

UNIVERSIDAD DE HUANUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN Y HUMANIDADES
PROGRAMA ACADÉMICO DE EDUCACIÓN BÁSICA: INICIAL Y
PRIMARIA



TESIS

“Juegos cooperativos para mejorar la competencia asume una vida saludable en los estudiantes del 3er grado de primaria de la institución educativa Antonio Raimondi, Cachicoto, 2025”

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN
EDUCACIÓN BÁSICA: INICIAL Y PRIMARIA

AUTOR: Daza Rojas, Noe Migdonio

ASESOR: Sifuentes Acuña, Hogerman

HUÁNUCO – PERÚ

2025

U

D

H



UDH
UNIVERSIDAD DE HUANUCO
<http://www.udh.edu.pe>

TIPO DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN:

- Tesis (X)
- Trabajo de Suficiencia Profesional ()
- Trabajo de Investigación ()
- Trabajo Académico ()

LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN: Calidad educativa y desarrollo académico

AÑO DE LA LÍNEA DE INVESTIGACIÓN (2020)

CAMPO DE CONOCIMIENTO OCDE:

Área: Ciencias sociales

Sub área: Ciencias de la educación

Disciplina: Educación general (incluye capacitación y pedagogía)

DATOS DEL PROGRAMA:

Nombre del Grado/Título a recibir: Título Profesional de Licenciado en Educación Básica: Inicial y Primaria

Código del Programa: P10

Tipo de Financiamiento:

- Propio (X)
- UDH ()
- Fondos Concursables ()

DATOS DEL AUTOR:

Documento Nacional de Identidad (DNI): 74458528

DATOS DEL ASESOR:

Documento Nacional de Identidad (DNI): 42978352

Grado/Título: Maestro en educación con mención en gestión y planeamiento educativo

Código ORCID: 0000-0003-3250-8004

DATOS DE LOS JURADOS:

N°	APELLIDOS Y NOMBRES	GRADO	DNI	Código ORCID
1	Grandes Anapan, Manuel Eliab	Maestro en ciencias de la educación con mención en: docencia y gerencia educativa	22486555	0000-0002-7006-4355
2	Pastor Enciso, Claudia Hermelinda	Magister en lingüística	09325697	0009-0001-1158-1424
3	Aira Polinar, Eva Luz	Magister en administración de la educación	43607718	0000-0002-0085-6090



**PROGRAMA ACADÉMICO DE EDUCACIÓN BÁSICA: INICIAL Y PRIMARIA
ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS**

En la ciudad de Tingo María, siendo las 8:30 horas del día 22 del mes de noviembre del año 2025, en el edificio N° 1 Aula N° 204 de la Facultad de Ciencias de la Educación y Humanidades de la Universidad de Huánuco – Filial Leoncio Prado, en cumplimiento de lo señalado en el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad de Huánuco, se reunió el Jurado Calificador integrado por los docentes:

Mg. Manuel Eliab Grandes Anapan	Presidente
Mg. Claudia Hermelinda Pastor Enciso	Secretaria
Mg. Eva Luz Aira Polinar	Vocal

Nombrados mediante la Resolución N° 0602-2025-D-FCEyH-UDH, para evaluar la sustentación de la Tesis intitulada: **"JUEGOS COOPERATIVOS PARA MEJORAR LA COMPETENCIA ASUME UNA VIDA SALUDABLE EN LOS ESTUDIANTES DEL 3ER GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA ANTONIO RAIMONDI, CACHICOTO, 2025"**, presentado por el Bachiller en Ciencias de la Educación **Noe Migdonio DAZA ROJAS**, para optar el Título Profesional de Licenciado en Educación Básica: Inicial y Primaria.

Dicho acto de sustentación, se desarrolló en dos etapas: exposición y absolución de preguntas; procediéndose luego a la evaluación por parte de los miembros del jurado.

Habiendo absuelto las objeciones que le fueron formuladas por los miembros del Jurado y de conformidad con las respectivas disposiciones reglamentarias, procedieron a deliberar y calificar, declarándolo aprobado, por unanimidad con el calificativo cuantitativo de 18 y cualitativo de muy bueno.

Siendo las 10:00 horas del día sábado 22 del mes de noviembre del año 2025, los miembros del Jurado Calificador firman la presente Acta en señal de conformidad.

Presidente (a)

Mg. Manuel Eliab Grandes Anapan
Código Orcid: 0000-0002-7006-4355
DNI: 222486555

Secretario (a)

Mg. Claudia Hermelinda Pastor Enciso
Código Orcid: 0000-0001-1158-1424
DNI: 09325697

Vocal

Mg. Eva Luz Aira Polinar
Código Orcid: 0000-0002-0085-6090
DNI: 43607718



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO

CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD

El comité de integridad científica, realizó la revisión del trabajo de investigación del estudiante: NOE MIGDONIO DAZA ROJAS, de la investigación titulada "JUEGOS COOPERATIVOS PARA MEJORAR LA COMPETENCIA ASUME UNA VIDA SALUDABLE EN LOS ESTUDIANTES DEL 3ER GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA ANTONIO RAIMONDI, CACHICOTO, 2025", con asesor(a) HOGERMAN SIFUENTES ACUÑA, designado(a) mediante documento: RESOLUCIÓN N° 0285-2023-D-FCEYH-UDH del P. A. de EDUCACIÓN BÁSICA: INICIAL Y PRIMARIA.

Puede constar que la misma tiene un índice de similitud del 18 % verificable en el reporte final del análisis de originalidad mediante el Software Turnitin.

Por lo que concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio y cumple con todas las normas de la Universidad de Huánuco.

Se expide la presente, a solicitud del interesado para los fines que estime conveniente.

Huánuco, 23 de octubre de 2025



RICHARD J. SOLIS TOLEDO
D.N.I.: 47074047
cod. ORCID: 0000-0002-7629-6421



MANUEL E. ALIAGA VIDURIZAGA
D.N.I.: 71345687
cod. ORCID: 0009-0004-1375-5004

151. Daza Rojas, Noe Migdonio.docx

INFORME DE ORIGINALIDAD

18%

INDICE DE SIMILITUD

17%

FUENTES DE INTERNET

12%

PUBLICACIONES

9%

TRABAJOS DEL
ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1

hdl.handle.net

Fuente de Internet

4%

2

repositorio.unsaac.edu.pe

Fuente de Internet

1%

3

Submitted to Instituto de educacion superior
pedagogico publico Tayabamba

Trabajo del estudiante

1%

4

repositorio.udh.edu.pe

Fuente de Internet

1%

5

Submitted to Universidad Politécnica del Perú

Trabajo del estudiante

1%



RICHARD J. SOLIS TOLEDO

D.N.I.: 47074047

cod. ORCID: 0000-0002-7629-6421



MANUEL E. ALIAGA VIDURIZAGA

D.N.I.: 71345687

cod. ORCID: 0009-0004-1375-5004

DEDICATORIA

A Dios, por su amor y las bendiciones que me otorga en el diario vivir, A mi padre Migdonio, quien guía mis pasos desde el cielo, a mi madre Lucia, a mi hermano Félix, a mi hermana Bila, a mi amada Carolina que con sus sonrisas traen felicidad en mi vida

AGRADECIMIENTOS

A la Universidad de Huánuco casa superior de estudios durante los años de preparación de mi formación profesional.

A mi asesor Hogerman Sifuentes Acuña por su apoyo en el proceso de la investigación.

Al director Crisologo Gomez Loarte de la Institución Educativa Antonio Raimondi - Cachicoto quien autorizó y dio las facilidades para aplicar la investigación.

A la maestra Pilar Alida Ventura Carmen, por brindarme las puertas de su aula del tercer grado “A” para la ejecución de mi investigación siendo el grupo experimental.

Al maestro Rubén Salazar Bravo, por abrirme las puertas de su aula del tercer grado “B” siendo el grupo control.

A los estudiantes del 3^{er} grado de la sección “A” y “B” de dicha Institución Educativa quienes participaron durante la investigación tanto en el grupo control como en el grupo experimental.

ÍNDICE

DEDICATORIA.....	II
AGRADECIMIENTOS.....	III
ÍNDICE.....	IV
ÍNDICE DE TABLAS	IX
ÍNDICE DE FIGURAS.....	X
RESUMEN.....	XI
ABSTRACT.....	XII
INTRODUCCIÓN	XIII
CAPÍTULO I.....	15
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	15
1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA	15
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	18
1.2.1. PROBLEMA GENERAL.....	18
1.2.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS	18
1.3. OBJETIVOS.....	19
1.3.1. OBJETIVO GENERAL.....	19
1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	19
1.4. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN.....	20
1.4.1. JUSTIFICACIÓN TEÓRICA.....	20
1.4.2. JUSTIFICACIÓN PRÁCTICA	21
1.4.3. JUSTIFICACIÓN METODOLÓGICA	21
1.5. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN	22
1.6. VIABILIDAD DE LA INVESTIGACIÓN	23
CAPÍTULO II.....	24
MARCO TEÓRICO	24
2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN	24
2.1.1. ANTECEDENTES INTERNACIONALES.....	24
2.1.2. ANTECEDENTES NACIONALES	26
2.1.3. ANTECEDENTES LOCALES.....	28
2.2. BASES TEÓRICAS.....	30
2.2.1. TEORÍA DEL APRENDIZAJE SOCIAL DE ALBERT BANDURA	30

2.2.2.	TEORÍA DE LA AUTODETERMINACIÓN DE DECI Y RYAN .	31
2.2.3.	MODELO DE CREENCIAS EN SALUD DE ROSENSTOCK Y SUS COLABORADORES	32
2.2.4.	EL JUEGO.....	33
2.2.5.	TIPOS DE JUEGOS.....	34
2.2.6.	JUEGOS EN EDUCACIÓN FÍSICA.....	34
2.2.7.	EL JUEGO Y LA ACTIVIDAD FÍSICA.....	35
2.2.8.	IMPORTANCIA DEL JUEGO Y LA ACTIVIDAD FÍSICA	35
2.2.9.	BENEFICIOS DEL JUEGO Y LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA SALUD	36
2.2.10.	TIPOS DE JUEGOS COOPERATIVOS A DESARROLLAR EN EL PROYECTO	37
2.2.11.	LOS JUEGOS COOPERATIVOS.....	38
2.2.12.	CARACTERÍSTICAS DE LOS JUEGOS COOPERATIVOS	39
2.2.13.	DIFERENCIAS ENTRE JUEGOS COMPETITIVOS Y JUEGOS COOPERATIVOS	39
2.2.14.	VENTAJAS DE LOS JUEGOS COOPERATIVOS	40
2.2.15.	ESTRATEGIAS COOPERATIVAS	41
2.2.16.	RECOMENDACIONES PARA APLICAR JUEGOS COOPERATIVOS.....	41
2.2.17.	EL ROL DEL EDUCADOR EN EL JUEGO COOPERATIVO	42
2.2.18.	PRINCIPIOS PEDAGÓGICOS EN LA ENSEÑANZA DE JUEGOS COOPERATIVOS	43
2.2.19.	APRENDIZAJES A TRAVÉS DE JUEGOS COOPERATIVOS	44
2.2.20.	LA SALUD.....	44
2.2.21.	LA PROMOCIÓN DE LA SALUD EN LA ESCUELA	45
2.2.22.	HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE	45
2.2.23.	IMPORTANCIA DE LOS HÁBITOS SALUDABLES	46
2.2.24.	RECOMENDACIONES PARA ESTAR SALUDABLES.....	46
2.2.25.	COMPETENCIA ASUME UNA VIDA SALUDABLE EN EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA.....	47
2.2.26.	LAS CAPACIDADES DE LA COMPETENCIA: ASUME UNA VIDA SALUDABLE	48

2.2.27.	HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN LA ESCUELA	48
2.2.28.	PAUTAS DE SALUD E HIGIENE EN LOS ESCOLARES ...	49
2.2.29.	LA EDUCACIÓN FÍSICA Y LA SALUD EN EL CURRÍCULO NACIONAL	50
2.2.30.	VIDA SALUDABLE Y LOS EJES TRANSVERSALES EN EL CURRÍCULO	50
2.2.31.	PRINCIPALES ENFERMEDADES POR FALTA DE HÁBITOS SALUDABLES EN LOS NIÑOS.....	51
2.2.32.	EL ROL DEL DOCENTE DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LA SALUD DEL ESTUDIANTE	51
2.3.	DEFINICIONES CONCEPTUALES DE TÉRMINOS BÁSICOS.	52
2.4.	SISTEMA DE HIPÓTESIS	53
2.4.1.	HIPÓTESIS GENERAL	53
2.4.2.	HIPÓTESIS ESPECÍFICAS.....	53
2.5.	VARIABLES	54
2.5.1.	VARIABLE INDEPENDIENTE: JUEGOS COOPERATIVOS ..	54
2.5.2.	VARIABLE DEPENDIENTE: COMPETENCIA ASUME UNA VIDA SALUDABLE	55
2.5.3.	VARIABLE INTERVINIENTE: INTERÉS Y COMPROMISO DE LOS ESTUDIANTES	55
2.6.	OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES	56
CAPÍTULO III.....		59
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN		59
3.1.	TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	59
3.1.1.	ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN.....	59
3.1.2.	ALCANCE O NIVEL DE INVESTIGACIÓN.....	60
3.1.3.	DISEÑO DE INVESTIGACIÓN.....	60
3.2.	POBLACIÓN Y MUESTRA	61
3.2.1.	POBLACIÓN	61
3.2.2.	MUESTRA.....	61
3.3.	TÉCNICA E INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS.	62
3.3.1.	PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS	62
3.3.2.	PARA LA PRESENTACIÓN DE DATOS	62
3.3.3.	PARA ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS.....	64

CAPÍTULO IV.....	65
RESULTADOS	65
4.1. RESULTADOS DE LA PREPRUEBA	65
4.2. RESULTADOS DE LAS DIMENSIONES EN LA PREPRUEBA .	73
4.2.1. DIMENSIÓN 1: COMPRENDE LAS RELACIONES ENTRE LA ACTIVIDAD FÍSICA, ALIMENTACIÓN, POSTURA E HIGIENE CORPORAL Y LA SALUD	73
4.2.2. DIMENSIÓN 2: INCORPORA PRÁCTICAS QUE MEJORAN SU CALIDAD DE VIDA ESTÁ CONFORMADO POR INDICADORES QUE VAN DEL 10 AL 20:	78
4.3. RESULTADOS DE LA POSPRUEBA.....	83
4.4. RESULTADOS DE LAS DIMENSIONES EN LA POSPRUEBA .	90
4.4.1. DIMENSIÓN 1: COMPRENDE LAS RELACIONES ENTRE LA ACTIVIDAD FÍSICA, ALIMENTACIÓN, POSTURA E HIGIENE CORPORAL Y LA SALUD.	90
4.4.2. DIMENSIÓN 2: INCORPORA PRÁCTICAS QUE MEJORAN SU CALIDAD DE VIDA.....	95
4.5. CONTRASTACIÓN DE LOS RESULTADOS DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN.....	100
4.6. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN	100
4.7. PRUEBA DE NORMALIDAD.....	101
4.8. PRUEBA DE HIPÓTESIS	102
4.8.1. PRUEBA DE HIPÓTESIS GENERAL.....	102
4.8.2. PRUEBA DE HIPÓTESIS ESPECÍFICA 1	103
4.8.3. PRUEBA DE HIPÓTESIS ESPECÍFICA 2	104
4.8.4. PRUEBA DE HIPÓTESIS ESPECÍFICA 3	106
4.8.5. PRUEBA DE HIPÓTESIS ESPECÍFICA 4	107
CAPÍTULO V.....	109
DISCUSIÓN DE RESULTADOS	109
5.1. CON RELACIÓN AL PROBLEMA GENERAL	109
5.2. CON RELACIÓN A LA HIPÓTESIS.....	109
5.3. CON RELACIÓN A LA BASE TEÓRICA	110
CONCLUSIONES	112
RECOMENDACIONES.....	115

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	116
ANEXOS.....	125

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Distribución de la población de estudiantes de 3er grado de primaria de la institución educativa Antonio Raimondi - Cachicoto, 2025.....	61
Tabla 2 Distribución de la muestra de estudiantes de 3er grado de primaria de la institución educativa Antonio Raimondi - Cachicoto, 2025.....	62
Tabla 3 Resultado de la preprueba: Juegos cooperativos para mejorar la competencia asume una vida saludable en los estudiantes del 3er grado de primaria de la institución educativa Antonio Raimondi, Cachicoto, 2025	68
Tabla 4 Resultados preprueba de la dimensión 1: Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud.	75
Tabla 5 Resultados preprueba de la dimensión 2: Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida	80
Tabla 6 Resultado de la posprueba: Juegos cooperativos para mejorar la competencia asume una vida saludable en los estudiantes del 3er grado de primaria de la institución educativa Antonio Raimondi, Cachicoto, 2025	86
Tabla 7 Resultados posprueba de la dimensión 1: Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud.	92
Tabla 8 Resultados posprueba de la dimensión 2: Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida	97
Tabla 9 Tabla comparativa de los resultados preprueba y posprueba del grupo experimental y de control	100
Tabla 10 Prueba de normalidad del grupo de control y experimental	101
Tabla 11 Prueba de U de Mann-Withney	102
Tabla 12 Prueba de U de Mann-Withney de la hipótesis específica 1	104
Tabla 13 Prueba de U de Mann-Withney de la hipótesis específica 2	105
Tabla 14 Prueba de U de Mann-Withney de la hipótesis específica 3	106
Tabla 15 Prueba de U de Mann-Withney de la hipótesis específica 4	108

