecen la práctica de actitudes inclusivas cuando realizan las actitudes pre deportivas, a fin de evitar distinciones discriminatorias entre varones y mujeres.	Los docentes promueven formas de participación estudiantil que permiten el desarrollo de competencias ciudadanas, articulando acciones con la familia y comunidad en la búsqueda del bien común	
COMPETENCIAS TRASVERSALES		DESEMPEÑOS DE TRABAJO		
Se desenvuelve en entornos virtuales generados por las TIC		Navega en diversos entornos virtuales recomendados adaptando funcionalidades básicas de acuerdo con sus necesidades de manera pertinente y responsable.		
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma		Evalúa y ajusta sus movimientos tras cada intento para optimizar el uso del espacio.		
HABILIDAD BLANDA DE PROPUESTA		Adaptabilidad y Pensamiento Estratégico.		

LXXV. PREPARACIÓN PARA LA SESIÓN

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
- Seleccionar y acondicionar las instalaciones del área de trab - Preparar los materiales de trabajo. - Buscar información y seleccionar el tema y actividades a desarrollar.	• Conos, platillos, cintas métricas, cronómetro, silbato y tizas.

LXXVI. PROCESOS ENSEÑANZA - APRENDIZAJE

MOEMNTOS Y PROCESOS PEDAGÓGICOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES
---------------------------------	--

TIEMPO: 15' INTRODUCCIÓN A LA ACTIVIDAD • Preparación del clima afectivo. • Problematización • Propósito y Organización • Motivación, Intereses, incentivos • Despertar el interés. • Recuperar saberes previos. • Estimular conflicto cognitivo.	MOMENTO DE INICIO (30 minutos) Problematización: "¿Podemos correr a la misma velocidad en un campo abierto que en un pasillo lleno de gente? ¿Qué pasa con nuestros brazos y piernas cuando el espacio se hace más pequeño?" Propósito y Organización: "Hoy aprenderemos a regular qué tan grandes o pequeños son nuestros pasos y qué tan rápido nos movemos para adaptarnos con éxito a cualquier tamaño de espacio de trabajo." Motivación: "El Gigante y el Enano": Los alumnos deben desplazarse por el campo; a la orden "¡Gigante!", movimientos muy amplios y lentos; a la orden "¡Enano!", movimientos muy cortos y rápidos. Saberes previos: ¿Qué es la amplitud de movimiento? ¿Por qué es peligroso correr rápido en un espacio pequeño? Conflicto cognitivo: "¿Es posible mantener una velocidad alta reduciendo la amplitud de la zancada sin perder el equilibrio?"
TIEMPO: 60' PARTE PRINCIPAL Gestión y Acompañamiento de las Competencias Construcción del nuevo conocimiento (Procesamiento De la nueva Información o Sistematización De Los Aprendizajes considerando los procesos según el aprendizaje esperado) • Facilitar la nueva información con la acción detallada de las actividades en marcha, los materiales a utilizar según su uso y cuidado en el proceso de interacción. • Aplicar lo aprendido siguiendo procesos organizacionales de acuerdo a los niveles y ritmos de aprendizajes teniendo en cuenta el contexto, edad cronológica y su edad intelectual (trabajo individual, en pares, en grupos, etc.).	<u>PROCESOS DIDÁCTICOS</u> MOMENTO DE DESARROLLO Activación Fisiológica Formación: Media luna. Descripción: Calentamiento céfalo-caudal. Seguidamente, juego de "La Frontera Móvil": el docente va cerrando el espacio de juego con una cuerda y los alumnos deben seguir moviéndose sin tocarse, ajustando su zancada al espacio restante. Actividad Básica: Los Tres Pasillos, Estación A (Pasillo Amplio): Carrera de 10 metros buscando la máxima amplitud de zancada y braceo. Estación B (Pasillo Medio): Trote controlado manteniendo los codos pegados al cuerpo y pasos intermedios. Estación C (Pasillo Estrecho): Desplazamiento rápido con pasos de "hormiga" (muy cortos) y brazos rígidos para evitar tocar los límites laterales. Actividad Avanzada: El Circuito Adaptativo Se diseña un circuito que alterna áreas abiertas con "túneles" de conos. Retto: El alumno debe realizar un sprint en la zona abierta y un frenado de ajuste inmediato para entrar al túnel de conos con movimientos cortos y precisos. Variante: Se introduce un balón que deben botar, ajustando la altura del bote según el espacio disponible. 4. Actividad de Aplicación: "El Tráfico Inteligente" Los alumnos se dividen en dos grupos que deben cruzarse en un área delimitada muy pequeña. Deben llegar al lado opuesto lo más rápido posible sin chocar y sin salirse de las líneas, ajustando constantemente su velocidad y la amplitud de sus giros. Actividad de Recuperación: Retorno y Restablecimiento de las Reservas Energéticas (5 minutos): Caminata suave alrededor del área. Ejercicios de respiración profunda para reducir la frecuencia cardíaca. Estiramientos estáticos para piernas, brazos y espalda.
TIEMPO: 15' FINALIZACIÓN - Metacognición	MOMENTO DE CIERRE Meta cognición: ¿Qué fue más difícil: correr rápido en el pasillo ancho o moverse lento en el estrecho?

• Valoración de los aprendizajes • Identificación del proceso de trabajo fundamental. • Transferencia del Aprendizaje (consolidación interna y externa). • Reflexión intra e interpersonal • Aplicación del acto reflexivo post-constructivo del nuevo conocimiento.	¿Cómo ayudó el control de la respiración a mantener el ritmo en espacios pequeños? Sistematización: El docente explica cómo el sistema nervioso ajusta la fuerza y el rango de movimiento según la información visual del entorno. Higiene: Traslado ordenado para el aseo. Se reflexiona sobre cómo usar el espacio de los lavatorios de forma eficiente respetando el lugar del compañero.
Trabajo de Extensión	Practicar en casa desplazamientos por diferentes habitaciones (pasillos, sala, cuartos) notando cómo cambia la forma de caminar en cada uno.
Instrumento de Evaluación Constante	Escala de Valoración

LXXVII. REFLEXIONES SOBRE EL APRENDIZAJE

¿Qué avances tuvieron mis estudiantes?

.....

¿Qué dificultades tuvieron mis estudiantes?

.....

¿Qué aprendizajes debo reforzar en la siguiente sesión?

.....

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

.....

LXXVIII. EVALUACIÓN

.....
Docente De Área

.....
Director (a)

.....
Tesista

.....
Tesista

**INSTRUMENTO
ESCALA DE VALORACIÓN**

Nº	APELLIDOS Y NOMBRES	"Diferentes movimientos corporales para mejorar el rendimiento motor"			
		INICIO	PROCESO	LOGRO	LOGRO DESTACADO
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 14

“Realiza desplazamientos coordinados (saltos, giros, carreras) siguiendo un circuito motriz establecido”

LXXIX. DATOS GENERALES:

ÁREA	Educación Física	UNIDAD DIDÁCTICA N°		N° DE HORAS	2
INSTITUCIÓN EDUCATIVA	PILLCO MOZO – MARABAMBA			NOMBRE DE LA UNIDAD	
DIRECTORA	ESPINOZA CARLOS, Rosa Humbertina			Taller de ejercicios motrices “Explorando el movimiento y la conciencia corporal”	
DOCENTE DE ÁREA	SORIA AQUINO, Reiner Manuel				
TESISTAS	SANTIAGO LAZARTE Segundo. CHARRE NIEVES Miliana				
GRADO Y SECCIÓN	1ºA	TURNO	TARDE		
FECHA	18-06-2025	DURACION	90 MINUTOS		
PROPÓSITO DE LA SESIÓN	Los estudiantes a comprender y ejecutar movimientos de rotación corporal en torno a los ejes vertical y horizontal, mejorando su control postural y la conciencia corporal.				

LXXX. PROPÓSITO DE APRENDIZAJE

PROPUESTA DE APRENDIZAJE				
COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	DESEMPEÑO PRECISADO	EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE
“SE DESENVUELVE DE MANERA AUTÓNOMA A TRAVÉS DE SU MOTRICIDAD”	Comprende su cuerpo.	Expresa emociones, ideas y sentimientos a través de su cuerpo y el movimiento, utilizando diferentes materiales (cintas, balones, consigo mismo y con los demás	Se expresan y realizan desplazamientos coordinados (saltos, giros, carreras) siguiendo un circuito motriz establecido, manteniendo el control del cuerpo y la armonía en la transición entre cada acción.	Los estudiantes completan una secuencia técnica de movimientos encadenados con precisión.
CAMPOS TEMÁTICOS		Patrones básicos de movimiento (locomoción y no locomoción)		
ENFOQUE TRANSVERSAL	VALOR	ACTITUDES QUE SUPONEN	MANIFESTACIONES ACTITUDINALES PRÁCTICAS OBSERVABLES FORMATIVAS	
Búsqueda de la Excelencia	Flexibilidad y apertura	El docente y sus estudiantes favorecen la práctica de actitudes inclusivas cuando realizan las actitudes pre deportivas, a fin de evitar distinciones discriminatorias entre varones y mujeres.	Los docentes promueven formas de participación estudiantil que permiten el desarrollo de competencias ciudadanas, articulando acciones con la familia y comunidad en la búsqueda del bien común	
COMPETENCIAS TRASVERSALES		DESEMPEÑOS DE TRABAJO		
Se desenvuelve en entornos virtuales generados por las TIC		Navega en diversos entornos virtuales recomendados adaptando funcionalidades básicas de acuerdo con sus necesidades de manera pertinente y responsable.		
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma		monitorea su progreso al repetir el circuito para mejorar la fluidez de sus saltos y giros.		
HABILIDAD BLANDA DE PROPUESTA		Perseverancia y Disciplina.		

LXXXI. PREPARACIÓN PARA LA SESIÓN

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
- Seleccionar y acondicionar las instalaciones del área de trabajo. - Preparar los materiales de trabajo. - Buscar información y seleccionar el tema y actividades a desarrollar.	• Vallas pequeñas, aros, colchonetas, conos, silbato y cronómetro.

LXXXII. PROCESOS ENSEÑANZA – APRENDIZAJE

MOEMNTOS Y PROCESOS PEDAGÓGICOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES
TIEMPO: 10´	MOMENTO DE INICIO

INTRODUCCIÓN A LA ACTIVIDAD • Preparación del clima afectivo. • Problematización • Propósito y Organización • Motivación, Intereses, incentivos • Despertar el interés. • Recuperar saberes previos. • Estimular conflicto cognitivo.	Problematización: "¿Qué es más difícil: correr rápido o correr y saltar un obstáculo sin detenerse? ¿Cómo podemos girar y seguir corriendo sin marearnos o perder la dirección?" Propósito y Organización: "Hoy demostraremos nuestra capacidad de coordinar saltos, giros y carreras de forma sucesiva, cumpliendo con un circuito que pondrá a prueba nuestra agilidad y control corporal." Motivación: "Carrera de Relevos con Retos": Divididos en equipos, deben correr hasta un punto, realizar 3 saltos de tijera, un giro completo y regresar para dar la posta. Saberes previos: ¿Cuáles son los tipos de saltos que conocen? ¿Hacia qué lados podemos girar? Conflicto cognitivo: "¿La coordinación depende más de la fuerza de nuestras piernas o de la concentración de nuestra mente?"
TIEMPO: 25'	<u>PROCESOS DIDÁCTICOS</u>
PARTE PRINCIPAL Gestión y Acompañamiento de las Competencias Construcción del nuevo conocimiento (Procesamiento De la nueva Información o Sistematización De Los Aprendizajes considerando los procesos según el aprendizaje esperado) • Facilitar la nueva información con la acción detallada de las actividades en marcha, los materiales a utilizar según su uso y cuidado en el proceso de interacción. • Aplicar lo aprendido siguiendo procesos organizacionales de acuerdo a los niveles y ritmos de aprendizajes teniendo en cuenta el contexto, edad cronológica y su edad intelectual (trabajo individual, en pares, en grupos, etc.).	MOMENTO DE DESARROLLO (40 minutos) Activación Fisiológica Formación: Media luna. Descripción: Calentamiento céfalo-caudal. Seguidamente, el juego "Trote con Obstáculos Imaginarios": los alumnos trotan y ante la señal "¡Charco!", saltan; ante la señal "¡Túnel!", se agachan; ante la señal "¡Tornado!", realizan un giro. Actividad Básica: El ABC del Movimiento Estación 1 (La Carrera): Eslalon entre conos con cambios de ritmo. Estación 2 (El Salto): Serie de aros dispuestos de forma irregular para practicar saltos bipodales (dos pies) y unipodales (un pie). Estación 3 (El Giro): Sobre una línea recta, realizar giros sobre un pie o saltando (180°) sin salirse de la marca. Actividad Avanzada: El Circuito Motriz Integral Se establece el circuito final: Carrera explosiva de 5 metros. Salto de tres vallas consecutivas. Giro sobre una colchoneta (rodamiento o giro vertical). Carrera lateral de regreso al inicio. Variante: Realizar el circuito en sentido contrario para trabajar la lateralidad y la adaptación al cambio. Actividad de Aplicación: Desafío de Fluidez Los alumnos realizan el circuito por parejas. Se observa la capacidad de encadenar el salto con el giro sin detenerse. El docente brinda retroalimentación sobre la postura de caída tras el salto para facilitar el siguiente movimiento. Actividad de Recuperación: Retorno y Restablecimiento de las Reservas Energéticas Caminata suave alrededor del área. Ejercicios de respiración profunda para reducir la frecuencia cardíaca. Estiramientos estáticos para piernas, brazos y espalda.
TIEMPO: 10'	MOMENTO DE CIERRE
FINALIZACIÓN – Metacognición • Valoración de los aprendizajes Identificación del proceso de trabajo fundamental. • Transferencia del Aprendizaje (consolidación interna y externa). • Reflexión intra e interpersonal	Meta cognición: ¿Cuál de los tres movimientos (salto, giro o carrera) te costó más coordinar dentro del circuito? ¿Cómo ayudó el braceo a mantener el equilibrio en los giros? Sistematización: El docente resume que la coordinación es la base para realizar movimientos complejos de manera eficiente y segura. Higiene: Traslado para el lavado de manos y rostro. Se les recuerda que el cuidado del cuerpo post-ejercicio es parte de ser un estudiante autónomo y saludable.