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Resultado de la preprueba: Juegos cooperativos para mejorar la competencia asume una vida saludable en los estudiantes del 3er grado de primaria de la institución educativa Antonio Raimondi, Cachicoto, 2025	72
Figura 2 Resultados preprueba de la dimensión 1: Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud	77
Figura 3 Resultados preprueba de la dimensión 2: Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida	82
Figura 4 Resultado de la posprueba: Juegos cooperativos para mejorar la competencia asume una vida saludable en los estudiantes del 3er grado de primaria de la institución educativa Antonio Raimondi, Cachicoto, 2025	89
Figura 5 Resultados posprueba de la dimensión 1: Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud	94
Figura 6 Resultados posprueba de la dimensión 2: Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida	99
Figura 7 Gráfico comparativo de los resultados preprueba y posprueba del grupo experimental y de control.....	100

RESUMEN

El presente trabajo tiene por propósito determinar si los juegos cooperativos desarrollan la competencia asume una vida saludable en los estudiantes del 3er grado de primaria de la I.E. Antonio Raimondi, en el centro poblado de Cachicoto durante el año 2025, para lograr este propósito se encaminó por una metodología pragmática, cuya investigación fue de tipo descriptivo con tratamiento, de enfoque cuantitativo y con un diseño de tipo cuasiexperimental que estuvo conformado por dos grupos; se hizo el tratamiento de los juegos cooperativos, solamente al grupo experimental, durante 20 sesiones, ello para mejorar la vida saludable de los estudiantes, el estudio ha recopilado datos mediante la lista de cotejo conformado de 20 indicadores con las escalas Si y No. Los resultados indican que para el grupo de control en la preprueba en la escala Si fue de 20.63% y para el grupo experimental fue de 30.83%, luego en la posprueba, el grupo de control, tuvo una ligera mejoría llegando en la escala Si a 50.85%, sin embargo, el grupo experimental se ubicó en la escala Si en un 78.04%, obteniendo una diferencia entre ambos grupos es de 27.19% de mejora, con estos resultados se concluye un incremento en la escala Si, por lo que asumimos que juegos los cooperativos influyen en el desarrollo de la competencia asume una vida saludable. Además se ha podido corroborar que según la prueba de U de Mann Whitney a un 0.05% de margen de error, que el estadístico de contraste de $p=0.00$ fue menor a 0.05, demostrando diferencias entre las medias del grupo de control y experimental en la posprueba, por lo que asumimos de manera fehaciente que se debe rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alterna que indica: Los juegos cooperativos influyen positivamente la competencia asume una vida saludable en los estudiantes del 3er grado de primaria de la institución educativa Antonio Raimondi, Cachicoto, 2025.

Palabras clave: Juegos, competencia, vida, estudiantes, grado, institución.

ABSTRACT

This research aims to determine whether cooperative games contribute to the development of competency leads a healthy lifestyle among third-grade students at the Antonio Raimondi Elementary School in the rural town of Cachicoto during the 2025 academic year. To achieve this, a pragmatic methodology was applied, with a descriptive study approach including treatment, based on a quantitative focus and using a quasi-experimental design involving two groups. The intervention with cooperative games was applied only to the experimental group across 20 sessions, with the intention of promoting healthier lifestyles among the students. Data were collected using a checklist composed of 20 indicators, with binary scales ("Yes" or "No"). The results showed that, in the pretest, 20.63% of the control group responses fell within the "Yes" category, while in the experimental group this figure was 30.83%. In the post-test, the control group showed a modest improvement, reaching 50.85% in the "Yes" category. However, the experimental group reached 78.04%, reflecting a 27.19% improvement compared to the control group. These results demonstrate a significant increase in the "Yes" responses, supporting the conclusion that cooperative games have a positive influence on the development of the competency leads a healthy lifestyle. Furthermore, according to the Mann–Whitney U test at a 0.05 significance level, the p-value obtained was 0.00, which is below the threshold. This confirms a statistically significant difference between the control and experimental group means in the post-test, leading to the rejection of the null hypothesis and the acceptance of the alternative hypothesis: Cooperative games positively influence the development of the competency leads a healthy lifestyle among third-grade students at Antonio Raimondi Elementary School, Cachicoto, 2025.

Keywords: Games, competition, life, students, degree, institution.

INTRODUCCIÓN

El presente estudio fue concebido por el autor durante sus prácticas preprofesionales en la Institución Educativa Antonio Raimondi, 2025 en el centro poblado de Cachicoto, en el nivel primario. El aula de prácticas asignada a la Tesista fue el 3er grado “A”. En dicha aula pudo notar dificultades en la manera de cómo asumen una vida saludable, teniendo malos hábitos de salubridad. Esta situación despertó nuestro interés por investigarlo y a la vez buscar una propuesta para dar una solución en la mejora de esta competencia.

La propuesta de solución ante el problema detectado consistió en la implementación de diversos y creativos juegos cooperativos con el propósito de fomentar la competencia asume una vida saludable, tanto en el aula como en entornos externos. Para tal efecto, se identificó y adaptó una serie de juegos cooperativos para aplicarlos en los estudiantes, teniendo en cuenta la edad de los niños, el objetivo del estudio y el contexto particular de los niños. La formulación del problema plantea la siguiente pregunta: ¿De qué manera los juegos cooperativos influyen en el desarrollo de la competencia asume una vida saludable en los estudiantes del 3er grado de primaria de la I.E. Antonio Raimondi, Cachicoto, 2025?

El presente informe fue elaborado alrededor de esta directriz problemática, para lo cual se establecieron objetivos e hipótesis, creando así una triada interrelacionada entre estos elementos. De acuerdo con los documentos oficiales de esta reconocida institución de educación superior, se ha confeccionado el informe final de investigación, siguiendo un esquema actualizado, abarcando cabalmente cada uno de los procedimientos establecidos al respecto. Se ha respetado la secuencia lógica apropiada, comenzando:

En el capítulo I, se explora el problema de la investigación, explicando el estado actual del estado del arte, analizando las causas que lo generan, consecuencias que sucederán al no darle una solución inmediata, además se plantea la propuesta de la solución del problema, así mismo, se plantean los objetivos, la justificación, las restricciones y la viabilidad.

En el capítulo II, se escudriña las bases teóricas y antecedentes relacionados a las variables de estudio y toda la maraña conceptual, todo parafraseado y citado mediante APA en su versión 7.

En el capítulo III, se ubica el tipo, enfoque y nivel del estudio, también se establece la población y la muestra que recibirá tratamiento y la que no; así como las técnicas de recolección y tratamiento de los datos.

En el capítulo IV, se presentan los resultados recopilados con los instrumentos elaborados y se presenta en tablas y gráficos estadísticos, su escrutinio e interpretación; además, la prueba de normalidad y las de hipótesis.

El capítulo V, discusión de resultados, indica la contrastación de los resultados con el problema, con la hipótesis y las bases teóricas.

Finalmente, se ponen en manifiesto las conclusiones, sugerencias, la bibliografía y la sección de los anexos, los cuales complementan y fortalecen la propuesta pedagógica presentada en esta investigación.

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

Los hábitos y estilos de vida de las personas, especialmente, en los niños y adolescentes, debido a que sus actividades cotidianas, están centradas principalmente en el sedentarismo y el uso de aparatos tecnológicos (para juegos, chats, videos, etc.) que ocupan el mayor tiempo de sus vidas lo cual no beneficia en ningún modo el estado de la salud (Rosselli y Arévalo, 2019).

Los estilos de vida saludables se entienden como un conjunto de conductas que conllevan a un bienestar pleno y equilibrado, además de sus necesidades en la vida; en cambio, un estilo de vida no saludable, comprenden hábitos que producen una serie de efectos que degradan la salud en las personas (Torres et al., 2019).

Los hábitos saludables generan una completa satisfacción en las personas autovalorándose y amando su cuerpo desde el punto de vista físico, psicológico. Estos hábitos involucran la actividad física, la nutrición, la interacción social, el sueño, el disfrute, la diversión y la ocupación laboral. En la niñez los principales hábitos saludables están asociados a la actividad física y a la higiene personal corporal, principalmente boca y manos. Esto es muy importante porque evita la probabilidad de contraer infecciones causadas por bacterias. El cepillado de los dientes le permite eliminar la placa bacteriana y prevenir caries u otras enfermedades bucodentales. También, se menciona como parte de la higiene corporal la higiene postural. Ya que se considera que malos hábitos posturales pueden generar alteraciones musculares o enfermedades de la columna vertebral (Rosselli y Arévalo, 2019).

Los hábitos saludables no solo tienen incidencia con el aspecto físico, sino también con la salud mental, es decir, aspectos relacionados con la autoestima, ser respetado, la inteligencia emocional, entre otros aspectos. Está demostrado que la actividad física permite una vida plena y ayuda a

prevenir diversas enfermedades, también ayuda a mantener y mejorar la masa corporal saludable lo que influye directamente con el bienestar emocional y satisfacción general de las personas (Farfán et al., 2023). Esto refleja lo importante que es enseñar estos aprendizajes en la escuela.

A nivel internacional las revisiones realizadas muestran que hay un declive en las actividades físicas, así como un abandono de los espacios deportivos. Para la Organización Mundial de la Salud (OMS, (2024), el sobrepeso está presente en alrededor de 390 millones de personas con edades que fluctúan entre 5 y 19 años, estando la obesidad mórbida presente en un aproximado de 160 millones, lo cual es un problema global preocupante.

En el Perú, el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI, 2024), informa que cerca de 61,3% de personas de 15 y más años padecen de exceso de peso, de las cuales el 64,5% son mujeres y el 57,8% son varones, siendo el área urbana mayor que en el rural, teniendo 64,5% frente a 46,9% respectivamente. En la región Huánuco, si comparamos la obesidad entre los estudios de esta institución de los años 2018 y 2023 podemos observar que existe un ligero aumento de 33,1% a 33,6% de personas mayores de 15 años a más que presentaban sobrepeso.

Esta misma problemática se presenta en la institución educativa Antonio Raimondi, en el centro poblado de Cachicoto, donde se pudo observar que muchos de los niños del tercer grado de primaria visualizan con desmotivación la actividad física, además, cuando ingieren sus alimentos en la hora de recreo se ha visto una falta de hábitos de higiene muy que nos ha preocupado, así como antes y después de ir al baño. Al indagar sobre los alimentos que consumen mayormente, se evidenció que no son completamente saludables por no ser balanceados o con mucha carga de carbohidratos; se observa, además, que llevan mucha golosina a la escuela. Otro hábito que no han internalizado es el de tirar los desechos en el tacho de la basura, frecuentemente lo hacen en el patio o en cualquier parte del aula.

Las causas del limitado desempeño para asumir una vida saludable en los estudiantes de tercer grado, se debe, en gran medida, a la falta de

conocimientos claros y precisos sobre la importante relación entre la actividad física, una adecuada alimentación, así como la higiene personal y la del ambiente, con el bienestar general y la salud a largo plazo. Muchos niños no han recibido suficiente orientación, apoyo, ni educación desde el hogar o la escuela sobre cómo estos factores tan diversos e interconectados influyen de manera negativa en su salud y por ende en su calidad de vida. Asimismo, el manejo constante equipos tecnológicos, como tabletas, teléfonos o laptops, junto con la falta de espacios recreativos para el juego activo, promueven estilos de vida sedentarios, que son poco saludables. A esto se suma el escaso interés y motivación en adoptar rutinas saludables y prácticas higiénicas, tales como el lavado frecuente de manos, ordenar y limpiar los espacios donde viven y juegan, o la elección de alimentos realmente nutritivos, lo cual evidencia la necesidad de cambiar estos malos hábitos mediante la implementación de técnicas o estrategias didácticas efectivas que promuevan el cuidado personal, la conciencia de salud y el juego activo, logrando la participación de todos los agentes proceso educativo en especial de los niños.

Las consecuencias que afectan a estos niños en su salud física, emocional y social pueden ser son múltiples y complejas, incluyendo el incremento en el riesgo de sobrepeso, desnutrición o enfermedades infecciosas, que son resultado de los malos hábitos alimenticios, la falta prácticas físicas y la escasa higiene personal. Es fundamental señalar que además de estas cuestiones, los niños pueden presentar síntomas como fatiga constante, un bajo rendimiento académico y dificultades significativas de concentración. Esto sucede, en gran medida, como consecuencia de estilos de no asumir una vida saludable, práctica que se ha normalizado en la rutina diaria. También es importante destacar que las malas posturas sostenidas durante largos periodos pueden provocar, a su vez, molestias físicas o dolores musculares que afectan su bienestar general. Por otro lado, el poco valor que se da al autocuidado del cuerpo y del entorno social que no los motiva a vivir mejor, contribuye de forma alarmante a la formación de hábitos poco sostenibles, que limitan su calidad de vida y bienestar futuro en un sentido amplio. Estas consecuencias son una clara evidencia de la necesidad de asumir el compromiso de desarrollar la competencia de hábitos

saludables mediante intervenciones educativas para fortalecer las prácticas saludables, con perspectiva integral, activa y lúdica que involucre tanto a niños como a sus familias en el proceso, contribuyendo a una educación integral.

Por toda la problemática descrita, nuestra investigación, propone la implementación de una serie de divertidos juegos cooperativos para desarrollar la competencia asume una vida saludable en los estudiantes del 3er grado de primaria de la Institución Educativa Antonio Raimondi, en el centro poblado de Cachicoto, en el año 2025, porque consideramos que la teoría lúdica manejada como una estrategia es efectiva para lograr el aprendizaje en los niños en lo que respecta a al tema de asumir una vida saludable, éstos juegos se aplicarán mediante 20 sesiones de aprendizaje plasmados en juegos divertidos que los niños ejecutarán para asumir una vida saludable, relacionadas con: el movimiento corporal activo, la nutrición saludable, el cuidado del cuerpo, la limpieza del entorno, contenidas en el área de educación física del programa curricular de educación básica.

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1. PROBLEMA GENERAL

¿De qué manera los juegos cooperativos influyen en el desarrollo de la competencia asume una vida saludable en los estudiantes del 3er grado de primaria de la I.E. Antonio Raimondi, Cachicoto, 2025?

1.2.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS

¿Cuál es el nivel de la competencia asume una vida saludable antes de aplicar los juegos cooperativos en los estudiantes del 3er grado de primaria de la I.E. Antonio Raimondi, Cachicoto, 2025?

¿Cuál es la influencia de los juegos cooperativos en la capacidad comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud en los estudiantes del 3er grado de primaria de la I.E. Antonio Raimondi en Cachicoto, 2025?

¿Cuál es la influencia de los juegos cooperativos en la capacidad incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida en los estudiantes del 3er grado de primaria de la I.E. Antonio Raimondi, Cachicoto, 2025?

¿Cuál es el nivel de la competencia asume una vida saludable después de aplicar los juegos cooperativos en los estudiantes del 3er grado de primaria de la I.E. Antonio Raimondi, Cachicoto, 2025?

1.3. OBJETIVOS

1.3.1. OBJETIVO GENERAL

Determinar la influencia de los juegos cooperativos en el desarrollo de la competencia asume una vida saludable en los estudiantes del 3er grado de primaria de la I.E. Antonio Raimondi, Cachicoto, 2025

1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Medir el nivel de la competencia asume una vida saludable antes de aplicar los juegos cooperativos en los estudiantes del 3er grado de primaria de la I.E. Antonio Raimondi, Cachicoto, 2025.

Estimar la influencia de los juegos cooperativos en el desarrollo de la capacidad comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud en los estudiantes del 3er grado de primaria de la I.E. Antonio Raimondi, Cachicoto, 2025.

Medir la influencia de los juegos cooperativos en el desarrollo de la capacidad Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida en los estudiantes del 3er grado de primaria de la I.E. Antonio Raimondi, Cachicoto, 2025.

Estimar nivel de la competencia asume una vida saludable después de aplicar los juegos cooperativos en los estudiantes del 3er grado de primaria de la I.E. Antonio Raimondi, Cachicoto, 2025.