• Aplicación del acto reflexivo post-constructivo del nuevo conocimiento. • Reforzamiento ante dificultades presentadas.	
Trabajo de Extensión	Practicar en casa una secuencia de "Salto - Giro - Salto" y anotar cuántas veces logran hacerlo sin perder el equilibrio.
Instrumento de Evaluación Constante	Escala de Valoración

LXXXIII. REFLEXIONES SOBRE EL APRENDIZAJE

¿Qué avances tuvieron mis estudiantes?

.....

¿Qué dificultades tuvieron mis estudiantes?

.....

¿Qué aprendizajes debo reforzar en la siguiente sesión?

.....

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

.....

LXXXIV. EVALUACIÓN

.....
Docente De Área

.....
Director (a)

.....
Tesista

.....
Tesista

**INSTRUMENTO
ESCALA DE VALORACIÓN**

Nº	APELLIDOS Y NOMBRES	“Permite la rotación del cuerpo alrededor de sus ejes vertical y horizontal”			
		INICIO	PROCESO	LOGRO	LOGRO DESTACADO
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 15

"Se orienta en el espacio al recibir indicaciones direccionales (derecha/izquierda, adelante/atrás)."

LXXXV. DATOS GENERALES:

ÁREA	Educación Física	UNIDAD DIDÁCTICA N°		N° DE HORAS	2
INSTITUCIÓN EDUCATIVA	PILLCO MOZO – MARABAMBA			NOMBRE DE LA UNIDAD	
DIRECTORA	ESPINOZA CARLOS, Rosa Humbertina			Taller de ejercicios motrices “Explorando el movimiento y la conciencia corporal”	
DOCENTE DE ÁREA	SORIA AQUINO, Reiner Manuel				
TESISTAS	SANTIAGO LAZARTE Segundo. CHARRE NIEVES Miliana				
GRADO Y SECCIÓN	1°A	TURNO	TARDE		
FECHA	24-06-2025	DURACION	90 MINUTOS		
PROPÓSITO DE LA SESIÓN	Los estudiantes puedan ejecutar movimientos rápidos y precisos en diversas direcciones y con control. Además, se busca fomentar la mejora en la coordinación, reacción, y capacidad para realizar cambios de dirección rápidamente en situaciones deportivas.				

LXXXVI. PROPÓSITO DE APRENDIZAJE

EXAMEN DE PROPÓSITO DE APRENDIZAJE				
COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	DESEMPEÑO PRECISADO	EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE
“SE DESENVUELVE DE MANERA AUTÓNOMA A TRAVÉS DE SU MOTRICIDAD”	Comprende su cuerpo.	Expresa emociones, ideas y sentimientos a través de su cuerpo y el movimiento, utilizando diferentes materiales (cintas, balones, consigo mismo y con los demás	Se orienta en el espacio al recibir indicaciones direccionales (derecha/izquierda, adelante/atrás, arriba/abajo), ajustando su posición corporal de manera inmediata y precisa ante estímulos auditivos y visuales.	Ejecución de una secuencia de desplazamientos rápidos basados en comandos de dirección.
CAMPOS TEMÁTICOS		Lateralidad (dominancia y reconocimiento). 2. Nociones espaciales básicas y complejas.		
ENFOQUE TRANSVERSAL	VALOR	ACTITUDES QUE SUPONEN	MANIFESTACIONES ACTITUDINALES PRÁCTICAS OBSERVABLES FORMATIVAS	
Búsqueda de la Excelencia.	Flexibilidad y apertura	El docente y sus estudiantes favorecen la práctica de actitudes inclusivas cuando realizan las actitudes pre deportivas, a fin de evitar distinciones discriminatorias entre varones y mujeres.	Los docentes promueven formas de participación estudiantil que permiten el desarrollo de competencias ciudadanas, articulando acciones con la familia y comunidad en la búsqueda del bien común	
COMPETENCIAS TRASVERSALES		DESEMPEÑOS DE TRABAJO		
Se desenvuelve en entornos virtuales generados por las TIC		Navega en diversos entornos virtuales recomendados adaptando funcionalidades básicas de acuerdo con sus necesidades de manera pertinente y responsable.		
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma		Organiza sus acciones motrices para cumplir con las trayectorias solicitadas sin errores de dirección.		
HABILIDAD BLANDA DE PROPUESTA		Escucha activa y Concentración.		

LXXXVII. PREPARACIÓN PARA LA SESIÓN

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
- Seleccionar y acondicionar las instalaciones del área de trabajo - Preparar los materiales de trabajo. - Buscar información y seleccionar el tema y actividades a desarrollar.	• conos de colores, silbato, pañuelos, tizas y equipo de sonido.