1.4. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

1.4.1. JUSTIFICACIÓN TEÓRICA

El presente trabajo de investigación está orientado a realizar una revisión profunda de los enfoques teóricos y pedagógicos relacionados con el desarrollo de hábitos de vida saludables en el ámbito escolar del nivel primario. Se partió del reconocimiento de que un adecuado entendimiento de la competencia “asume una vida saludable” en los estudiantes no solo depende de conocimientos teóricos, sino de experiencias reales que comprendan la actividad física como elemento indispensable, a la alimentación adecuada como muestra de selección y decisión asertiva, la higiene personal como parte del amor propio y la conciencia del entorno como la valoración del medio en que vive siendo parte de su vida cotidiana. El presente estudio, en este contexto se planteó como objetivo fundamental comprender el valor de los juegos cooperativos como estrategia metodológica determinante para establecer los hábitos saludables, es por ello que maneja un enfoque lúdico, de participación inclusiva, adaptándose a las características del desarrollo cognitivo del estudiante. Asimismo, nuestra investigación tuvo la intención de revalorar el rol del educador del área de educación física, asumiendo protagonismo como promotor del bienestar integral del estudiante, es por ello que se debe tomar en cuenta el replanteamiento de la práctica pedagógica en esta área importante desde un enfoque participativo, lúdico y transformador, por esta razón se tomaron en consideración las diversas teorías contemporáneas sobre el aprendizaje y el cuidado corporal, las repercusiones del juego cooperativo y el cuidado de la salud en los niños, bases teóricas que asientan de manera sólidas intervenciones educativas eficientes que no solo estimulen la actividad motriz, sino que también con repercusiones determinantes en la formación de habilidades sociales, la afirmación de valores positivos y actitudes favorables hacia el autocuidado de la salud y en general de la vida activa. Finalmente cabe destacar que este estudio permitió comprender y mejorar la calidad de vida en los niños desde la temprana

edad, formando ciudadanos que toman decisiones asertivas con su salud y su comunidad.

1.4.2. JUSTIFICACIÓN PRÁCTICA

La implementación de una estrategia didáctica basada en los juegos cooperativos responde a necesidad de fortalecer el desarrollo integral de los estudiantes haciendo uso de metodologías activas para el estudiante. La propuesta que se plantea en el presente trabajo tiene su fundamento en la teoría constructivista, donde el alumno asume un papel protagónico y determinante en la acomodación de la información en base a la información que ya posee, al construir conocimientos a través de la interacción de un par más experto (que sirve de mediador), el entorno educativo y las actividades lúdicas propuestas. Desde una perspectiva práctica, el proyecto tiene un impacto directo en los ámbitos escolar, familiar y comunitario. Al comprender las prácticas relacionadas con la actividad motriz, la alimentación saludable, la higiene y el autocuidado, los estudiantes se convierten en agentes multiplicadores que pueden influir positivamente en su entorno familia y comunidad, además, esta experiencia pedagógica tiene repercusiones positivas al replicarse en otras aulas con otros docentes de la institución y de contextos similares, porque es posible que al ofrecer evidencias visibles de su efectividad, la comunidad educativa debe tomar como ejemplo su práctica en el fortalecimiento de la competencia asume una vida saludable. Así, se contribuye a la mejora continua de la práctica pedagógica y además se promueve una cultura escolar que valore el bienestar y la salud como componentes esenciales del desarrollo infantil.

1.4.3. JUSTIFICACIÓN METODOLÓGICA

Desde un enfoque metodológico, la presente investigación constituye una contribución notable al diseño y desarrollo de propuestas pedagógicas que se centran en la utilización de juegos cooperativos como una estrategia innovadora para fortalecer la competencia asume una vida saludable en niños de que se encuentran estudiando la primaria. La planificación, ejecución y evaluación de 20 sesiones donde se incluyó

actividades lúdicas y cooperativas no solo permitió evaluar su eficacia con los estudiantes, sino también sistematizar una secuencia didáctica basada en el desarrollo de la competencia asume hábitos saludables que pueda ser replicada por otros docentes, en diversas realidades escolares con niños de primaria. Este enfoque basado a la lúdica se fundamenta en la diversificación de estrategias de aprendizaje, fomentando actividades motrices basadas en juegos cuyo elemento central es el estudiante, el desarrollo de la socialización y la comprensión de los hábitos saludables desde etapas tempranas de educación. Otra justificación metodológica del presente estudio es que la elaboración sistemática y aplicación de instrumentos inéditos de recolección de datos, tales como pruebas diagnósticas y listas de cotejo, posibilitó la identificación del nivel de conocimientos previos y las prácticas de vida saludable de los alumnos no solo faciliten el recojo de datos relevantes, sino que también podrán ser utilizados en investigaciones educativas futuras en entornos similares.

1.5. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN

Este trabajo de investigación educativa, basado en los juegos cooperativos en el desarrollo de una vida saludable en los niños del tercer grado de primaria de la institución educativa Antonio Raimondi, Cachicoto – 2025, presentó ciertas limitaciones las cuales se tomaron en consideración, en cuanto a temporalidad, el estudio se desarrolló durante el año 2025, lo que indica que observación de cambios a largo plazo en los hábitos de vida saludable será restringido y de corto tiempo, en cuanto a la delimitación espacial, el trabajo se circunscribe al contexto geográfico de la centro poblado de Cachicoto, limitando la generalización de los resultados en realidades características distintas a la institución educativa Antonio Raimondi. En el aspecto poblacional, nuestra investigación solamente tomó como muestra a estudiantes del tercer grado de primaria, sin considerar otros grados, ciclos o niveles educativos que podrían arrojar resultados para un mejor análisis comparativo. Con referente al tema de investigación el estudio se limita únicamente al desarrollo de la competencia “asume una vida saludable” mediante juegos cooperativos, sin abordar otras competencias del área,

metodológicamente, el diseño y los instrumentos utilizados se adaptan a un contexto específico y pueden requerir ajustes para ser aplicados en otros contextos. Además, se identificaron variables intervinientes que podrían afectar el desarrollo del estudio, tales como la deserción escolar, la zona rural, la irregular asistencia a clases, las condiciones climáticas y el limitado soporte familiar en el desarrollo de hábitos saludables, lo cual tuvo una influencia pequeña en la aplicación de la estrategia implementada.

1.6. VIABILIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

La viabilidad del presente estudio se fundamenta en diversos aspectos, en principio, el investigador contó con la autorización de la dirección del colegio para la aplicación de los juegos cooperativos, permitiendo el tratamiento dentro del aula en horas de clase, por otro lado, el investigador al cubrir la totalidad de los costos del estudio, tuvo los recursos financieros para cubrir el gasto de los materiales didácticos y demás aspectos administrativos propios del trabajo docente, también contó con el tiempo para realizar la planificación, observación y sistematización del estudio. Se tuvo el consentimiento de los padres, así como el acceso directo a los participantes del estudio —los estudiantes del tercer grado— y la infraestructura escolar, como aulas amplias y patios con techo, donde se llevarán a cabo los juegos cooperativos. También se dispuso de instrumentos de recolección de información pertinentes, elaborados por el propio investigador y validados por 3 expertos con antelación, diseñados para observar y describir las el nivel de logro de la competencia en estudio y se cuenta con el apoyo del personal docente a cargo del aula, quien desde un principio ha mostrado interés en el tema. La relevancia del estudio es alta, porque promueve el desarrollo de hábitos saludables en la infancia, en concordancia con los lineamientos curriculares nacionales. En términos éticos, la investigación fue viable, pues no vulnera derechos, no expone a los niños a riesgos y respeta la confidencialidad de los datos. Para culminar, la metodología elegida permitió la posibilidad de analizar e interpretar los hallazgos de manera objetiva, brindando información relevante sobre la efectividad de los juegos cooperativos en la competencia asume una vida saludable.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

2.1.1. ANTECEDENTES INTERNACIONALES

Rodríguez (2025) en su artículo: Revisión documental sobre la promoción de hábitos saludables en estudiantes, a partir de la clase de educación física, publicado en la revista venezolana Dialéctica, planteó como objetivo: Conocer los hábitos saludables de los estudiantes y para ello tuvo en consideración un enfoque cualitativo, es decir de tipos fenomenológico, cuya técnica principal fue el análisis documental lo que permitió una rigurosa interpretación de los diversos textos revisados. Primero, se realizó una revisión de la muestra, que consistió en diferentes trabajos de investigación doctorales, después, se analizó diversos artículos en las revistas científicas más relevantes alojadas en internet, ambos elementos muestrales datados del 2020 hasta la fecha actual. Para el recojo de datos se tuvo en cuenta el buscador Google Académico, descargando y analizando cada documento y se complementó con las consultas de repositorios digitales de universidades más prestigiosas del mundo alojados en la web. Para el análisis y la interpretación se partió de las fichas temáticas, teniendo como objetivo una revisión exhaustiva de los avances en la investigación sobre la promoción y el manejo de los hábitos saludables en diversas realidades culturales. La investigación concluye que un estilo de vida sedentarios se inicia casi siempre con la mala praxis alimenticia desde la niñez, por eso se pone hincapié que desde temprana edad, los infantes deben desarrollar un entendimiento cabal de los conceptos teóricos y prácticos para cuidar la salud que es la base de la vida, siempre en búsqueda de la excelencia en lo que se refiere a la calidad de vida y contribuyendo de esta manera en la reducción del costo social para el Estado, en un futuro, asociado con la falta inadecuada actividad motriz de la población.

Arce et al. (2025) en su artículo denominado “*Validación del modelo teórico hábitos de vida saludables en el ámbito curricular de educación primaria*”, publicado en la revista española Retos, los autores se plantean como propósito validar un enfoque basado en los hábitos de vida saludables mediante el diseño curricular de la educación para párvulos en España, para ello tomaron el vía cualitativa de la investigación con el método hipotético deductivo que ha sido desarrollado de manera propedéutica en tres instancias: 1. Diseño del modelo fundamentada en un estado del arte previamente analizada, 2. Validación del contenido por diversos expertos y del modelo Delphi por 14 expertos docentes y profesionales de la salud, y 3. Mediciones de confiabilidad del modelo teórico planteado en la investigación. Luego del análisis documental, ha sido posible establecer quince hábitos de vida saludables para los niños, las cuales se pueden implementar en el sector educación, específicamente en el nivel primaria, estos hábitos se han dividido dos dimensiones: De salud física, mental y social y el sociaecológico que comprende lo intrapersonal, interpersonal y entorno social. Se concluye que el modelo que se propone es un primer acercamiento sobre los hábitos de vida saludables en los infantes en España y, tiene por función evitar una visión fragmentada centrada en hábitos aislados mencionados.

Olmedo (2025) publicó un artículo denominado: “*actividad física y nutrición en niños de segundo a séptimo grado de educación básica*”, publicado en la revista de Investigación Educativa y Deportiva en Ecuador, este documento se plantea como propósito, concientizar la relevancia de la actividad motriz y la nutrición en los niños y para lograrlo el autor se enmarcó en un enfoque cualitativo, de tipos descriptiva, el método se basó en el acopio de datos mediante una revisión sistemática basado en la metodología PRISMA, para ello se ha tomado en consideración las técnicas informáticas de rastreo analítico que se localizan en diversos repositorios Google Académico, Dialnet, Eric, Scopus, SciELO y Redalyc, luego de culminar el rastreo se seleccionó una muestra de 361 archivos en formato pdf, entre ellos tesis y revistas, siendo cada uno de ellos a criterios de inclusión y exclusión, para

finalmente obtener solamente 18 documentos representativos, representando 5.00% de la población. Los resultados recopilados de la muestra permiten confirmar la existencia del problema de la obesidad mórbida en niños de primaria. Se asume que este fenómeno tiene por causa principal la falta de actividad física y los inadecuados hábitos de alimentación. El autor concluye que es determinante que fortalecer las políticas públicas educativas y de salud para que mediante estos ministerios que promuevan los buenos hábitos alimenticios y la actividad motriz en la educación básica, además es menester involucrar este contenido transversal no solo en las escuelas sino también en los hogares, pues solamente de esa manera se podrá luchar contra los inadecuados hábitos alimenticios que involucran a los niños.

2.1.2. ANTECEDENTES NACIONALES

Apaza (2025) en su tesis: *“Estado nutricional y estilos de vida en estudiantes de una institución educativa privada Juliaca-Puno, 2024”*, sustentada de manera presencial para obtener título de médico cirujano en la universidad Continental, donde se planteó como objetivo: Establecer la relación existente entre las variables estado nutricional y los estilos de vida saludable en los estudiantes, para lograr este propósito el autor se encaminó por la ruta cuantitativa y basado en su diseño descriptivo correlacional. La población tuvo 208 elementos, seleccionados de manera intencional para la muestra no probabilística. Los resultados demostraron que el 124 se encuentran con un estado nutricional normal, 68 padecían de sobrepeso y 16 de obesidad, con referencia a los estilos de vida, se encontró que 77 estudiantes se ubican en la escala “buen trabajo”, 62 en el nivel “Adecuado, estas bien”, 68 en el nivel “Algo bajo”, 1 estudiante en “Zona de peligro”, asimismo no se ha logrado conocer estudiantes la escala de vida “Fantástico”. El estadígrafo de correlación de Spearman nos permitió obtener una relación positiva alta, puesto que se obtuvo $Rho = 0.80$, $p = 0.00$), lo que demuestra una fuerte relación entre las variables en estudio, por lo que se concluye que el estado nutricional de los estudiantes tiene una correlación positiva alta en los estilos de vida.

Bonilla et al. (2024) en su tesis: *“La prevención del sobrepeso y la obesidad por medio de la nutrición y la actividad física, a través de una secuencia didáctica apoyada en recursos educativos digitales con los estudiantes del grado octavo del Colegio María Auxiliadora en Buenos Aires, Cauca”*, tesis de para la obtención del grado de magíster, otorgada por la universidad de Cartagena en Colombia, para el cual, los autores asumieron el propósito de prevenir el sobrepeso y la obesidad con la implementación de un programa de nutrición y la actividad física como estrategia didáctica. La metodología del estudio tomó la ruta enfoque cuantitativo de corte preexperimental de nivel aplicativo, con una muestra de los estudiantes del 6to grado, recopilando los datos mediante el cuestionarios categorizado, concluyendo que los resultados conseguidos fueron positivos, ya que la implementación del RED (recurso educativo digital) aportó a los estudiantes mejores conocimientos respecto a los ejes temáticos tratados en los e-book, Este RED conquistó la atención de los estudiantes por medio de las diferentes actividades (retos), lecturas sencillas y videos que ayudaron a complementar los conocimientos. Se concluye que el aporte fundamental de esta investigación es que con la intervención se pudo llegar a la población en general y no solo a los estudiantes, ya que los mismos se convirtieron en mayores conocedores enseñando a sus familias que la actividad motriz y la nutrición son determinante en el cuidado de la salud, además se visualizó la alternativa de diversificar los productos de sus huertas caseras con el fin de mantener la tradición agrícola con la que cuenta la mayoría de las familias.

Vargas et al. (2023) en su artículo titulado: *“Ejercicios físicos para una vida activa saludable en entornos educativos”* publicado en la revista peruana Encuentros, donde los autores presentan como objetivo principal, establecer la influencia de los ejercicios físicos para una vida activa saludable en entornos educativos, con la intención de fortalecer las actividades motoras mejorando la aptitud física, mental, otras palabras para tener un bienestar general de los niños y sus familias. Metodológicamente el estudio fundamentó se encaminó por la ruta

cuantitativa en su nivel aplicativo con un diseño cuasi experimental, cimentado con una muestra intencionada de tipo no probabilística las cuales estuvieron conformadas por 118 elementos muestrales en una escuela pública, y la información recabada estuvo a cargo de un cuestionario auto administrado. Los resultados permitieron corroborar que la implementación de los ejercicios físicos tiene una influencia significativa positiva sobre hábitos alimenticios y un estilo adecuado de vida y en el autocuidado de los estudiantes. La investigación concluye que la salud física y nutricional en la escuela puede verse fortalecida a través del ejercicio físico y la implementación de estrategias pertinentes en el área.

2.1.3. ANTECEDENTES LOCALES

Castillo y Alvarado (2025) en su tesis: “Tiempo de pantalla, actividad física y tipo de alimentación asociados a la obesidad en escolares del 4to al 6to grado de primaria de la institución educativa particular Von Newmann”, tesis sustentada de manera presencial para la consecución de profesional en medicina en la universidad nacional Hermilio Valdizán, para al cual los autores se plantearon como objetivo: establecer la relación del tiempo de uso de pantalla digital, actividad física y la alimentación con la variable obesidad en escolares de primaria, para lograr su propósito, los autores utilizaron una metodología prospectiva de corte transversal, para ello se tuvo en consideración niños del cuarto al sexto grado en la institución educativa particular Von Newmann, durante el año académico 2023, como parte de la ética de la investigación se ha logrado el aprobación de los padres de familia para proteger la identidad de los niños, también se ha tomado tanto para la preprueba como para la posprueba la aplicación del cuestionario y a partir de ella se obtuvo información sobre las variables en estudio, luego de recolectar la información se procedió a analizarla e interpretarla desde una hoja Excel para la tabulación y posteriormente haciendo uso del programa estadístico SPSS. Determinar la relación de las variables ha sido posible gracias al análisis bivariado, mediante el estadígrafo denominado chi cuadrado y también la U de Mann Whitney con una

confianza del 95%, los resultados arrojaron que un 89% de escolares utilizan la pantalla por más de 2 horas al día, un 49,4% tuvo una regular actividad motriz, mientras que el 57,6% presentó hábitos inadecuados de estilos de vida saludable. Se concluye que las variables en estudio, tales como el tiempo de uso en la pantalla digital, la actividad física y la alimentación adecuada de los niños no tienen relación directa con la variable obesidad en los escolares.

Huayanay (2022) realizó un trabajo titulado: “Propuesta basada en actividades físicas en los estilos de vida saludables en tiempos de COVID-19 en estudiantes de la institución educativa César Vallejo de Amarilis – Huánuco”, presentado para optar el grado de magíster, para ello se planteó como propósito establecer de qué manera las actividades físicas fortalecen los estilos de vida saludable durante la pandemia provocada por el virus COVID19 en la unidad educativa mencionada. La investigación tomó la ruta cuantitativa teniendo en consideración el nivel explicativo, con un diseño cuasi experimental, teniendo una muestra de 50 niños de las secciones A y B del tercer grado, recabando los datos mediante el instrumento escala Likert. Obteniendo interesantes resultados, donde se muestra que se acepta la hipótesis general con un valor calculado de $t = 21,989$ con un nivel de confiabilidad de $t = 1,7138$. Se concluye que en actividades físicas logran desarrollar de manera positiva los estilos de vida saludables en los niños y lo interesante es que las repercusiones de estos cambios llegarán también a los miembros de sus hogares.

Ochoa (2022) en su investigación “Hábitos alimenticios y su relación con la actividad física del personal administrativo del Hospital de Contingencia de Tingo María”, sustentada de manera presencial para lograr el título licenciada en enfermería en la Universidad de Huánuco, para lograr su cometido el autor se planteó como propósito establecer el grado de relación de los hábitos alimenticios con la actividad física de los trabajadores administrativos del mencionado nosocomio, asimismo se planteó una ruta cuantitativo como metodología de la investigación con un nivel descriptivo y transeccional, siendo la muestra de tipo

intencionado constituido por un total de 55 trabajadores de 25 a 31 años entre nombrados y contratados en el hospital Tingo María, a estos elementos muestrales se les ha aplicado un cuestionario categorizado, además se tomó en cuenta el chi cuadrado para comparar las variables, los resultados arrojan que un 70% no practica ningún tipo de actividad física, en contraposición, un 93,6% practica actividades físicas y tiene buenos hábitos alimenticios. Se concluye del estudio la inexistencia de relación alguna entre actividad motriz y los hábitos alimenticios en los administrativos del hospital Tingo María.

2.2. BASES TEÓRICAS

2.2.1. TEORÍA DEL APRENDIZAJE SOCIAL DE ALBERT BANDURA

La teoría del Aprendizaje Social, planteada por Albert Bandura, parte de la premisa que las personas, en particular los niños, tienen la capacidad de aprender conductas mediante la observación e imitación de otros individuos, a este proceso lo llamó modelado. La teoría también es conocida también como aprendizaje vicario y puntualiza cuán importante es la interacción continua con el modelo a seguir, ya sea aspectos conductuales o formas de pensar, fenómeno conocido como reciprocidad. Un aspecto fundamental de la teoría es la autoeficacia, que comprende de que el individuo cree en su propia capacidad para llevar a cabo acciones efectivas, toma de decisiones o solucionar problemas, siendo este un elemento determinante para lograr un cambio de comportamiento significativo. Las características más importantes de esta teoría comprenden que los modelos sociales pueden ser replicados a modo de aprendizaje, todo inicia con la observación de las acciones de los llamado modelos, luego, paulatinamente el comportamiento se autorregula con las diversas experiencias los individuos ajustan sus acciones a medida de sus necesidades (Sanhueza et al., 2022).

En educación, esta teoría respalda de manera pertinente la implementación de juegos cooperativos, puesto que las hacer uso de estas estrategias eficaces, los niños tendrán la capacidad de observar

con atención y así replicar las conductas saludables que su mediador realiza como ejemplo, también puede imitar de sus pares que ya hayan internalizado de manera correcta estos procesos, permitiendo desarrollar valores esenciales como el respeto, la empatía, el trabajo en equipo y el cuidado de su bienestar, tanto físico como emocional, puesto que al establecer experiencias sociales con los juegos cooperativos, los niños logran internalizar reglas y respetarlas, ello implica la formación valores y hábitos que contribuyen de manera significativa al fortalecimiento de un estilo de vida saludable, promoviendo de esta manera de forma efectiva una cultura de bienestar ya sea en su entorno social o en la escuela, con potenciales repercusiones a largo plazo en su vida diaria.

2.2.2. TEORÍA DE LA AUTODETERMINACIÓN DE DECI Y RYAN

Esta teoría ha sido planteada y desarrollada por Edward Deci y Richard Ryan, comprende el estudio profundo de la motivación humana y el deseo natural de crecer, aprender y actuar de manera saludable y autónoma, entre sus premisas resaltan los autores la identificación de tres necesidades básicas psicológicas en ámbito del desarrollo personal, éstas comprende la autonomía, que se refiere a sentir que uno es el agente de sus propias decisiones; competencia, que implica sentirse eficaz y capaz en lo que se hace; y relación, al manejo adecuado de emociones en un entorno social. Cuando estas necesidades están satisfechas, resulta en el fortalecimiento de la motivación intrínseca y, por ende, en un bienestar general más robusto del individuo (Herrada y Horta, 2023).

En el marco del estudio, esta poderosa teoría explica de manera detallada cómo los juegos cooperativos pueden crear un entorno que es a la vez motivador y significativo, donde los estudiantes no solo se sienten autónomos, sino también capaces, favoreciendo el fortalecimiento de prácticas saludables de socialización, ya que nace de la búsqueda del bienestar propio y colectivo.

2.2.3. MODELO DE CREENCIAS EN SALUD DE ROSENSTOCK Y SUS COLABORADORES

Este enfoque ha sido desarrollado por Rosenstock y sus colaboradores, entre sus postulados menciona que las decisiones que las personas toman en relación con su salud están significativamente influenciadas por diversos factores, una de ellas comprende la percepción y la gravedad del riesgo en salubridad personal específica, además se toma en consideración los pros de una acción preventiva y los contras que podrían dificultar su implementación. Los autores asumen que las campañas de sensibilización informativa son determinantes en las creencias de la salud, es por ello que ponen énfasis en este aspecto con un bombardeo sobre el cuidado de la salud, por otra lado, la autoeficacia del individuo, es un aspecto que el modelo toma como determinante, puesto que el individuo asume la creencia de que querer es poder, y asume que posee una fuerza de voluntad física y mental en la consecución de sus objetivos en el plano de su salud, este enfoque se aplica siempre que se desea promover comportamientos de vida saludables en los pacientes a nivel personal o social (Apaza, 2022).

Este modelo de salubridad se relaciona de manera directa con el presente estudio puesto que la percepción de los niños en el cuidado de su salud ya sea física o mental debe empezar primero en el plano psicológico para luego concretizarlo o canalizarlos a través de actividades lúdicas (como los juegos recreativos) y reflexivas que fomentan la cooperación y el aprendizaje, los niños pueden reconocer y valorar los múltiples beneficios que conlleva mantener un estilo de vida activo, los cuales incluyen el trabajo en equipo, el fomento de la empatía y el cultivo del respeto mutuo como fundamentos esenciales de su bienestar. Estos componentes son fundamentales, ya que refuerzan su conciencia y compromiso hacia el desarrollo de hábitos saludables que tendrán un impacto positivo en su vida tanto presente como futura.

2.2.4. EL JUEGO

El juego es una actividad que puede ser tanto física como pasiva, ya sea libre o voluntaria, realizada especialmente durante el tiempo de ocio. Su propósito principal es el de divertirse o entretenerse, y de esta forma se libera un placer que genera una gran satisfacción y gratificación en quienes participan en él. Este proceso de jugar no solo invita a la alegría, sino que también fomenta la creatividad, el aprendizaje y la interacción social (Peñafiel et al., 2025).

El juego se considera una actividad completamente liberadora que permite a las personas expandir sus experiencias de vida y adquirir un saber o una habilidad valiosa una vez que logran romper los desafíos y limitantes que se presentan en su camino. Se refiere a la capacidad innata de romper cada obstáculo que se interpone para poder llegar a un objetivo deseado. A través de esta dinámica, se convierte en un medio poderoso para la autoexpresión y, además, en una oportunidad única para el autodescubrimiento profundo y significativo, mediante la práctica del juego los niños pueden enfrentar temores y reservas, fortaleciendo de esta manera su identidad y crecimiento personal (Guerrero et al., 2024).

En el desarrollo cognitivo de los individuos, cobra gran relevancia el juego, al respecto Jean Piaget menciona que se inicia en el estadio sensorio motriz, que abarca los primeros 24 meses de vida, cabe resaltar que en esta etapa el niño se sirve del juego como un mecanismo esencial para su proceso de aprendizaje, aquí entra en escena la ley del ejercicio, que son simples repeticiones a modo de simples juegos, se llevan a cabo debido a que son placenteros, brindando no solo diversión para el niño, sino que también que es una actividad para poder explorar la realidad inmediata y descubrir todo lo que su curiosidad le permita, logrando con esta actividad lúdica, desarrollar sus sentidos, su motricidad, al margen que estará fomentando su crecimiento integral en esta etapa temprana de su vida (León et al., 2024).

2.2.5. TIPOS DE JUEGOS

De acuerdo con García (2023) tenemos los siguientes:

- Juegos Libres: Aquellos que potencian la imaginación y la creatividad y que no poseen reglas fijas
- Juegos dirigidos: son los que siguen una serie de directrices donde hay que imitar para lograr su eficacia.
- Sandoval como se citó en Morón clasifica los juegos en:
- Juegos motores. Son aquellos orientados a desarrollar al movimiento y coordinación (juegos con pelota o de destreza)
- Juegos sensoriales. Son aquellos relacionados con la expresión de sentimientos o sensaciones.
- Juegos intelectuales. Son los que requieren concentración y razonamiento para hallar relaciones existentes. Ej. el ajedrez
- Juegos sociales. Están basados en los agrupamientos y la cooperación donde se da el sentido de responsabilidad grupal.

2.2.6. JUEGOS EN EDUCACIÓN FÍSICA

Entre los juegos relacionados con el área de educación física García y Mota (2024) mencionan los siguientes:

- Juegos individuales: Son aquellos donde los objetivos se cumplen por separado y no fomentan la integración de los grupos.
- Juegos de competición: son aquellos donde se logran las metas a costa del fracaso del otro. Son los que involucran ganadores y perdedores.
- Juegos de cooperación: Implica actividades lúdicas donde se relacionan los objetivos y las posibilidades de éxito. El objetivo final se logra en la medida que sea alcanzado por todos los participantes.

2.2.7. EL JUEGO Y LA ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física se considera muy importante para reducir el sedentarismo y disminuir el tiempo que pasan las personas frente a las pantallas. Muchos organismos de talla internacional han dedicado sus artículos sobre este tema, entre ellos la Organización Mundial de la Salud, que hace hincapié sobre la importancia de la actividad motriz en el cuidado de la salud, por su parte, de acuerdo con Andrades et al. (2015) la actividad física comprende una serie de movimientos con el cuerpo de manera voluntaria que conlleva al desgaste de energía implicando el gasto de calorías y energía. Asimismo, menciona el autor la actividad física es que todo aquello que tenga que ver con ejercicio físico donde se involucre el movimiento corporal y que pueden realizarse como parte de un juego, de trabajo, forma de transporte, tarea doméstica, actividades recreativas y cualquier otra actividad que requiera movimiento de músculos y gasto de energético. Sin embargo, esto no es lo mismo que ejercicio físico por cuanto no se tiene como objetivo el mantenimiento de algún componente de la aptitud física.

2.2.8. IMPORTANCIA DEL JUEGO Y LA ACTIVIDAD FÍSICA

El juego y la actividad física son necesarios para el logro de un desarrollo integral de los estudiantes, puesto que, aporta beneficios físicos, emocionales, sociales y cognitivos. Los juegos cooperativos fomentan la interacción y desarrollan habilidades interpersonales, mejorando las interacciones en equipo y solucionando conflictos de manera pacífica. Estas actividades lúdicas inculcan valores de empatía y respeto, creando bases para relaciones saludables. También podemos comprender que el juego activo promueve un estilo de vida equilibrado, mejora la condición física y fortalece huesos y músculos, favoreciendo un peso adecuado. La actividad regular en la niñez se traduce en mejores patrones de salud en la adultez y nos aleja de las enfermedades como la obesidad y la diabetes, que en los últimos años están en aumento. Al mantenernos en ejercicio regular, nuestro cuerpo libera endorfinas que mejoran la salud mental, aliviando preocupaciones,

ansiedades, estrés, que es vital en un ambiente escolar exigente. Implementar juego y actividad física en las sesiones de aprendizaje mejora la experiencia de aprendizaje y fomenta hábitos saludables duraderos creando un ambiente atractivo de promoción de participación, destacando que es de suma importancia cambiar de estilo de vida, porque el cuerpo necesita desde edades tempranas y desarrollando un sentido de comunidad en los niños (Francisco y Flores, 2024).

2.2.9. BENEFICIOS DEL JUEGO Y LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA SALUD

El juego y la actividad física son elementos que deben ir de la mano y además son esenciales en el desarrollo integral de los estudiantes especialmente para su salud física y mental; participar de manera activa en actividades lúdicas mejora las condiciones médicas, como la cardiovascular, la circulación, en la musculatura y la agilidad, con su práctica mencionan muchos médicos es posible prevenir la obesidad y la diabetes, que están en aumento entre los niños en las últimas décadas. Una adecuada actividad física solamente no mantiene un índice de masa corporal adecuado, sino que también fortalece el desarrollo muscular y óseo, de esta manera el cuerpo puede desempeñarse en una vida activa a largo plazo. Desde un enfoque psicosocial, el juego ofrece espacios para el desarrollo de interrelaciones con sus pares, construyendo reglas, respetándolas y generando emociones, estas interacciones potencia los lazos amicales, de comunicación que perduraran en el tiempo, también el trabajo en equipo y el respeto por el compañero, aprendizajes que tendrán repercusiones más allá del ámbito escolar, también cabe mencionar que el juego cooperativo tiene efectividad para aliviar la ansiedad y estrés estados a los cuales estamos sometidos más cada día, y pueden tener una repercusión negativa en el rendimiento académico y el bienestar general. Cuando nuestro cuerpo entra en actividad motriz, rápidamente se libera endorfinas, que son llamadas las hormonas de la felicidad, esto automáticamente mejora el estado de ánimo y disminuyendo el estrés, creando un ambiente de felicidad que es propicio para desarrollar el aprendizaje. Ante estos datos en menester que se

incluyan a los juegos cooperativos en la currículo nacional puesto que promueve la salud en general, la colaboración entre estudiantes, permitiendo valoran el esfuerzo en equipo, fortaleciendo el autoestima y desarrollan una actitud mental positiva hacia la salud y la actividad física; este enfoque transforma la percepción del ejercicio, convirtiéndolo no en un esfuerzo en vano, o en cansancio, sino en una fuente de diversión y satisfacción para fomentar una vida saludable mediante actividades lúdicas, trayendo beneficios significativos, preparando a los estudiantes para enfrentar retos en la vida real (Villacis et al., 2024).

2.2.10. TIPOS DE JUEGOS COOPERATIVOS A DESARROLLAR EN EL PROYECTO

Cada uno de los juegos será adaptado y tendrá un espacio (antes de iniciar y al finalizar) para reflexionar, conversar y participar sobre hábitos y prácticas de vida saludable. A continuación, se describen brevemente, Granado (2022) menciona algunas:

- Juego del pañuelo: Consiste en trazar una línea en el suelo cerca de un juez o árbitro que sostendrá un pañuelo con el brazo extendido. Los participantes harán dos filas a la misma distancia del pañuelo. El árbitro con una voz muy fuerte mencionara un número y el niño de cada equipo asignado con número mencionado saldrá corriendo para coger el tomar el pañuelo, el niño que llegue primero debe ser perseguido por el que llegó después hasta atraparlo²². Ganará el equipo que alcance más pañuelos y por ende más puntos.
- Juego de carreras de saco: Los niños se colocan en una línea de partida con ambas piernas introducidas en un saco o bolsa de tela a la espera de que alguien anuncie la salida. Estos deberán correr manteniendo agarrado el saco con ambas manos y evitando que caiga debajo de las rodillas. El ganador será quien llegue primero a la meta.
- Juego de carreras de huevo y cuchara: Para este juego los niños deben colocarse en la boca una cuchara con un huevo encima. Luego

deberán correr hasta un punto donde se hallará una canasta y depositarla en ella sin romperla. Ganará el equipo que traslade más huevitos que no estén rotos.

- Juego el espejo: Este juego se desarrolla en dos partes en las cuales se le hace preguntas al niño (de manera individual) para conocer aspectos muy personales: gustos, juegos preferidos, hábitos, etc. y sobre su auto concepto. En el segundo momento, se le muestra un espejo y se le hace preguntas más directas sobre cómo se auto percibe. Al finalizar, el docente puede tomar nota sobre su autopercepción.
- Juego de la soga: Para este juego participan dos equipos conformados por similares números de participantes que tiran de una misma soga con sus manos en sus extremos, sin cambiar de posición sus manos y sin usar ningún producto. Ganará el equipo que haya tirado con más fuerza hasta hacer sobrepasar el nudo hecho a la soga sobre las marcas situadas en el piso.