LXXXVIII. PROCESOS ENSEÑANZA - APRENDIZAJE

MOEINTOS Y PROCESOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES
---------------------	--

PEDAGÓGICOS	
TIEMPO: 15'	MOMENTO DE INICIO
INTRODUCCIÓN A LA ACTIVIDAD - Preparación del clima afectivo. Problematicación Propósito y Organización Motivación, Intereses, incentivos - Despertar el interés. Recuperar saberes previos. - Estimular conflicto cognitivo.	Problematicación: "¿Por qué a veces nos confundimos cuando alguien nos dice 'gira a la izquierda' rápidamente? ¿Cómo sabe nuestro cerebro hacia dónde moverse sin dudar?" Propósito y Organización: "Hoy fortaleceremos nuestra capacidad de respuesta espacial, logrando movernos instantáneamente hacia la dirección correcta al recibir una indicación." Motivación: "El Capitán Manda": El docente es el capitán. Si dice "¡A babor!", todos corren a la izquierda; "¡A estribor!", a la derecha; "¡Tierra!", adelante; "¡Mar!", atrás. Quien se confunda, debe realizar un salto de 360°. Saberes previos: ¿Cuál es tu mano derecha? ¿Cómo podemos diferenciar los lados si estamos de espaldas al profesor? Conflicto cognitivo: "¿Qué sucede con nuestra derecha e izquierda cuando damos media vuelta? ¿Siguen siendo las mismas direcciones?"
TIEMPO: 60'	<u>PROCESOS DIDÁCTICOS</u>
PARTE PRINCIPAL Gestión y Acompañamiento de las Competencias Construcción del nuevo conocimiento (Procesamiento De la nueva Información o Sistematización De Los Aprendizajes considerando los procesos según el aprendizaje esperado) - Facilitar la nueva información con la acción detallada de las actividades en marcha, los materiales a utilizar según su uso y cuidado en el proceso de interacción. - Aplicar lo aprendido siguiendo procesos organizacionales de acuerdo a los niveles y ritmos de aprendizajes teniendo en cuenta el contexto, edad cronológica y su edad intelectual (trabajo individual, en pares, en grupos, etc.).	MOMENTO DE DESARROLLO Activación Fisiológica (20 min): Formación: Media luna. Descripción: Calentamiento general. Seguidamente, juego de "Espejos Direccionales": en parejas, uno se desplaza hacia una dirección y el otro debe imitarlo; luego, el compañero debe desplazarse en la dirección opuesta (espejo invertido). 2. Actividad Básica: El Reloj Espacial Estación A (Auditiva): Los alumnos se colocan dentro de un aro. El docente grita direcciones y los alumnos deben saltar fuera del aro hacia el lugar indicado y volver al centro. Estación B (Visual): El docente no habla, solo señala con banderas de colores: Rojo (derecha), Azul (izquierda), Verde (adelante), Amarillo (atrás). Estación c: (Combinada): Deben tocar un objeto a la derecha con el pie izquierdo y viceversa, trabajando la lateralidad cruzada. Actividad Avanzada: El Laberinto de Comandos Circuito de Reacción: Un pasillo de conos donde en cada cono hay una instrucción. Al llegar al cono, el alumno debe escuchar la dirección del monitor y cambiar su trayectoria de inmediato. Reto: El "Caminante Ciego". Un alumno con ojos vendados debe cruzar un campo de obstáculos siguiendo solo las órdenes "izquierda, derecha, adelante, atrás" de su guía. Actividad de Aplicación: "Fútbol Direccional" Juego reducido donde los arcos cambian de posición según la señal del docente. Los alumnos deben reorientar su ataque y defensa rápidamente hacia la nueva dirección indicada (Norte, Sur, Este, Oeste). Actividad de Recuperación: Retorno y Restablecimiento de las Reservas Energéticas (5 minutos): Caminata suave alrededor del área. Ejercicios de respiración profunda para reducir la frecuencia cardíaca. Estiramientos estáticos para piernas, brazos y espalda.
TIEMPO: 15'	MOMENTO DE CIERRE (10 minutos)
FINALIZACIÓN Metacognición Valoración de los aprendizajes	Meta cognición: ¿Qué dirección te causa más confusión al recibir la orden rápida?

Identificación del proceso de trabajo fundamental. • Transferencia del Aprendizaje (consolidación interna y externa). • Reflexión intra e interpersonal • Aplicación del acto reflexivo post-constructivo del nuevo conocimiento. • Reforzamiento ante dificultades presentadas.	¿Qué truco mental usaste para no confundir tu derecha de tu izquierda? Sistematización: El docente refuerza la importancia de la lateralidad afirmada para la escritura, la lectura y el deporte. Higiene: Traslado para el lavado de manos y rostro. Los alumnos deben guardar los materiales ubicándolos en los estantes correspondientes (derecha o izquierda según el tipo de material).
Trabajo de Extensión	Practicar en casa con un familiar: que le den 5 órdenes seguidas (ej. "dos pasos izquierda, uno atrás...") y ver si llegan al punto final correcto.
Instrumento de Evaluación Constante	Escala de Valoración

LXXXIX. REFLEXIONES SOBRE EL APRENDIZAJE

¿Qué avances tuvieron mis estudiantes?

.....

¿Qué dificultades tuvieron mis estudiantes?

.....

¿Qué aprendizajes debo reforzar en la siguiente sesión?

.....

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

.....

XC. EVALUACIÓN

.....
Docente De Área

.....
Director (a)

.....
Tesista

.....
Tesista

**INSTRUMENTO
ESCALA DE VALORACIÓN**

Nº	APELLIDOS Y NOMBRES	"Demuestra rapidez en el desplazamiento que realiza"			
		INICIO	PROCESO	LOGRO	LOGRO DESTACADO
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 16**"Comprende conceptos como arriba, abajo, cerca, lejos, frente, detrás"****XCI. DATOS GENERALES:**

ÁREA	Educación Física	UNIDAD DIDÁCTICA N°		N° DE HORAS	2
INSTITUCIÓN EDUCATIVA	PILLCO MOZO – MARABAMBA			NOMBRE DE LA UNIDAD	
DIRECTORA	ESPINOZA CARLOS, Rosa Humbertina			Taller de ejercicios motrices “Explorando el movimiento y la conciencia corporal”	
DOCENTE DE ÁREA	SORIA AQUINO, Reiner Manuel				
TESISTAS	SANTIAGO LAZARTE Segundo. CHARRE NIEVES Miliana				
GRADO Y SECCIÓN	1ºA	TURNO	TARDE		
FECHA	25-06-2025	DURACION	90 MINUTOS		
PROPÓSITO DE LA SESIÓN	Los estudiantes demuestran la capacidad para orientarse y desplazarse eficazmente en un espacio determinado, controlando tanto su ubicación como su tiempo de respuesta a diferentes situaciones				