2.2.11. LOS JUEGOS COOPERATIVOS

Los juegos cooperativos es una actividad lúdica en las cuales los participantes se ayudan mutuamente para alcanzar objetivos comunes, propios de un trabajo colaborativo, en vez de competir entre sí (Velázquez, 2004). Además, son muy útiles para promover habilidades sociales y emocionales y refuerzan la convivencia democrática entre pares.

Por otra parte, Garay et al. (2021) entienden los juegos cooperativos como una oportunidad para aprender juntos, de esa manera se adquieren valores y acciones que mejoran la convivencia en el aula: promueve la colaboración, el dialogo, la integración, el desarrollo individual, la creatividad y en general la participación colectiva.

2.2.12. CARACTERÍSTICAS DE LOS JUEGOS COOPERATIVOS

Para Stalin (2025) los juegos cooperativos presentan las siguientes características principales:

- Aceptación: los participantes aceptan a sus compañeros sin importar las habilidades que tengan.
- Cooperación: El fin del juego se vuelve la finalidad del grupo por lo que todos unen esfuerzo para alcanzar el triunfo.
- Participación: Todos participan sin hacer distinciones de ningún tipo y se evita que quede alguien por fuera.
- Diversión: los juegos cooperativos resultan muy activos por lo que todos se motivan a participar y divertirse.

2.2.13. DIFERENCIAS ENTRE JUEGOS COMPETITIVOS Y JUEGOS COOPERATIVOS

Los juegos competitivos y cooperativos son dos enfoques que se contraponen en diversos aspectos, entre ellos la interacción social. Los juegos competitivos están centrados en elementos individualistas, donde los elementos buscan vencer a sus oponentes y superarse más cada día, generando rivalidad roces, en muchos casos los competidores hacen trampas con tal de ganar a sus oponentes o acumular puntos; estos juegos pueden generar competitividad en el estudiante, pero también puede generar tensión, estrés por ser reconocido como el mejor, cuando pierde ante un oponente o cuando cumplen con las expectativas de rendimiento. En contraposición a ello, los juegos cooperativos tienen un enfoque diferente, se centran en el trabajo en equipo, donde cada elemento cumple su rol y es importante, nadie es indispensable y todos están enfocado hacia un objetivo común, creando un equipo inclusivo y solidario. Aquí, los estudiantes son incentivados a colaborar y a mantener una comunicación asertiva, desarrollando relaciones interpersonales saludables en el marco de una adecuada convivencia.

En este tipo de juegos, el éxito se mide por la contribución al logro en equipo, la comunicación y la empatía es determinante en este tipo de juegos, reduciendo la ansiedad y desarrollando la creatividad, puesto que los niños deben tomar acuerdos para superar desafíos y resolver problemas (González y Magallanes, 2024).

2.2.14. VENTAJAS DE LOS JUEGOS COOPERATIVOS

Los juegos cooperativos son beneficiosos para el desarrollo integral porque promueven el desarrollo de habilidades sociales diversas, tales como la comunicación asertiva, la empatía y el trabajo colaborativo, creando espacios de convergencia social duradera donde se valoran las contribuciones de cada miembro mejorando las relaciones interpersonales y solucionando conflictos de forma constructiva, fortaleciendo la colaboración entre pares. Además, la implementación de estas actividades en una sesión de aprendizaje impacta de manera positiva en la salud mental del estudiante, ya que disminuye el estrés y la ansiedad al sentirse apoyados y considerados por sus compañeros. Asimismo, estos juegos, incluyen el desarrollo físico que fomentan un estilo de vida saludable. En un juego cooperativo las metas comunes, por tanto los logros también, los niños disfrutan celebrar su logros con sus compañeros y también aprende a sobreponerse a las derrotas, ese sentido, el niño desarrolla un sentido de pertenencia que permite desarrollar su autoestima y confianza personal, practicar de manera regular estos juegos permite crear un aula en ambiente más positivo, porque cada estudiante es importante, porque cada estudiante se siente parte del equipo y sabe que su función es importante para el funcionamiento del juego y por ende del equipo, aprendiendo a ser ciudadanos responsables y solidarios, capaces de enfrentar desafíos en diferentes contextos siendo un ciudadano global. Colaborar en juegos les permite emplear esos aprendizajes para la vida en sociedad, porque el hombre es un animal social, en ese sentido los juegos cooperativos no solo sirven para el desarrollo físico, sino también permite una formación integral de los estudiantes, permitiéndoles construir una sociedad más justa y positiva (Quispe y Bravo, 2025).

Con relación a las actividades cooperativas Moro (2022) manifiesta un conjunto de argumentos a favor de los juegos cooperativos en el aula destacando como una de las ventajas que los niños se liberan de ese continente virtual en que siempre están atrapados, de sentirse aislado de los demás y aprende a valorar y respetar la particularidad de los demás, siendo empáticos y fortalecen su confianza en sí mismo.

2.2.15. ESTRATEGIAS COOPERATIVAS

Las estrategias cooperativas dentro del área de educación física buscan el trabajo integrador entre los estudiantes. Entre esas estrategias se cuenta el juego que se apoya en reglas a través de las cuales los estudiantes desarrollan sus habilidades sociales en la medida que van madurando, a su vez de desarrollar otras cualidades como la sensibilización, la cooperación, la solidaridad y la comunicación. Esto hace que el juego cooperativo se convierta en la base del desarrollo del pensamiento creativo (Farfán et al., 2023).

Para Chrobak (2017) el aprendizaje cooperativo es el momento en el que el estudiante es consciente y puede relacionar las nuevas ideas con la nueva información para incorporarla en su estructura cognoscitiva, lo cual genera el aprendizaje significativo. Es una manera de hacer que el estudiante aprenda de lo vivido a través del juego cooperativo, pues, crea lazos de compañerismo y compromisos sólidos que influyen en su comportamiento, en las decisiones asertivas que elige ante un determinado problema que se presente en su contexto.

2.2.16. RECOMENDACIONES PARA APLICAR JUEGOS COOPERATIVOS

Velázquez (2004) propone una serie de acciones para volver las actividades más cooperativas:

- Promover la participación. Haciendo que todos participen de forma activa en el juego sin importar la destreza. Para ello el autor recomienda: aumentar el número de balones, formar grupos

pequeños, dividir el espacio en parcelas, jugar a empatar, variar el sistema de puntuación, crear la regla de que todos tocan el balón.

- Desvincular el juego del resultado. Esto es generar reflexiones previas en los estudiantes sobre lo que significa realmente el resultado de ganar o perder el juego valorando otros elementos más allá de la competición. Para ello el autor propone: intercambiar jugadores de equipos luego de cada cierto tiempo. Poner metas altas para que ninguno alcance la victoria. Anotar los puntos del equipo que vaya ganando con números elegidos al azar y aumentar el número de equipos.
- Repartiendo el protagonismo. Esto se hace para evitar que el éxito de alguno dependa si el equipo gana o pierde lo que puede hacer que algún estudiante se sienta culpable si el equipo fracasa. Este autor enseña que debe hacerse las actividades con interés pedagógico lo que ayuda a generar protagonismo positivo.

2.2.17. EL ROL DEL EDUCADOR EN EL JUEGO COOPERATIVO

El docente debe ser una persona creativa y poseer la habilidad e iniciativa necesarias para poder resolver situaciones tanto favorables como no tan favorables dentro del aula. Cuando a un estudiante se le resulte complicado asumir o resolver un desafío, resulta conveniente que el docente facilite un ambiente donde el estudiante pueda realizar múltiples intentos y, a su vez, guiarlo paso a paso hasta que finalmente logre resolver el desafío, contribuyendo así a evitar que surjan sentimientos de frustración. Cuando el juego es no competitivo, todo queda determinado por el grupo y sus actos comunicativos, incluyendo aspectos como la hora, el lugar, el espacio disponible, la manera de jugar, entre otros. Por lo tanto, el docente debe tener la capacidad de manejar sus estrategias de enseñanza y definir su metodología adecuadamente para asegurar que se dé el aprendizaje social mientras los estudiantes juegan. Es fundamental que el docente se mantenga atento a las dinámicas del grupo y a las interacciones que se producen, fomentando

un ambiente que incentive la colaboración y la creatividad en el aprendizaje (Sandoval, 2024).

2.2.18. PRINCIPIOS PEDAGÓGICOS EN LA ENSEÑANZA DE JUEGOS COOPERATIVOS

Torpoco (2017) menciona los siguientes principios:

- El docente debe conocer muy bien el juego antes de aplicarlo con sus estudiantes.
- El docente debe tener dispuesto todo lo necesario en cuanto a materiales y terreno para ejecutar el juego.
- Debe explicar el juego con palabras sencillas antes de aplicarlo.
- Debe asegurarse que todos escuchan con atención la explicación sobre el juego.
- Debe brindar la oportunidad de que los estudiantes hagan preguntas sobre el juego.
- Debe motivar a sus estudiantes antes y durante el desarrollo del juego.
- Debe haber la demostración con un pequeño grupo antes de iniciar.
- Cuando el juego se vuelve monótono el docente debe estar atento para hacer cambios o terminarlo.
- El docente debe involucrarse con motivación en el juego.
- El docente debe estar atento de aquellos estudiantes que no quieran participar y averiguar sus razones.
- El docente debe mostrarle las dificultades del juego y sus peligros en caso de tenerlos.

2.2.19. APRENDIZAJES A TRAVÉS DE JUEGOS COOPERATIVOS

Según Cerdas (2013) hay elementos que indican el logro de un aprendizaje a través de juegos cooperativos:

- Responsabilidad individual: Cada uno de los miembros asume una responsabilidad y autonomía para el logro de metas.
- Interdependencia grupal: Las metas dependen de la totalidad de sus miembros, de sus habilidades y aportes.
- Interacción estimuladora: Todos se estimulan entre sí lo cual genera un efecto para cooperar y crear confianza en el grupo.
- Vivencia plena: Es cuando el grupo puede asumir sus roles y responsabilidades a la vez de vivenciar el proceso con emociones, conocimientos y diversidad de visiones.
- Autoevaluación: El grupo en conjunto y cada uno por separado toma su tiempo para reflexionar y exponer sus sentimientos y opiniones, las fortalezas y habilidades, así como las necesidades de cambio lo cual es importante durante el proceso de aprendizaje.

2.2.20. LA SALUD

El concepto de salud es altamente subjetivo y puede variar significativamente entre diferentes personas y culturas. Generalmente, la salud está relacionada con un estado de completo bienestar que abarca no solo aspectos físicos, sino también mentales y sociales. Esto lleva a la conclusión de que la salud no se puede limitar únicamente al ámbito corporal, sino que también se debe considerar profundamente el bienestar emocional y mental de cada individuo. La salud se define, por tanto, como un delicado equilibrio entre el aspecto físico y el aspecto mental. Alcanzar este equilibrio permitirá que la persona no solo se sienta bien consigo misma, sino que también pueda relacionarse de manera positiva con el entorno inmediato social en que se encuentra.

inmiscuido, contribuyendo a una vida más plena y satisfactoria (Peresini et al., 2024).

Vílchez (2007) define la salud como las condiciones de vida que le permiten a la persona desarrollar sus potenciales en armonía con su entorno. Por lo que se puede apreciar que este concepto no solo está asociado a la ausencia de enfermedades, sino que habla del equilibrio de la persona con su ambiente.

2.2.21. LA PROMOCIÓN DE LA SALUD EN LA ESCUELA

La promoción a la salud se refiere a el conjunto de acciones que van dirigidas a desarrollar y fortalecer capacidades de los estudiantes para que puedan modificar sus condiciones sociales y ambientales. Es decir, tiene que ver con el proceso que ayuda a las personas a comprender de manera consciente aspectos básicos sobre su salud y así poder mejorarla. En este sentido, todo el colectivo educativo puede mantener acciones para promover la salud (Vílchez, 2007).

Para Vílchez (2007) promover la salud desde la escuela comprende abordar desde de los ejes transversales y diferentes áreas por lo que busca entender la práctica físico-deportiva y al mismo tiempo, promover el conocimiento, la reflexión y competencias básicas para actuar de manera saludable y ayudar a que en su entorno también puedan desarrollar esas prácticas de vida saludable.

2.2.22. HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

Se entiende como hábitos de vida saludable la forma de proceder cotidiano por las personas que buscan lograr un desarrollo saludable personal o social (Vargas y Mallma, 2020).

Lograr el equilibrio físico y emocional no resulta fácil debido a los estilos de vida que se siguen actualmente. Hay una vida laboral acelerada, una carga familiar rutinaria, carga laboral, dedicación a varias actividades a la vez que no ayudan a tener buenos hábitos y lograr ese equilibrio necesario entre cuerpo y mente (Guzmán y Montenegro, 2023).

Es de esta manera que los hábitos saludables se transforman en una parte esencial de la conducta responsable de los individuos, ya que esto les ofrecerá la oportunidad de alcanzar un estado de salud ideal. Esto los mantendrá alejados de diversas enfermedades, y además, les permitirá experimentar un pleno equilibrio tanto mental como emocional, lo cual es fundamental para llevar una vida satisfactoria y plena (Pillacuan, 2024).

2.2.23. IMPORTANCIA DE LOS HáBITOS SALUDABLES

La era tecnología está trayendo algunas consecuencias negativas que empañan el orden de la salud. La vida de las personas se está simplificando, pero a la vez se viene generando problemas de salud debido a la adquisición de malos hábitos y estilos de vida ya que las personas se han vuelto sedentarias y con menos tiempo para alimentarse sanamente. Muchos niños y adultos dedican la mayor parte de su tiempo a las pantallas, y al modo de vida sentados, tanto para la distracción como para el trabajo. La mayoría no realiza actividad física, ni siquiera los 30 minutos de actividad física, lo que trae como consecuencias riesgos a la salud desde malas posturas con repercusiones a futuro hasta enfermedades cuyo tratamiento es sumamente costoso como la diabetes, hipertensión y la obesidad (Vargas y Mallma, 2020).

Seguir hábitos de vida saludable genera muchos beneficios. Entre ellos se destaca la protección de la salud ya que se reduce la probabilidad de aparición de enfermedades cardíacas o la diabetes lo que ayudaría a llevar una vida plena controlando al máximo afectaciones a la salud (Vargas y Mallma, 2020).

2.2.24. RECOMENDACIONES PARA ESTAR SALUDABLES

La Organización Mundial para la Salud (OMS, 2020) hace un conjunto de recomendaciones para los niños, adolescentes, adultos y adultos mayores:

- Las actividades motrices recomendadas para los niños y adolescentes comprenden una rutina de 60 minutos por día como mínimo, básicamente aeróbica de intensidad moderada durante la semana.
- Se les recomienda también que dediquen menos tiempo a las pantallas y por lo tanto que eviten el sedentarismo.
- Las actividades motrices para los adultos mayores se recomienda la realización de actividades de intensidad moderada con movimientos de grupos musculares para su fortalecimiento entre 150 a 300 minutos.
- Los adultos, niños y adolescentes deben tratar de evitar el sedentarismo y cambiar esos malos hábitos por cualquier actividad física no importa la intensidad, puedes ser caminar trotar entre los más básicos

2.2.25. COMPETENCIA ASUME UNA VIDA SALUDABLE EN EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

Para el MINEDU (2016) esta competencia pertenece al área de educación física del programa curricular básico de educación y comprende tres competencias marcadas:

- a. Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.
- b. Interactúa a través de sus habilidades motrices.
- c. Asume una vida saludable.

La educación física tiene como objetivo fundamental instruir a los estudiantes en la comprensión profunda de la adopción de hábitos y estilos de vida saludables para una vida larga y duradera. Este ámbito del conocimiento no se limita exclusivamente a la actividad física, sino que, en efecto, persigue una comprensión integral de la salud. En consecuencia, promueve la idea de que los educandos sean críticos y reflexivos en relación con su propia salud y bienestar. Adicionalmente,

se propone fomentar en ellos el aprendizaje de hábitos que les faciliten mantener una vida saludable y activa, lo cual resulta esencial para su desarrollo personal y social (Bennasar y Suniaga, 2024).

Mediante el desarrollo oportuno de la competencia asume una vida saludable se asume que el estudiante comprenda y valore de manera reflexiva todo lo concerniente sobre los hábitos y prácticas en la búsqueda de una vida de calidad. Se espera que el niño comprenda el por qué y para que de la actividad física y que adquiera conocimientos sobre alimentación, higiene personal e higiene postural (MINEDU, 2016).

2.2.26. LAS CAPACIDADES DE LA COMPETENCIA: ASUME UNA VIDA SALUDABLE

De acuerdo con el MINEDU (2016) las capacidades son:

- Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud como: higiene personal y ambiental, postura, alimentación y la salud y la manera como pueden estos factores influir para obtener un bienestar integral tanto en lo referente a lo físico, psicológico y emocional.
- Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida. implica la planificación y ejecución de diversas rutinas motrices, dietas alimenticias o planes plasme sus saberes sobre higiene, alimentación, actividad física, higiene postural y ambiental de acuerdo a las características y necesidades de su entorno.

2.2.27. HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN LA ESCUELA

A continuación, se desarrollan los hábitos de vida saludable señalados en el (MINEDU, 2016).

- a. Alimentación saludable: Tiene que ver con el acceso a una alimentación de calidad que contenga los nutrientes esenciales y el aporte requerido para satisfacer las necesidades y mantener un buen estado de salud. Incluye alimentación variada, segura y balanceada

orientada a cuidar la salud y a evitar enfermedades. La alimentación es variada cuando el menú contiene los distintos tipos de alimentos necesarios; es balanceada cuando el menú combina tipos de alimentos de forma equilibrada y de acuerdo a sus nutrientes (carbohidratos, proteínas, lípidos, vitaminas, minerales y agua); es segura en cuanto los alimentos están libres de riesgos y son bien almacenados y procesados (De la Cruz, 2014).

- b. Actividad física. Está orientada el movimiento, la actividad motriz donde el estudiante comprende los conocimientos para mejorar su bienestar personal que le lleven a alcanzar su bienestar físico y mental. Igualmente implica la enseñanza de normas de convivencia, pautas de conducta y demás prácticas sociales (MINEDU, 2016).
- c. Higiene personal: Esto incluye la higiene de los sentidos (ojos, nariz, oídos, boca y manos) que son parte de la enseñanza de pautas de comportamiento que comienzan en el hogar y posteriormente reforzados en la escuela. Son normas de autocuidado que se convierten en acciones repetitivas, cotidianas y que crean hábitos saludables en el niño para mantenerse aseado para el buen desarrollo personal y preservación de su salud (De la Cruz, 2014).

2.2.28. PAUTAS DE SALUD E HIGIENE EN LOS ESCOLARES

De la Cruz (2014) señala entre las principales pautas de higiene personal en los niños escolares, las siguientes:

- Ir recién bañado al colegio
- Llevar el uniforme limpio
- Tener el cabello peinado y limpio
- Mantener las uñas recortadas
- Lavarse los dientes después de cada comida
- Llevar el bolso escolar limpio

- Tener los zapatos limpios
- Llevar los útiles escolares ordenados y limpios
- Mantener su silla escritorio limpia y en orden

2.2.29. LA EDUCACIÓN FÍSICA Y LA SALUD EN EL CURRÍCULO NACIONAL

La educación física actualmente ya no está relacionada solo a la ejercitación centrada en el cuerpo, sino que asume un compromiso con la salud de los estudiantes (Farfán et al., 2023).

En el currículo nacional la educación física se ha ido ajustando a los avances sociales y a las necesidades de las personas. Actualmente existe la necesidad de formar hábitos en los estudiantes en lo referentes al cuidado del cuerpo físico, psicológico y emocional, esta triada es determinante para el área. Se espera que los estudiantes sean autónomos y desarrollen una conciencia crítica con el compromiso personal de su salud y de los demás, aspectos que lo llevará a mejorar su calidad de vida (MINEDU, 2016).

La educación física se enfoca en los movimientos del cuerpo mediante actividades motrices como: saltar, lanzar, correr, girar, entre otros. A su vez le ayuda con sus habilidades sociales, el autoconcepto físico que el conocerse a sí mismo y la autoeficacia física que tiene que ver con la capacidad de alcanzar metas (Farfán et al., 2023).

2.2.30. VIDA SALUDABLE Y LOS EJES TRANSVERSALES EN EL CURRÍCULO

El MINEDU (2016) enfoca la enseñanza en el área de educación física basada en el desarrollo de la corporeidad, tomando en cuenta también los aspectos motrices, cognitivos, sociales afectivos, emocionales que se encuentran interrelacionados con el ambiente de los estudiantes. Es por ello que se recomienda que los docentes se alejen un poco de la enseñanza repetitiva y aburrida basada solo en la

enseñanza de fundamentos teóricos deportivos, para que apliquen otras estrategias que ayuden a conectar a los estudiantes con su realidad. Por otra parte, el currículo nacional enfoca la enseñanza de la educación física hacia estilos de vida saludable para que los estudiantes adquieran hábitos en el cuidado de la salud personal y social, de esta manera los niños aprenden pautas corporales, sociales y ambientales.

2.2.31. PRINCIPALES ENFERMEDADES POR FALTA DE HÁBITOS SALUDABLES EN LOS NIÑOS

Según de la Cruz (2014) el no cumplimiento de hábitos de higiene personal puede llevar a que los niños contraigan enfermedades que pueden poner en riesgo su salud y bienestar físico y emocional. Entre estas enfermedades el autor menciona:

- Enfermedades de ojos, boca, oídos, piel y estómago
- Contagiarse de piojos y malos olores
- Caries y otros problemas bucodentales
- Enfermedades bacterianas o por parásitos intestinales

2.2.32. EL ROL DEL DOCENTE DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LA SALUD DEL ESTUDIANTE

Un docente de educación física debe estar atento al reconocimiento de la salud orgánica de sus estudiantes para obtener información relevante. De acuerdo con Vílchez (2007) el rol del docente comprende:

- Detectar aquellos casos de niños y niñas que no estén en condiciones de desarrollar las actividades del programa.
- Realizar las adaptaciones curriculares correspondientes en los casos de los niños con alguna limitación o deficiencia para realizar algunos movimientos.

- Evaluar con detenimiento el nivel de maduración fisiológica en relación con la actividad física a desarrollar.
- Prevenir y aconsejar sobre las prácticas programadas
- Una buena actividad física desarrollada de manera adecuada permitirá una mejor adaptación de los sistemas corporales de los niños

2.3. DEFINICIONES CONCEPTUALES DE TÉRMINOS BÁSICOS

- Juegos cooperativos: Actividades lúdicas donde los niños trabajan en equipo, se ayudan entre sí y aprenden a convivir, promoviendo el respeto, la empatía y la participación.
- Planificación: Etapa en la que se organizan los juegos cooperativos, considerando los objetivos, materiales, tiempos y necesidades de los niños para fomentar una vida saludable.
- Ejecución: Momento en el que los niños participan activamente en los juegos cooperativos, poniendo en práctica lo planificado y desarrollando hábitos saludables mientras juegan.
- Evaluación: Proceso de observar y reflexionar sobre cómo los niños participaron en los juegos, qué aprendieron y cómo estos contribuyeron a mejorar su salud y bienestar.
- Asume una vida saludable: Capacidad de los niños para adoptar y mantener hábitos que cuidan su cuerpo y mente, como alimentarse bien, hacer actividad física y tener una buena higiene.
- Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud: Significa que el niño reconoce cómo cada uno de estos aspectos influye en su bienestar general, y entiende que todos están conectados.
- Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida: El niño comienza a aplicar en su día a día acciones saludables, como jugar activamente, comer

frutas y verduras, mantener buena higiene y postura, lo que favorece su desarrollo integral.

2.4. SISTEMA DE HIPÓTESIS

2.4.1. HIPÓTESIS GENERAL

Ha: Los juegos cooperativos influyen positivamente la competencia asume una vida saludable en los estudiantes del 3er grado de primaria de la institución educativa Antonio Raimondi, Cachicoto, 2025.

H0: Los juegos cooperativos no influyen positivamente la competencia asume una vida saludable en los estudiantes del 3er grado de primaria de la institución educativa Antonio Raimondi, Cachicoto, 2025.

2.4.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS

He1. Existe una diferencia significativa en el nivel de la competencia Asume una vida saludable del grupo experimental y el grupo control antes de aplicar los juegos cooperativos en los estudiantes del 3er grado de primaria de la I.E. Antonio Raimondi, Cachicoto, 2025.

Heo1. No existe una diferencia significativa en el nivel de la competencia Asume una vida saludable del grupo experimental y el grupo control antes de aplicar los juegos cooperativos en los estudiantes del 3er grado de primaria de la I.E. Antonio Raimondi, Cachicoto, 2025.

He2: Los juegos cooperativos influyen positivamente en la capacidad comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud en los estudiantes del 3er grado de primaria de la I.E. Antonio Raimondi, Cachicoto, 2025.

Heo2: Los juegos cooperativos no influyen positivamente en la capacidad comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud en los estudiantes del

3er grado de primaria de la institución educativa Antonio Raimondi, Cachicoto, 2025.

He3: Los juegos cooperativos influyen positivamente en la capacidad incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida en los estudiantes del 3er grado de primaria de la institución educativa Antonio Raimondi, Cachicoto, 2025.

Heo3: Los juegos cooperativos no influyen positivamente en la capacidad incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida en los estudiantes del 3er grado de primaria de la institución educativa Antonio Raimondi, Cachicoto, 2025.

He4. Existe una diferencia significativa en el nivel de la competencia Asume una vida saludable del grupo experimental y el grupo control después de aplicar los juegos cooperativos en los estudiantes del 3er grado de primaria de la I.E. Antonio Raimondi, Cachicoto, 2025.

Heo4. No existe una diferencia significativa en el nivel de la competencia Asume una vida saludable del grupo experimental y el grupo control después de aplicar los juegos cooperativos en los estudiantes del 3er grado de primaria de la I.E. Antonio Raimondi, Cachicoto, 2025.

2.5. VARIABLES

2.5.1. VARIABLE INDEPENDIENTE: JUEGOS COOPERATIVOS

Son juegos en los cuales los jugadores dan y reciben ayuda para alcanzar objetivos comunes y resultan muy útiles para promover valores dentro de la enseñanza de la educación física (Velázquez, 2004).

Estas actividades se desarrollarán con los estudiantes del tercer grado de primaria del I.E. Antonio Raimondi en Cachicoto y se basarán en juegos, la mayoría tradicionales, que serán adaptados para incorporarles conocimientos y reflexiones relacionados con salud,

hábitos posturales, prácticas de higiene, etc, ésta variable se divide en 3 dimensiones:

- Planificación
- Ejecución
- Evaluación

2.5.2. VARIABLE DEPENDIENTE: COMPETENCIA ASUME UNA VIDA SALUDABLE

Es una competencia dentro del área de educación física que busca desarrollar conciencia reflexiva en el estudiante sobre hábitos y prácticas que ayudan a mejorar su calidad de vida. se busca que el estudiante comprenda el por qué y para que de la actividad física y que adquiera conocimientos sobre alimentación, higiene personal e higiene postural de acuerdo a sus recursos y medio que lo rodea (MINEDU, 2016), esta competencia se divide en dos dimensiones:

- Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud
- Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida

2.5.3. VARIABLE INTERVINIENTE: INTERÉS Y COMPROMISO DE LOS ESTUDIANTES

Se hace referencia a la participación de los estudiantes en las actividades físicas y lúdicas y si esta interfería de manera positiva o negativa en relación a la adquisición de aprendizajes para el desarrollo de hábitos saludables en ellos (Sánchez y Vázquez, 2024), comprende 2 dimensiones:

- Interés y actitud positiva frente a las actividades cooperativas.
- Clima de aula y relaciones interpersonales durante los juegos.

2.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Variable	Dimensiones	Indicadores	Técnicas e instrumentos
Variable independiente: Juegos cooperativos	Planifica	<ul style="list-style-type: none"> - Diseño de los tipos de juegos y su estructura. - Selección de las estrategias y técnicas. - Organización de las sesiones de aprendizaje. 	Técnica: Observación Instrumento: Lista de cotejo
	Ejecuta	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollo de las sesiones con los juegos cooperativos organizados. - Participación de los estudiantes. - Conversación con los niños sobre las actividades realizadas. 	Escalas Si =1 No = 0
	Evalúa	<ul style="list-style-type: none"> - Evaluación del nivel de conocimientos sobre hábitos de vida saludable de los estudiantes - Evaluación sobre las prácticas saludables que aplican los estudiantes regularmente. (pre y post). - Llenado de fichas de observación. 	
Variable dependiente: Asume una vida saludable	Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reconoce los beneficios de la actividad física cuando participa en juegos cooperativos, mencionando al menos tres efectos positivos en su salud. 2. Explica por qué una alimentación balanceada es importante, a partir de imágenes o ejemplos concretos, relacionando al menos tres alimentos con sus beneficios. 3. Identifica prácticas de higiene corporal adecuadas, durante actividades grupales o rutinas escolares, con precisión en al menos tres acciones (lavado de manos, aseo dental, baño). 4. Relaciona una buena postura con la salud del cuerpo, al observar imágenes o situaciones cotidianas, expresando al menos dos consecuencias de una mala postura. 5. Menciona la relación entre hacer ejercicio y sentirse bien, después de realizar un juego cooperativo, indicando al menos dos efectos positivos. 6. Describe cómo una mala alimentación afecta su salud, usando ejemplos cercanos a su vida diaria, con claridad y coherencia en al menos dos ejemplos. 7. Diferencia entre alimentos saludables y no saludables, en 	Técnica: Observación Instrumento: Lista de cotejo Escalas: Si No

	<p>dinámicas con tarjetas o fichas ilustradas, acertando en al menos el 80% de los casos.</p> <p>8. Asocia la higiene personal con el cuidado del cuerpo, en dramatizaciones o cuentos breves, identificando correctamente al menos tres hábitos saludables.</p> <p>9. Comprende el impacto de la actividad física en la prevención de enfermedades, luego de una conversación guiada o video educativo, mencionando al menos dos ejemplos con seguridad.</p> <p>10. Interpreta información básica sobre salud (afiches, canciones o videos), durante actividades lúdicas, extrayendo correctamente al menos tres ideas clave.</p>
Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida	<p>11. Participa activamente en juegos cooperativos, cuando se le invita a moverse y colaborar con sus compañeros, demostrando entusiasmo y constancia durante toda la actividad.</p> <p>12. Lava sus manos antes y después de comer, en actividades escolares supervisadas, siguiendo los pasos básicos correctamente.</p> <p>13. Elige alimentos saludables durante simulaciones o juegos de roles, cuando se le presenta una variedad de opciones, seleccionando adecuadamente al menos tres de cinco alimentos saludables.</p> <p>14. Mantiene una buena postura al estar sentado o de pie, durante actividades en clase o al jugar, corrigiéndose cuando se le indica y permaneciendo así la mayor parte del tiempo.</p> <p>15. Baila, corre o se mueve con alegría, durante dinámicas de grupo o recreo, mostrando disposición al menos el 80% del tiempo.</p> <p>16. Cepilla sus dientes adecuadamente, en sesiones prácticas o rutinas escolares, siguiendo los pasos básicos con autonomía y orden.</p> <p>17. Rechaza prácticas poco saludables (comida chatarra,</p>

sedentarismo), en dramatizaciones o juegos de decisión, expresando sus razones con claridad.

18. Aplica rutinas de higiene personal, cuando participa en juegos simbólicos o tareas escolares, con precisión y sin necesidad de recordatorios constantes.
 19. Demuestra actitudes de cuidado hacia su cuerpo, al vestirse, asearse o alimentarse, mostrando responsabilidad y constancia.
 20. Selecciona voluntariamente actividades físicas o juegos cooperativos, cuando se le da libertad de elección, priorizando opciones activas la mayoría de las veces.
-

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN

Corresponde, según la tipología de Supo (2024), a una investigación de tipo descriptiva con intervención, ya que no solo se describe una realidad educativa, sino que también se introduce una variable independiente (los juegos cooperativos) para observar su influencia sobre la variable dependiente (la competencia asume una vida saludable). Al emplear dos grupos (experimental y de control), se busca identificar diferencias significativas en los resultados obtenidos tras la aplicación de los juegos cooperativos, lo cual permite no solo describir el nivel de la competencia, sino también comprobar los efectos de una intervención pedagógica estructurada. Su aplicabilidad radica en que permite fundamentar con evidencia empírica el uso de estrategias lúdicas en la promoción de hábitos saludables en la escuela primaria, aportando orientaciones valiosas para la práctica docente y la toma de decisiones en el diseño curricular.

3.1.1. ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN

Este tiene estudio un enfoque cuantitativo, ya que, conforme a Hadi et al. (2023), se sustenta en la recolección y análisis de datos numéricos mediante técnicas estadísticas descriptivas e inferenciales para determinar el grado de influencia de la variable independiente (juegos cooperativos) sobre la variable dependiente (la competencia asume una vida saludable). Esta metodología permite comparar resultados entre un grupo experimental y un grupo de control, obteniendo conclusiones objetivas y generalizables sobre la efectividad de la intervención. Su aplicabilidad radica en que ofrece evidencia empírica sobre el impacto de estrategias lúdicas en el desarrollo de hábitos saludables en niños de primaria, lo cual puede ser útil para mejorar la práctica pedagógica, diseñar programas escolares de bienestar y sustentar políticas educativas orientadas al desarrollo integral del estudiante.

3.1.2. ALCANCE O NIVEL DE INVESTIGACIÓN

Este estudio corresponde al nivel explicativo, según la clasificación de Arias (2021), ya que logró identificar y demostrar la relación causal entre los juegos cooperativos (variable independiente) en el desarrollo de la competencia asume una vida saludable (variable dependiente). Este nivel implica la aplicación de un tratamiento o intervención al grupo experimental, con el propósito de observar cambios medibles en comparación con un grupo de control, lo que permite establecer con mayor precisión el grado de incidencia de la variable independiente sobre la dependiente. Su aplicabilidad es alta en el ámbito educativo, ya que los resultados permitieron fundamentar con datos objetivos la efectividad de estrategias lúdicas en el fomento de hábitos saludables en niños, facilitando su incorporación en programas curriculares y acciones pedagógicas dirigidas al bienestar integral de los estudiantes.