XCII. PROPÓSITO DE APRENDIZAJE

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	DESEMPEÑO PRECISADO	EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE
“SE DESENVUELVE DE MANERA AUTÓNOMA A TRAVÉS DE SU MOTRICIDAD”	Comprende su cuerpo.	Expresa emociones, ideas y sentimientos a través de su cuerpo y el movimiento, utilizando diferentes materiales (cintas, balones,	Se expresan con actividad (arriba, abajo, cerca, lejos, frente, detrás) al realizar movimientos corporales, ajustando su posición respecto a sí mismo y a los objetos.	Los estudiantes ejecutan una secuencia de movimientos siguiendo comandos de posición precisos.
CAMPOS TEMÁTICOS		Conceptos de ubicación espacial y nociones de dirección.		
ENFOQUE TRANSVERSAL	VALOR	ACTITUDES QUE SUPONEN	MANIFESTACIONES ACTITUDINALES PRÁCTICAS OBSERVABLES FORMATIVAS	
Búsqueda de la Excelencia.	Flexibilidad y apertura	El docente y sus estudiantes favorecen la práctica de actitudes inclusivas cuando realizan las actitudes pre deportivas, a fin de evitar distinciones discriminatorias entre varones y mujeres.	Los docentes promueven formas de participación estudiantil que permiten el desarrollo de competencias ciudadanas, articulando acciones con la familia y comunidad en la búsqueda del bien común	
COMPETENCIAS TRASVERSALES		DESEMPEÑOS DE TRABAJO		
Se desenvuelve en entornos virtuales generados por las TIC		Navega en diversos entornos virtuales recomendados adaptando funcionalidades básicas de acuerdo con sus necesidades de manera pertinente y responsable.		
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma		Organiza sus acciones motrices para cumplir con las trayectorias solicitadas.		
HABILIDAD BLANDA DE PROPUESTA		Atención y Conciencia Corporal		

XCIII. PREPARACIÓN PARA LA SESIÓN

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
- Seleccionar y acondicionar las instalaciones del área de trabajo. - Preparar los materiales de trabajo.	• Conos, aros, pelotas, tizas, pañuelos y silbato.

XCIV. PROCESOS ENSEÑANZA - APRENDIZAJE

MOEMNTOS Y PROCESOS PEDAGÓGICOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES
TIEMPO: 10'	MOMENTO DE INICIO (30 minutos)
INTRODUCCIÓN A LA ACTIVIDAD	Problematicación: ¿Cómo podemos evitar chocar con los demás si no sabemos qué es estar lejos o cerca?

• Preparación del clima afectivo. • Problematización • Propósito y Organización • Motivación, Intereses, incentivos • Despertar el interés. • Recuperar saberes previos. • Estimular conflicto cognitivo.	Motivación: Juego "El objeto fugitivo". Los alumnos deben seguir a un compañero que sostiene un balón y ubicarse siempre "detrás" o "al frente" según el silbato. Propósito y Organización: "Hoy aprenderemos a dominar las posiciones de nuestro cuerpo en relación con el espacio y los objetos". Recojo de Saberes Previos: ¿Dónde está el techo? (arriba). ¿Dónde está el suelo? (abajo). Conflicto Cognitivo: ¿Puede un objeto estar cerca y lejos al mismo tiempo?
TIEMPO: 25' PARTE PRINCIPAL Gestión y Acompañamiento de las Competencias Construcción del nuevo conocimiento (Procesamiento De la nueva Información o Sistematización De Los Aprendizajes considerando los procesos según el aprendizaje esperado) • Facilitar la nueva información con la acción detallada de las actividades en marcha, los materiales a utilizar según su uso y cuidado en el proceso de interacción. • Aplicar lo aprendido siguiendo procesos organizacionales de acuerdo a los niveles y ritmos de aprendizajes teniendo en cuenta el contexto, edad cronológica y su edad intelectual (trabajo individual, en pares, en grupos, etc.).	PROCESOS DIDÁCTICOS MOMENTO DE DESARROLLO (40 minutos) Activación Fisiológica: Calentamiento general. Trote suave. A la voz de "¡Arriba!", salto extendido; "¡Abajo!", cuclillas y tocar el suelo. Actividad Básica: En parejas con un aro. Uno se ubica "dentro", "frente", "detrás" o "cerca" del aro según la indicación del docente. Actividad Avanzada (Gestión y Acompañamiento): Circuito de 3 estaciones: Estación 1 (Cerca/Lejos): Lanzar pelotas a blancos situados en ambos rangos. Estación 2 (Frente/Detrás): Carrera en zigzag esquivando conos siempre por el frente o por detrás. Estación 3 (Arriba/Abajo): Pasar por encima de vallas (arriba) y por debajo de cuerdas (abajo). Actividad de Aplicación: En grupos, crear una coreografía corta que incluya obligatoriamente los 6 conceptos espaciales trabajados. Actividad de Recuperación: Retorno y Restablecimiento de las Reservas Energéticas (5 minutos): Caminata suave alrededor del área. Ejercicios de respiración profunda para reducir la frecuencia cardíaca. Estiramientos estáticos para piernas, brazos y espalda.
TIEMPO: 10' FINALIZACIÓN Metacognición • Valoración de los aprendizajes Identificación del proceso de trabajo fundamental. • Transferencia del Aprendizaje (consolidación interna y externa). • Reflexión intra e interpersonal • Aplicación del acto reflexivo post-constructivo del nuevo conocimiento.	MOMENTO DE CIERRE Metacognición: ¿Qué concepto fue más fácil de realizar en movimiento? ¿Cómo nos ayuda saber estas posiciones para jugar fútbol o vóley? Transferencia: Aplicar estas nociones para mantener el orden de sus pertenencias en casa.
Trabajo de Extensión	Dibujo del ejercicio de su preferencia (por ejemplo, saltando "arriba" o pasando "abajo") y su explicación

Instrumento de Evaluación Constante	Escala de Valoración
--	-----------------------------

XCV. REFLEXIONES SOBRE EL APRENDIZAJE

¿Qué avances tuvieron mis estudiantes?

.....

¿Qué dificultades tuvieron mis estudiantes?

.....

¿Qué aprendizajes debo reforzar en la siguiente sesión?

.....

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

.....