3.1.3. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

Para esta investigación se siguió un diseño cuasi experimental. Según Arias (2021) para este tipo de diseños se toma un grupo control o comparación y otro experimental (al que se le aplica el tratamiento) y se usa cuando no es posible seleccionar a los sujetos de forma aleatoria y para probar la relación causal entre la variable independiente y la variable dependiente. Se espera medir el efecto del tratamiento (las sesiones de juegos cooperativos) sobre la variable dependiente (hábitos de vida saludables) con aplicación de preprueba y posprueba al grupo de estudiantes de 3er grado de primaria del I.E. Antonio Raimondi en Cachicoto.

El mencionado diseño se representa de la manera siguiente:

GE 0 ₁	X	0 ₂
GC 0 ₃	-	0 ₄

GE: Grupo Experimental

GC: Grupo Control

0₁ - 0₃: Resultado preprueba

X: Aplicación de tratamiento (sesiones)

0₂ - 0₄: Resultado Posprueba

3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA

3.2.1. POBLACIÓN

La población estuvo formada por los estudiantes del 3er grado de primaria de la institución educativa Antonio Raimondi - Cachicoto, 2025, según nómina de matrícula, los cuales un total de 55 niños y niñas.

Tabla 1

Distribución de la población de estudiantes de 3er grado de primaria de la institución educativa Antonio Raimondi - Cachicoto, 2025

Nivel	Grado y sección	M	%	F	%	Estudiantes	
						Total	%
Primaria	3° "A"	16	57.14%	12	42.86%	28	50.91%
Primaria	3° "B"	15	55.56%	12	44.44%	27	49.09%
Total		31		24		55	100%

Nota. Nómina de matrícula de la I.E Antonio Raimondi - 2025

3.2.2. MUESTRA

La muestra según Arias (2021) es un subconjunto representativo de la población. Y el muestreo puede ser probabilístico o no probabilístico. Para este estudio se consideró el tipo no probabilístico por cuanto la elección de los sujetos se hizo de manera intencionada conformándose en grupo control y grupo experimental para la aplicación de los juegos cooperativos. Se trabajó con toda la población porque la población es pequeña.

Tabla 2

Distribución de la muestra de estudiantes de 3er grado de primaria de la institución educativa Antonio Raimondi - Cachicoto, 2025

Grupo	Grado y sección	M	F	Estudiantes	
				Total	%
Experimental	3° "A"	16	12	28	50.91%
Control	3° "B"	15	12	27	49.09%
Total		31	24	55	100%

Nota. Tabla 1

3.3. TÉCNICA E INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

3.3.1. PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS

Para esta investigación se ha utilizado la técnica de observación participante y la encuesta. De acuerdo con Arias (2021) la observación participante se refiere al procedimiento de visualizar de forma sistemática un hecho o fenómeno siendo el investigador parte de la comunidad donde se realiza el estudio. La encuesta la define este autor como la técnica para obtener información suministrada por un grupo sobre sí mismos o sobre un hecho.

Se utilizó como instrumento la lista de cotejo y el cuestionario. La lista de cotejo o chequeo es la que indica la presencia o ausencia de un aspecto o conducta. El cuestionario es un formato escrito contentivo de preguntas (cerradas) que puede elegir el entrevistado. (Arias, 2021). A partir de estos instrumentos se obtuvo las respuestas por parte de los estudiantes sobre la competencia asume una vida saludable en el área de educación física.

3.3.2. PARA LA PRESENTACIÓN DE DATOS

De acuerdo con Supo (2024), la gestión de la información en el presente proyecto se centró en la adecuada organización y meticulosa sistematización de los datos recopilados de forma cuidadosa a través de un instrumento de observación diseñado específicamente, el cual ha

sido elaborado para evaluar de manera precisa la eficacia de la variable independiente objeto de estudio. Las etapas clave del proceso incluyen las siguientes:

- La codificación de los datos: Este proceso constituye una etapa esencial y primordial que asigna códigos específicos a las diversas respuestas proporcionadas por los estudiantes, organizándolas dentro de categorías previamente establecidas. Este enfoque metódico permite representar elementos significativos de manera más clara, mejorando de forma notable la organización de la información. A través de la codificación, se simplifica considerablemente tanto el análisis como la evaluación de los resultados obtenidos. De esta manera, se logra extraer información valiosa que contribuye a una comprensión más profunda de los patrones y tendencias en el aprendizaje de los estudiantes.
- La tabulación de datos, constituye una técnica esencial en el ámbito de instrumentos cuantitativos, facilita la organización eficaz de la información a través de tablas estructuradas, lo que contribuye tanto a su presentación como a un análisis pormenorizado. Se dispone de diversas herramientas, tales como Excel y programas estadísticos especializados como SPSS y Minitab, que permiten llevar a cabo la tabulación de manera eficiente y expedita. Esta práctica resulta sumamente útil para mantener un registro sistemático y ordenado, y mejora de manera significativa la interpretación de los resultados obtenidos. La adecuada tabulación es fundamental para un análisis más exhaustivo.
- Los gráficos estadísticos, son herramientas poderosas que nos permitieron obtener una visualización clara y comprensible de la información. Al presentar datos de manera visual, facilitamos así la toma de decisiones responsables e informadas, para analizar y comprender mejor las tendencias y patrones que se presentan en la información.

3.3.3. PARA ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS

- Estadística descriptiva: Se emplea para mostrar de manera clara y concisa los datos cuantitativos obtenidos mediante procesos de recolección. Este procedimiento incluye el cálculo minucioso de frecuencias, promedios, porcentajes y otros indicadores, así como la organización de la información de manera que sea comprensible y accesible, facilitando así su interpretación. A través de esta metodología, se pretende proporcionar un resumen que permita a los analistas y a los responsables de la toma de decisiones comprender de forma más clara las características y tendencias de los datos recopilados.
- Análisis comparativo, permitieron realizar una comparación de los resultados obtenidos antes y después de la intervención educativa con el propósito de establecer la efectividad de la variable dependiente en relación con la independiente.
- Pruebas de normalidad, nos permitieron que evaluar la distribución de los datos recopilados en el estudio, lo cual es fundamental para determinar la adecuación de las técnicas estadísticas que se emplearon para el análisis de las hipótesis planteadas.
- Pruebas de hipótesis, nos permitieron la validación de la efectividad de los juegos cooperativos como herramienta didáctica para fomentar una vida saludable en estudiantes de primaria.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

4.1. RESULTADOS DE LA PREPRUEBA

Los datos se procesaron a partir de por 20 indicadores de evaluación provenientes la variable problema, del grupo de control y del grupo experimental, las cuales se agruparon en 6 dimensiones y cada una de ellas con sus respectivos indicadores, tal como se muestran a continuación:

Dimensión 1: Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud

1. Reconoce los beneficios de la actividad física cuando participa en juegos cooperativos, mencionando al menos tres efectos positivos en su salud.
2. Explica por qué una alimentación balanceada es importante, a partir de imágenes o ejemplos concretos, relacionando al menos tres alimentos con sus beneficios.
3. Identifica prácticas de higiene corporal adecuadas, durante actividades grupales o rutinas escolares, con precisión en al menos tres acciones (lavado de manos, aseo dental, baño).
4. Relaciona una buena postura con la salud del cuerpo, al observar imágenes o situaciones cotidianas, expresando al menos dos consecuencias de una mala postura.
5. Menciona la relación entre hacer ejercicio y sentirse bien, después de realizar un juego cooperativo, indicando al menos dos efectos positivos.
6. Describe cómo una mala alimentación afecta su salud, usando ejemplos cercanos a su vida diaria, con claridad y coherencia en al menos dos ejemplos.
7. Diferencia entre alimentos saludables y no saludables, en dinámicas con tarjetas o fichas ilustradas, acertando en al menos el 80% de los casos.

8. Asocia la higiene personal con el cuidado del cuerpo, en dramatizaciones o cuentos breves, identificando correctamente al menos tres hábitos saludables.
9. Comprende el impacto de la actividad física en la prevención de enfermedades, luego de una conversación guiada o video educativo, mencionando al menos dos ejemplos con seguridad.
10. Interpreta información básica sobre salud (afiches, canciones o videos), durante actividades lúdicas, extrayendo correctamente al menos tres ideas clave.

Dimensión 2: Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida

11. Participa activamente en juegos cooperativos, cuando se le invita a moverse y colaborar con sus compañeros, demostrando entusiasmo y constancia durante toda la actividad.
12. Lava sus manos antes y después de comer, en actividades escolares supervisadas, siguiendo los pasos básicos correctamente.
13. Elige alimentos saludables durante simulaciones o juegos de roles, cuando se le presenta una variedad de opciones, seleccionando adecuadamente al menos tres de cinco alimentos saludables.
14. Mantiene una buena postura al estar sentado o de pie, durante actividades en clase o al jugar, corrigiéndose cuando se le indica y permaneciendo así la mayor parte del tiempo.
15. Baila, corre o se mueve con alegría, durante dinámicas de grupo o recreo, mostrando disposición al menos el 80% del tiempo.
16. Cepilla sus dientes adecuadamente, en sesiones prácticas o rutinas escolares, siguiendo los pasos básicos con autonomía y orden.
17. Rechaza prácticas poco saludables (comida chatarra, sedentarismo), en dramatizaciones o juegos de decisión, expresando sus razones con claridad.

18. Aplica rutinas de higiene personal, cuando participa en juegos simbólicos o tareas escolares, con precisión y sin necesidad de recordatorios constantes.
19. Demuestra actitudes de cuidado hacia su cuerpo, al vestirse, asearse o alimentarse, mostrando responsabilidad y constancia.
20. Selecciona voluntariamente actividades físicas o juegos cooperativos, cuando se le da libertad de elección, priorizando opciones activas la mayoría de las veces.

Tabla 3

Resultado de la preprueba: Juegos cooperativos para mejorar la competencia asume una vida saludable en los estudiantes del 3er grado de primaria de la institución educativa Antonio Raimondi, Cachicoto, 2025

N°	Indicadores	Grupo de control						Grupo experimental					
		Si		No		Total		Si		No		Total	
		fi	hi%	fi	hi%	fi	hi%	fi	hi%	fi	hi%	fi	hi%
1	Reconoce los beneficios de la actividad física cuando participa en juegos cooperativos, mencionando al menos tres efectos positivos en su salud.	19	70.37%	8	29.63%	27	100.00%	21	75.00%	7	25.00%	28	100.00%
2	Explica por qué una alimentación balanceada es importante, a partir de imágenes o ejemplos concretos, relacionando al menos tres alimentos con sus beneficios.	13	48.15%	14	51.85%	27	100.00%	12	42.86%	16	57.14%	28	100.00%
3	Identifica prácticas de higiene corporal adecuadas, durante actividades grupales o rutinas escolares, con precisión en al menos tres acciones (lavado de manos, aseo dental, baño).	4	14.81%	23	85.19%	27	100.00%	4	14.29%	24	85.71%	28	100.00%
4	Relaciona una buena postura con la salud del cuerpo, al observar imágenes o situaciones cotidianas, expresando al menos dos consecuencias de una mala postura.	2	7.41%	25	92.59%	27	100.00%	3	10.71%	25	89.29%	28	100.00%
5	Menciona la relación entre hacer ejercicio y sentirse bien, después de realizar un juego cooperativo, indicando al menos dos efectos positivos.	14	51.85%	13	48.15%	27	100.00%	11	39.29%	17	60.71%	28	100.00%

6	Describe cómo una mala alimentación afecta su salud, usando ejemplos cercanos a su vida diaria, con claridad y coherencia en al menos dos ejemplos.	9	33.33%	18	66.67%	27	100.00%	8	28.57%	20	71.43%	28	100.00%
7	Diferencia entre alimentos saludables y no saludables, en dinámicas con tarjetas o fichas ilustradas, acertando en al menos el 80% de los casos.	11	40.74%	16	59.26%	27	100.00%	12	42.86%	16	57.14%	28	100.00%
8	Asocia la higiene personal con el cuidado del cuerpo, en dramatizaciones o cuentos breves, identificando correctamente al menos tres hábitos saludables.	6	22.22%	21	77.78%	27	100.00%	6	21.43%	22	78.57%	28	100.00%
9	Comprende el impacto de la actividad física en la prevención de enfermedades, luego de una conversación guiada o video educativo, mencionando al menos dos ejemplos con seguridad.	7	25.93%	20	74.07%	27	100.00%	8	28.57%	20	71.43%	28	100.00%
10	Interpreta información básica sobre salud (afiches, canciones o videos), durante actividades lúdicas, extrayendo correctamente al menos tres ideas clave.	14	51.85%	13	48.15%	27	100.00%	13	46.43%	15	53.57%	28	100.00%
11	Participa activamente en juegos cooperativos, cuando se le invita a moverse y colaborar con sus compañeros, demostrando entusiasmo y constancia durante toda la actividad.	7	25.93%	20	74.07%	27	100.00%	6	21.43%	22	78.57%	28	100.00%
12	Lava sus manos antes y después de comer, en actividades escolares supervisadas, siguiendo los pasos básicos correctamente.	7	25.93%	20	74.07%	27	100.00%	9	32.14%	19	67.86%	28	100.00%

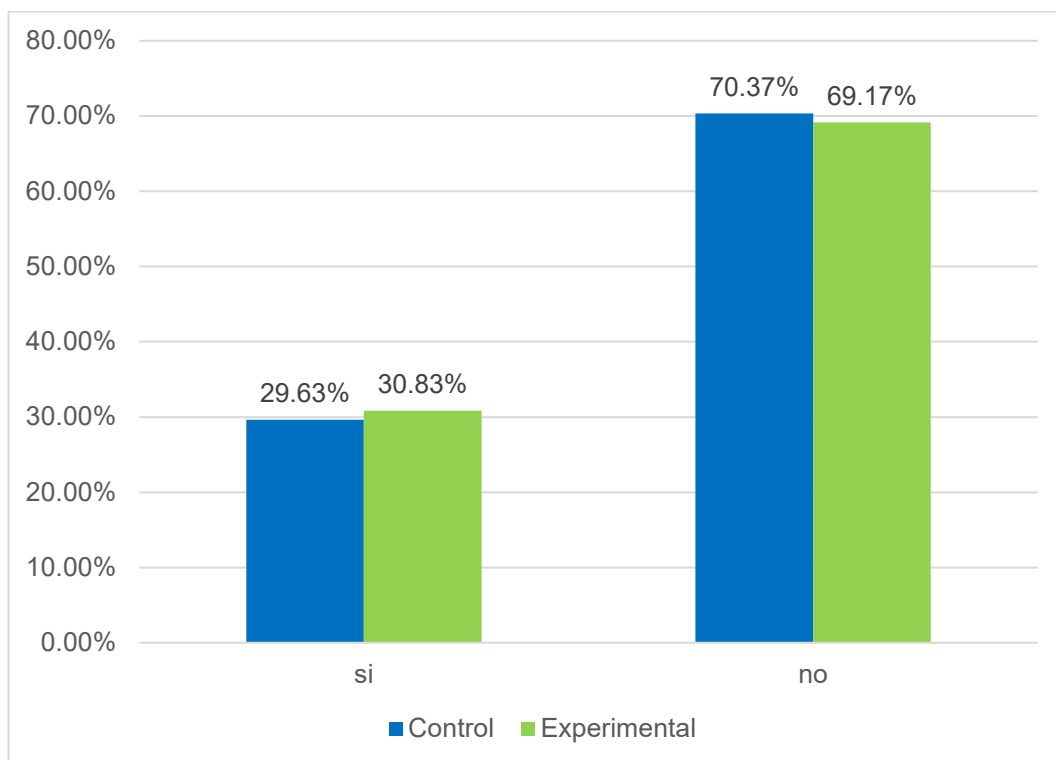
13	Elige alimentos saludables durante simulaciones o juegos de roles, cuando se le presenta una variedad de opciones, seleccionando adecuadamente al menos tres de cinco alimentos saludables.	11	40.74%	16	59.26%	27	100.00%	12	42.86%	16	57.14%	28	100.00%
14	Mantiene una buena postura al estar sentado o de pie, durante actividades en clase o al jugar, corrigiéndose cuando se le indica y permaneciendo así la mayor parte del tiempo.	5	18.52%	22	81.48%	27	100.00%	4	14.29%	24	85.71%	28	100.00%
15	Baila, corre o se mueve con alegría, durante dinámicas de grupo o recreo, mostrando disposición al menos el 80% del tiempo.	4	14.81%	23	85.19%	27	100.00%	5	17.86%	23	82.14%	28	100.00%
16	Cepilla sus dientes adecuadamente, en sesiones prácticas o rutinas escolares, siguiendo los pasos básicos con autonomía y orden.	9	33.33%	18	66.67%	27	100.00%	10	35.71%	18	64.29%	28	100.00%
17	Rechaza prácticas poco saludables (comida chatarra, sedentarismo), en dramatizaciones o juegos de decisión, expresando sus razones con claridad.	5	18.52%	22	81.48%	27	100.00%	8	28.57%	20	71.43%	28	100.00%
18	Aplica rutinas de higiene personal, cuando participa en juegos simbólicos o tareas escolares, con precisión y sin necesidad de recordatorios constantes.	6	22.22%	21	77.78%	27	100.00%	7	25.00%	21	75.00%	28	100.00%
19	Demuestra actitudes de cuidado hacia su cuerpo, al vestirse, asearse o alimentarse, mostrando responsabilidad y constancia.	3	11.11%	24	88.89%	27	100.00%	8	28.57%	20	71.43%	28	100.00%

<hr/>									
	Selecciona voluntariamente actividades físicas o juegos cooperativos, cuando se le da libertad de elección,	14.81%	85.19%	27	100.00%	21.43%	78.57%	28	100.00%
20	priorizando opciones activas la mayoría de las veces.	4	23			6	22		
<hr/>									
Total		29.63%	70.37%		100.00%	30.89%	69.11%		100.00%
<hr/>									

Nota. Lista de cotejo

Figura 1

Resultado de la preprueba: Juegos cooperativos para mejorar la competencia asume una vida saludable en los estudiantes del 3er grado de primaria de la institución educativa Antonio Raimondi, Cachicoto, 2025



Nota. Tabla 3

a. Análisis e interpretación del grupo de control

De la tabla 3 y figura 1, podemos observar que el grupo de control apreciamos que solo el 29,63% % de un total de 27 estudiantes demuestran habilidades en la competencia asume una vida saludable considerando sus dimensiones, (Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud e Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida) y el 70.37% mostraban deficiencias en el desarrollo de la competencia en estudio.

b. Análisis e interpretación del grupo experimental

De la tabla 3 y figura 1, podemos observar que el grupo de experimental, apreciamos que solo el 30,83% % de un total de 28 estudiantes demuestran habilidades en la competencia asume una vida saludable considerando sus dimensiones, (Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación,

postura e higiene corporal y la salud e Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida) y el 69.17% mostraban deficiencias en el desarrollo de la competencia en estudio.