XCVI. EVALUACIÓN

.....
Docente De Área

.....
Director (a)

.....
Tesista

.....
Tesista

**INSTRUMENTO
ESCALA DE VALORACIÓN**

Nº	APELLIDOS Y NOMBRES	"Se orienta en un espacio y un tiempo determinados"			
		INICIO	PROCESO	LOGRO	LOGRO DESTACADO
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					

ANEXO 06
PANEL FOTOGRÁFICO
Realizando la evaluación de pretest



Taller de ejercicio motrices saltos con aros



Los estudiantes realizan equilibrio con un solo pie



Estiramientos con los brazos hacia arriba con los pies de puntillas



Se observa el desarrollo de juegos motrices en equilibrio utilizando recurso y materiales para mejorar la capacidad comprende su cuerpo



Realizamos ejercicios motrices para mejorar la coordinación



Aplicación de taller de Ejercicios motrices saltos con bastones



Realizando la evaluación de posttest



ANEXO 07



**INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PRIVADO
"ESTEBAN PAVLETICH"**

CREADO POR D.S. N° 03-94-ED EL 04-05-1994

Av. Alameda de la República N° 535 – Huánuco Telf. (062)625259 Cel. 962934443

E-mail: estebanpavletich@hotmail.com

Mesa de Partes Virtual: mesadepartes@iesppestebanpavletich.edu.pe

**CONSTANCIA DE SIMILITUD N° 007 – 2026
SOFTWARE ANTIPLAGIO – I.E.S.P.P. ESTEBAN PAVLETICH**

La Unidad de Investigación del I.E.S.P.P. Esteban Pavletich, emite la presente constancia de similitud, aplicando el Software TURNITIN a la tesis titulada: **TALLER "EJERCICIOS MOTRICES" EN EL DESARROLLO DE LA CAPACIDAD COMPRENDE SU CUERPO EN ESTUDIANTES DEL 1° A DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PILLCO MOZO HUÁNUCO – 2025**, la cual reporta un 3 % de similitud, correspondiente a los interesados: **CHARRE NIEVES Miliana, SANTIAGO LAZARTE Segundo**, del Programa de Educación Física, considerando como asesor a la **Oficina de Asesoría del IESPP "E.P."**

DECLARANDO (APTO)

Se expide la presente, para los trámites pertinentes.

Huánuco, 26 de enero del 2026


Mg. Javier M. Luciano Valdivia
JEFE DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN
I.E.S.P.P. "ESTEBAN PAVLETICH"



INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PRIVADO "ESTEBAN PAVLETICH"

CREADO POR D.S. N° 03-94-ED EL 04-05-1994

Av. Alameda de la República N° 535 – Huánuco Telf. (062)625259 Cel. 962934443

E-mail: estebanpavletich@hotmail.com

Mesa de Partes Virtual: mesadepartes@iesppestebanpavletich.edu.pe

TESIS MILIANA.docx

INFORME DE ORIGINALIDAD

3%

INDICE DE SIMILITUD

3%

FUENTES DE INTERNET

2%

PUBLICACIONES

2%

TRABAJOS DEL
ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.unheval.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
2	Submitted to uncedu Trabajo del estudiante	<1 %
3	repositorio.unh.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
4	Submitted to Universidad Nacional del Centro del Peru Trabajo del estudiante	<1 %
5	Submitted to Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga Trabajo del estudiante	<1 %
6	hdl.handle.net Fuente de Internet	<1 %
7	repositorio.unjfsc.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
8	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	<1 %



INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PRIVADO “ESTEBAN PAVLETICH”

CREADO POR D.S. N° 03-94-ED EL 04-05-1994

Av. Alameda de la República N° 535 – Huánuco

Telf. (062)625259

Cel. 962934443

E-mail: estebanpavletich@hotmail.com

Mesa de Partes Virtual: mesadepartes@iesppestebanpavletich.edu.pe

TESIS MILIANA.docx

INFORME DE ORIGINALIDAD

3%

INDICE DE SIMILITUD

3%

FUENTES DE INTERNET

2%

PUBLICACIONES

2%

TRABAJOS DEL
ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1

repositorio.unheval.edu.pe

Fuente de Internet

<1%

2

[Submitted to uncedu](#)

Trabajo del estudiante

<1%

3

repositorio.unh.edu.pe

Fuente de Internet

<1%

4

[Submitted to Universidad Nacional del Centro del Peru](#)

Trabajo del estudiante

<1%

5

[Submitted to Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga](#)

Trabajo del estudiante

<1%

6

hdl.handle.net

Fuente de Internet

<1%

7

repositorio.unjfsc.edu.pe

Fuente de Internet

<1%

8

repositorio.ucv.edu.pe

Fuente de Internet

<1%



INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PRIVADO
“ESTEBAN PAVLETICH”

CREADO POR D.S. N° 03-94-ED EL 04-05-1994

Av. Alameda de la República N° 535 – Huánuco

Telf. (062)625259

Cel. 962934443

E-mail: estebanpavletich@hotmail.com

Mesa de Partes Virtual: mesadepartes@iesppestebanpavletich.edu.pe

9	repositorio.unsm.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
10	repositorio.uncp.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
11	www.slideshare.net Fuente de Internet	<1 %
12	Submitted to Area eped Trabajo del estudiante	<1 %
13	Chura Allca, Mayda. "Circuitos motores para el desarrollo de la psicomotricidad gruesa en los niños y niñas de 5 años de la Institución Educativa Inicial N° 263 Pueblo Libre del distrito de Pomata", Universidad Nacional del Altiplano de Puno (Peru), 2025 Publicación	<1 %
14	Submitted to Universidad Nacional de Cajamarca Trabajo del estudiante	<1 %
15	Submitted to PREGRADO Trabajo del estudiante	<1 %
16	Submitted to Universidad Catolica de Trujillo Trabajo del estudiante	<1 %
17	repositorio.udh.edu.pe Fuente de Internet	<1 %



INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PRIVADO
“ESTEBAN PAVLETICH”

CREADO POR D.S. N° 03-94-ED EL 04-05-1994

Av. Alameda de la República N° 535 – Huánuco

Telf. (062)625259

Cel. 962934443

E-mail: estebanpavletich@hotmail.com

Mesa de Partes Virtual: mesadepartes@iesppestebanpavletich.edu.pe

18	Submitted to Instituto Superior de Educación Publico Hno Victorino Elorz Goicoechea Trabajo del estudiante	<1 %
19	María de los Ángeles Sánchez Trujillo, Estefanía Bernabé Sánchez, Felícita Delia Sáenz Egúsqiza. "Proposta didáctica baseada em uma abordagem cognitivo-discursiva para melhorar a competência lexical de estudantes universitários", Páginas de Educación, 2024 Publicación	<1 %
20	Submitted to Universidad Nacional de Piura Trabajo del estudiante	<1 %
21	repositorio.eesppvab.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
22	worldwidescience.org Fuente de Internet	<1 %
23	publicacionescd.ulead.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
24	repository.ucc.edu.co Fuente de Internet	<1 %
25	tesis.unap.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
26	www.coursehero.com Fuente de Internet	<1 %



INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PRIVADO
“ESTEBAN PAVLETICH”

CREADO POR D.S. N° 03-94-ED EL 04-05-1994

Av. Alameda de la República N° 535 – Huánuco

Telf. (062)625259

Cel. 962934443

E-mail: estebanpavletich@hotmail.com

Mesa de Partes Virtual: mesadepartes@iesppestebanpavletich.edu.pe

27	"Inter-American Yearbook on Human Rights / Anuario Interamericano de Derechos Humanos, Volume 25 (2009)", Brill, 2013 Publicación	<1 %
28	Llanovarcé Asenjo, Darwin Lizandro. "Estrategias didácticas para mejorar la comprensión lectora de los estudiantes de sexto grado de educación primaria de la institución educativa N° 14893 – San Pablo - Catacaos – Piura en el año 2019", Universidad Católica los Ángeles de Chimbote (Peru) Publicación	<1 %
29	dialnet.unirioja.es Fuente de Internet	<1 %
30	dspace.ucuenca.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
31	myslide.es Fuente de Internet	<1 %
32	repositorio.unsaac.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
33	repositorio.uta.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
34	www.gentesma.com Fuente de Internet	<1 %



INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PRIVADO
“ESTEBAN PAVLETICH”

CREADO POR D.S. N° 03-94-ED EL 04-05-1994

Av. Alameda de la República N° 535 – Huánuco Telf. (062)625259 Cel. 962934443

E-mail: estebanpavletich@hotmail.com

Mesa de Partes Virtual: mesadepartes@iesppestebanpavletich.edu.pe

35 Danny David Huallpa Alvarado. "Relación entre clima institucional y desempeño docente en el contexto virtual en la I.E.P. Divino Maestro - Puno - 2021", Universidad Nacional del Altiplano de Puno (Peru)

Publicación

<1 %

36 Manrique García, Sandra Melissa. "Estrategias de aprendizaje cooperativo y sus efectos en la expresión oral del idioma inglés de los estudiantes de la Universidad Católica Los Ángeles De Chimbote –filial Piura, 2016", Universidad Católica los Ángeles de Chimbote (Peru)

Publicación

<1 %

37 Markel Rico-González. "Physical Education in Early Childhood - Movement and Development from 3 to 6 Years", Routledge, 2025

Publicación

<1 %

38 Submitted to Universidad Andina del Cusco

Trabajo del estudiante

<1 %

39 ces.proz.com

Fuente de Internet

<1 %

40 idoc.pub

Fuente de Internet

<1 %

41 repositorio.unc.edu.pe

Fuente de Internet



INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PRIVADO
“ESTEBAN PAVLETICH”

CREADO POR D.S. N° 03-94-ED EL 04-05-1994

Av. Alameda de la República N° 535 – Huánuco

Telf. (062)625259

Cel. 962934443

E-mail: estebanpavletich@hotmail.com

Mesa de Partes Virtual: mesadepartes@iesppestebanpavletich.edu.pe

<1 %

42

repositorio.uti.edu.ec

Fuente de Internet

<1 %

43

www.ctscafe.pe

Fuente de Internet

<1 %

44

www.dspace.uce.edu.ec

Fuente de Internet

<1 %

45

www.esdelatino.com

Fuente de Internet

<1 %

46

www.globalresearch.ca

Fuente de Internet

<1 %

47

Huayta Ali, Cesar Romao. "Alternativas de viabilidad para la formalización extraordinaria de la pequeña minería y minería artesanal en la región de Puno", Universidad Nacional del Altiplano de Puno (Peru)

Publicación

<1 %

48

Laura Francisca Silva-Valverde, Kony Luby Duran-Llano, Teresita Del Rosario Merino-Salazar. "El grafismo creativo en la mejora de la motricidad fina", EPISTEME KOINONIA, 2025

Publicación

<1 %

ANEXO 08



AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN DIGITAL Y DECLARACIÓN JURADA DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN, TESIS, PARA OPTAR UN TÍTULO PROFESIONAL

1. Autorización de Publicación: (Marque con una "X" según corresponda)

Título Profesional	X	Programa de Estudio de Educación Inicial		Programa de Estudio de Educación Física	X
--------------------	---	--	--	---	---

Ingrese los datos según corresponda.

ASPECTO	Educación
Programa de Estudio	Educación Física
Título que Otorga	Profesor de educación secundaria, especialidad: Educación Física

2. Datos del (los) Autor(es): (Ingrese los datos según corresponda)

Apellidos y Nombres:	CHARRE NIEVES MILIANA					
Tipo de Documento:	DNI	X	Pasaporte		C.E.	N° de Documento: 74074922
Correo Electrónico:	74074922@iesppestebanpavletich.edu.pe					
Apellidos y Nombres:	SANTIAGO LAZARTE SEGUNDO					
Tipo de Documento:	DNI	X	Pasaporte		C.E.	N° de documento: 46743314
Correo Electrónico:	46743314@iesppestebanpavletich.edu.pe					
Apellidos y Nombres:						
Tipo de Documento:	DNI		Pasaporte		C.E.	N° de Documento:
Correo Electrónico:						

3. Datos del Asesor: (Ingrese los datos según corresponda)

Asesor	Oficina de Investigación del IESPP. "Esteban Pavletich"
--------	---

4. Datos del Documento Digital a Publicar: (Ingrese los datos y marque con una "X" según corresponda)

Ingrese solo el año en el que sustentó su Trabajo de Investigación: (Verifique la Información en el Acta de Sustentación)						
Modalidad de obtención del Título Profesional: (Marque con X según corresponda)	Trabajo de Investigación			Tesis		X
Tipo de acceso: (Marque con X según corresponda)	Abierto	X	Cerrado*	Restringido*		Periodo de Embargo
(*) Sustentar razón:	Titulación					

5. Declaración Jurada: (Ingrese todos los datos requeridos completos)

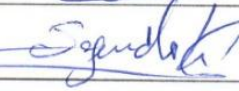
Soy Autor (a) (es) del Trabajo de Investigación Titulado: (Ingrese el título tal y como está registrado en el Acta de Sustentación)						
TALLER DE "EJERCICIOS MOTRICES" EN EL DESARROLLO DE LA CAPACIDAD COMPRENDE SU CUERPO EN ESTUDIANTES DEL 1° "A" DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PILLCO MOZO, HUÁNUCO – 2025						
Mediante la presente asumo frente al Instituto de Educación Superior Pedagógico Privado "Esteban Pavletich" (en adelante LA Institución), cualquier responsabilidad que pueda derivarse por la autoría, originalidad y veracidad del contenido del trabajo de investigación, así como por los derechos de la obra y/o invención presentada. En consecuencia, me hago responsable frente al INSTITUTO y frente a terceros de cualquier daño que pudiera ocasionar a La Institución o a terceros, por el incumplimiento de lo declarado o que pudiera encontrar causas en los trabajos de investigación presentado, asumiendo toda la carga pecuniaria que pudiera derivarse de ello. Asimismo, por la presente me comprometo a asumir además todas las cargas pecuniarias que pudiera derivar para EL INSTITUTO en favor de terceros con motivos de acciones, reclamaciones o conflictos derivados del incumplimiento de lo declarado o las que encontraren causa en el contenido del Trabajo de Investigación. De identificarse fraude, piratería, plagio, falsificación o que el trabajo haya sido publicado anteriormente; asumo las consecuencias y sanciones que de mis acciones se deriven, sometiéndome a las acciones legales y administrativas vigentes.						

¹ Término que engloba a: Tesis, Trabajo Académico, Trabajo de Suficiencia Profesional o Trabajo de Investigación



6. Autorización de Publicación Digital:

A través de la presente autorizo de manera gratuita al Instituto de Educación Superior Pedagógico Privado "Esteban Pavletich" a publicar la versión digital de este trabajo de investigación en su biblioteca virtual, repositorio institucional y base de datos, por plazo indefinido, consintiendo que con dicha autorización cualquier tercero podrá acceder a dichas páginas de manera gratuita pudiendo revisarla, imprimirla o grabarla siempre y cuando se respete la autoría y sea citada correctamente.

Apellidos y Nombres	CHARRE NIEVES MILIANA	Firma	
Apellidos y Nombres	SANTIAGO LAZARTE SEGUNDO	Firma	
Apellidos y Nombres		Firma	

FECHA: Huánuco, 17 de febrero del 2026

Nota:

- ✓ No modificar los textos preestablecidos, conservar la estructura del documento.
- ✓ Marque con una X en el recuadro que corresponde.
- ✓ Llenar este formato de forma digital, con tipo de letra calibri, tamaño de fuente 09, manteniendo la alineación del texto que observa en el modelo, sin errores gramaticales (recuerde las mayúsculas también se tildan si corresponde).
- ✓ La información que escriba en este formato debe coincidir con la información registrada en los demás archivos y/o formatos que presente, tales como: DNI, Acta de Sustentación, Trabajo de Investigación (PDF), Constancia de Similitud, Reporte de Similitud.
- ✓ Cada uno de los datos requeridos en este formato, es de carácter obligatorio según corresponda.
- ✓ Se debe de imprimir, firmar y luego escanear el documento (legible).

¹ Término que engloba a: Tesis, Trabajo Académico, Trabajo de Suficiencia Profesional o Trabajo de Investigación

ANEXO 09

ACTA DE SUSTENTACIÓN



Dirección General de Educación Superior y Técnico Profesional

ACTA DE TITULACION

Fecha

Día	Mes	Año
17	02	2026

Nombre de la institución		"ESTEBAN PAVLETICH"		DRE	HUÁNUCO	
				UGEL	HUÁNUCO	
Código Modular	Denominación	Gestión	D.S. / R.M. de Creación y R.D. de Revalidación	Dirección	AV. ALAMEDA DE LA REPÚBLICA N° 535	
1 1 1 2 0 4 4	IESP	PRIVADO	D.S. N° 03-94-ED	Provincia	HUÁNUCO	Distrito HUÁNUCO

Carrera / Especialidad	EDUCACIÓN FÍSICA	
Resolución de Autorización	R.D. N° 143-95-ED	

Director(a) General	Dr. Emerson Abal Ascayo	R.D. de Nombramiento	R.D. N° 019-2020-P-IESPP-EP-HCO
---------------------	-------------------------	----------------------	---------------------------------

ACTA DE TITULACION PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:	
PROFESOR DE EDUCACIÓN SECUNDARIA	
ESPECIALIDAD: EDUCACIÓN FÍSICA	

JURADO	PRESIDENTE	DR. EMERSON ABAL ASCAYO
	SECRETARIO	MG. CYNTHIA IVETTE RAMOS ESPINOZA
	VOCAL	MG. ISAAC HUAYANAY FERNANDEZ

TÍTULO DE LA TESIS DE INVESTIGACIÓN	
"TALLER "EJERCICIOS MOTRICES" EN EL DESARROLLO DE LA CAPACIDAD COMPRENDE SU CUERPO EN ESTUDIANTES DEL 1° "A" DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "PILCO MOZO, HUÁNUCO - 2025"	

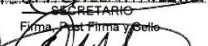
N° Orden	N° de matrícula (8 dígitos del DNI)	APELLIDOS Y NOMBRES (Por orden alfabético)	PRESIDENTE	VOCAL	SECRETARIO	PROMEDIO GENERAL
1	7 4 0 7 4 9 2 2	CHARRE NIEVES, MILIANA	14	15	15	15
2	4 6 7 4 3 3 1 4	SANTIAGO LAZARTE, SEGUNDO	14	15	15	15
3						

OBSERVACIONES:

 PRESIDENTE
 Firma, Post Firma y Sello

 VOCAL
 Firma, Post Firma y Sello

 SECRETARIO
 Firma, Post Firma y Sello

 DIRECTOR GENERAL
 Firma, Post Firma y Sello



INSTRUCCIONES

- La nota mínima de aprobación de la sustentación es catorce (14) (escala vigesimal).
- El Vocal califica primero en forma individual a cada participante, luego el Secretario y finalmente el Presidente.
- El Presidente obtiene el Promedio General por participante.
- El Presidente llena dos actas de Titulación por participante: una para archivo del Instituto o Escuela de Educación Superior y una para la DRE.
- El llenado del Acta obligatoriamente será con tinta líquida negra si el calificativo es aprobatorio, si es desaprobatorio con tinta roja.
- Las actas se llenan sin borrones ni enmendaduras.

* De uso externo