Esto sugiere que entre ambos grupos no existe una diferencia significativa en el desarrollo de la competencia asume una vida saludable. Esta diferencia al ser mínima, en términos estadísticos podemos inferir que ambos grupos están en el mismo nivel de desarrollo de la competencia asume una vida saludable.

4.2. RESULTADOS DE LAS DIMENSIONES EN LA PREPRUEBA

4.2.1. DIMENSIÓN 1: COMPRENDE LAS RELACIONES ENTRE LA ACTIVIDAD FÍSICA, ALIMENTACIÓN, POSTURA E HIGIENE CORPORAL Y LA SALUD

Se plantearon los siguientes 10 indicadores de evaluación:

1. Reconoce los beneficios de la actividad física cuando participa en juegos cooperativos, mencionando al menos tres efectos positivos en su salud.
2. Explica por qué una alimentación balanceada es importante, a partir de imágenes o ejemplos concretos, relacionando al menos tres alimentos con sus beneficios.
3. Identifica prácticas de higiene corporal adecuadas, durante actividades grupales o rutinas escolares, con precisión en al menos tres acciones (lavado de manos, aseo dental, baño).
4. Relaciona una buena postura con la salud del cuerpo, al observar imágenes o situaciones cotidianas, expresando al menos dos consecuencias de una mala postura.
5. Menciona la relación entre hacer ejercicio y sentirse bien, después de realizar un juego cooperativo, indicando al menos dos efectos positivos.

6. Describe cómo una mala alimentación afecta su salud, usando ejemplos cercanos a su vida diaria, con claridad y coherencia en al menos dos ejemplos.
7. Diferencia entre alimentos saludables y no saludables, en dinámicas con tarjetas o fichas ilustradas, acertando en al menos el 80% de los casos.
8. Asocia la higiene personal con el cuidado del cuerpo, en dramatizaciones o cuentos breves, identificando correctamente al menos tres hábitos saludables.
9. Comprende el impacto de la actividad física en la prevención de enfermedades, luego de una conversación guiada o video educativo, mencionando al menos dos ejemplos con seguridad.
10. Interpreta información básica sobre salud (afiches, canciones o videos), durante actividades lúdicas, extrayendo correctamente al menos tres ideas clave.

Tabla 4

Resultados preprueba de la dimensión 1: Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud.

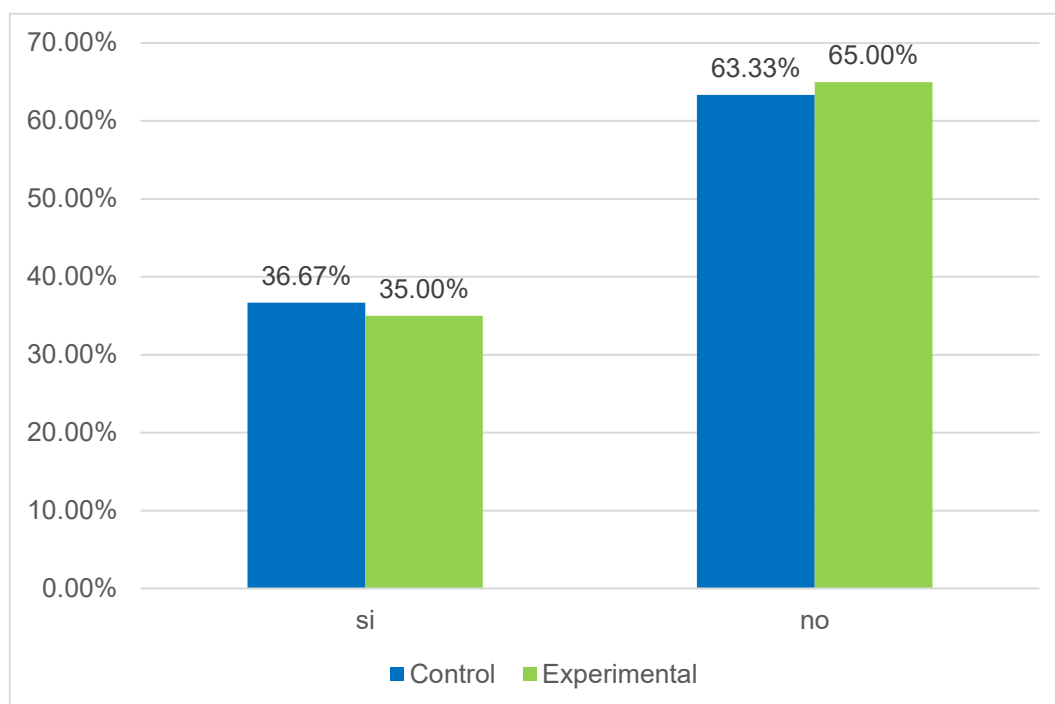
N°	Indicadores	Grupo de control						Grupo experimental					
		Si		No		Total		Si		No		Total	
		fi	hi%	fi	hi%	fi	hi%	fi	hi%	fi	hi%	fi	hi%
1	Reconoce los beneficios de la actividad física cuando participa en juegos cooperativos, mencionando al menos tres efectos positivos en su salud.	19	70.37%	8	29.63%	27	100%	21	75.00%	7	25.00%	28	100%
2	Explica por qué una alimentación balanceada es importante, a partir de imágenes o ejemplos concretos, relacionando al menos tres alimentos con sus beneficios.	13	48.15%	14	51.85%	27	100%	12	42.86%	16	57.14%	28	100%
3	Identifica prácticas de higiene corporal adecuadas, durante actividades grupales o rutinas escolares, con precisión en al menos tres acciones (lavado de manos, aseo dental, baño).	4	14.81%	23	85.19%	27	100%	4	14.29%	24	85.71%	28	100%
4	Relaciona una buena postura con la salud del cuerpo, al observar imágenes o situaciones cotidianas, expresando al menos dos consecuencias de una mala postura.	2	7.41%	25	92.59%	27	100%	3	10.71%	25	89.29%	28	100%
5	Menciona la relación entre hacer ejercicio y sentirse bien, después de realizar un juego cooperativo, indicando al menos dos efectos positivos.	14	51.85%	13	48.15%	27	100%	11	39.29%	17	60.71%	28	100%
6	Describe cómo una mala alimentación afecta su salud, usando ejemplos cercanos a su vida diaria, con claridad y coherencia en al menos dos ejemplos.	9	33.33%	18	66.67%	27	100%	8	28.57%	20	71.43%	28	100%
7	Diferencia entre alimentos saludables y no saludables, en dinámicas con tarjetas o fichas ilustradas, acertando en al menos el 80% de los casos.	11	40.74%	16	59.26%	27	100%	12	42.86%	16	57.14%	28	100%
8	Asocia la higiene personal con el cuidado del cuerpo, en dramatizaciones o cuentos breves, identificando correctamente al menos tres hábitos saludables.	6	22.22%	21	77.78%	27	100%	6	21.43%	22	78.57%	28	100%
9	Comprende el impacto de la actividad física en la prevención de enfermedades, luego de una conversación guiada o video educativo, mencionando al menos dos ejemplos con seguridad.	7	25.93%	20	74.07%	27	100%	8	28.57%	20	71.43%	28	100%

Interpreta información básica sobre salud (afiches, canciones o videos), 10 durante actividades lúdicas, extrayendo correctamente al menos tres ideas clave.	14	51.85%	13	48.15%	27	100%	13	46.43%	15	53.57%	28	100%
Total		36.67%		63.33%		100%		35.00%		65.00%		100%

Nota. Tabla 3

Figura 2

Resultados preprueba de la dimensión 1: Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud



Nota. Tabla 4

a. Análisis e interpretación del grupo de control

De la tabla 4 y figura 2, podemos observar que el grupo de control apreciamos que solo el 36.67% de un total de 27 estudiantes demuestran habilidades en la dimensión 1: Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud y el 63.33% mostraban deficiencias en el desarrollo de la dimensión 1 en estudio.

b. Análisis e interpretación del grupo experimental

De la tabla 4 y figura 2, podemos observar que el grupo de experimental, apreciamos que solo el 35.00% % de un total de 28 estudiantes demuestran habilidades en la dimensión 1: Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud, y el 65.00% mostraban deficiencias en el desarrollo de la dimensión 1 en estudio.

Esto sugiere que entre ambos grupos no existe una diferencia significativa en el desarrollo de la dimensión 1: Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud. Esta diferencia, al ser mínima en términos estadísticos, podemos inferir que ambos grupos están en el mismo nivel de desarrollo de la dimensión 1 en estudio.

4.2.2. DIMENSIÓN 2: INCORPORA PRÁCTICAS QUE MEJORAN SU CALIDAD DE VIDA ESTÁ CONFORMADO POR INDICADORES QUE VAN DEL 10 AL 20:

1. Participa activamente en juegos cooperativos, cuando se le invita a moverse y colaborar con sus compañeros, demostrando entusiasmo y constancia durante toda la actividad.
2. Lava sus manos antes y después de comer, en actividades escolares supervisadas, siguiendo los pasos básicos correctamente.
3. Elige alimentos saludables durante simulaciones o juegos de roles, cuando se le presenta una variedad de opciones, seleccionando adecuadamente al menos tres de cinco alimentos saludables.
4. Mantiene una buena postura al estar sentado o de pie, durante actividades en clase o al jugar, corrigiéndose cuando se le indica y permaneciendo así la mayor parte del tiempo.
5. Baila, corre o se mueve con alegría, durante dinámicas de grupo o recreo, mostrando disposición al menos el 80% del tiempo.
6. Cepilla sus dientes adecuadamente, en sesiones prácticas o rutinas escolares, siguiendo los pasos básicos con autonomía y orden.
7. Rechaza prácticas poco saludables (comida chatarra, sedentarismo), en dramatizaciones o juegos de decisión, expresando sus razones con claridad.

8. Aplica rutinas de higiene personal, cuando participa en juegos simbólicos o tareas escolares, con precisión y sin necesidad de recordatorios constantes.
9. Demuestra actitudes de cuidado hacia su cuerpo, al vestirse, asearse o alimentarse, mostrando responsabilidad y constancia.
10. Selecciona voluntariamente actividades físicas o juegos cooperativos, cuando se le da libertad de elección, priorizando opciones activas la mayoría de las veces.

Tabla 5*Resultados preprueba de la dimensión 2: Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida*

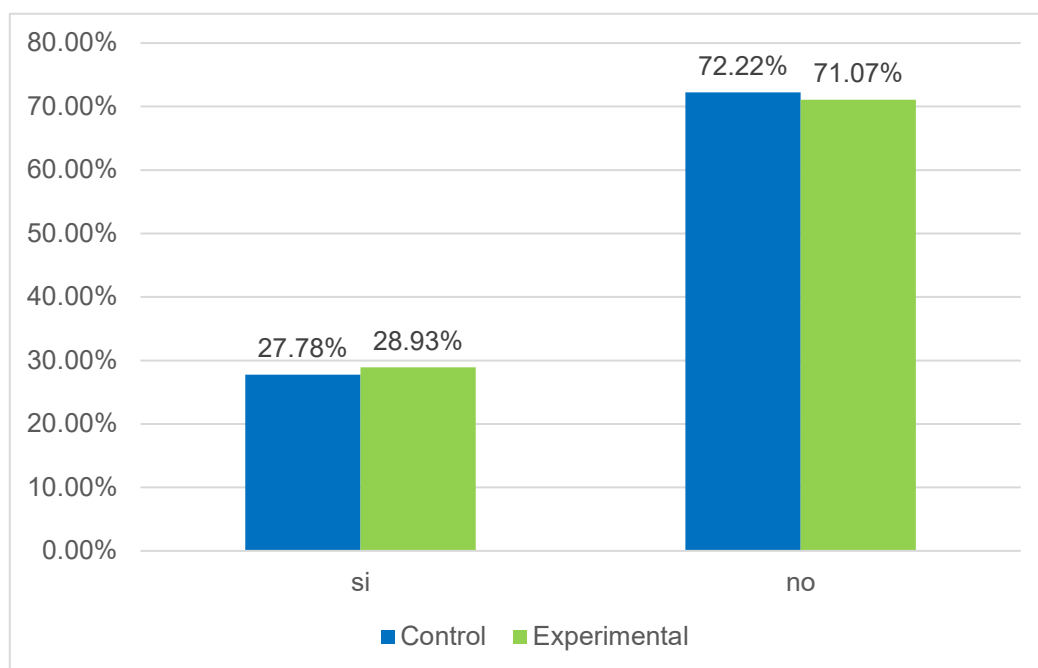
N°	Indicadores	Grupo de control						Grupo experimental					
		Si		No		Total		Si		No		Total	
		fi	hi%	fi	hi%	fi	hi%	fi	hi%	fi	hi%	fi	hi%
11	Participa activamente en juegos cooperativos, cuando se le invita a moverse y colaborar con sus compañeros, demostrando entusiasmo y constancia durante toda la actividad.	6	22.22%	21	77.78%	27	100%	6	21.43%	22	78.57%	28	100%
12	Lava sus manos antes y después de comer, en actividades escolares supervisadas, siguiendo los pasos básicos correctamente.	7	25.93%	20	74.07%	27	100%	8	28.57%	20	71.43%	28	100%
13	Elige alimentos saludables durante simulaciones o juegos de roles, cuando se le presenta una variedad de opciones, seleccionando adecuadamente al menos tres de cinco alimentos saludables.	14	51.85%	13	48.15%	27	100%	13	46.43%	15	53.57%	28	100%
14	Mantiene una buena postura al estar sentado o de pie, durante actividades en clase o al jugar, corrigiéndose cuando se le indica y permaneciendo así la mayor parte del tiempo.	7	25.93%	20	74.07%	27	100%	6	21.43%	22	78.57%	28	100%
15	Baila, corre o se mueve con alegría, durante dinámicas de grupo o recreo, mostrando disposición al menos el 80% del tiempo.	7	25.93%	20	74.07%	27	100%	9	32.14%	19	67.86%	28	100%
16	Cepilla sus dientes adecuadamente, en sesiones prácticas o rutinas escolares, siguiendo los pasos básicos con autonomía y orden.	11	40.74%	16	59.26%	27	100%	12	42.86%	16	57.14%	28	100%
17	Rechaza prácticas poco saludables (comida chatarra, sedentarismo), en dramatizaciones o juegos de decisión, expresando sus razones con claridad.	5	18.52%	22	81.48%	27	100%	4	14.29%	24	85.71%	28	100%
18	Aplica rutinas de higiene personal, cuando participa en juegos simbólicos o tareas escolares, con precisión y sin necesidad de recordatorios constantes.	4	14.81%	23	85.19%	27	100%	5	17.86%	23	82.14%	28	100%
19	Demuestra actitudes de cuidado hacia su cuerpo, al vestirse, asearse o alimentarse, mostrando responsabilidad y constancia.	9	33.33%	18	66.67%	27	100%	10	35.71%	18	64.29%	28	100%

Selecciona voluntariamente actividades físicas o juegos cooperativos, cuando se le da libertad de elección, priorizando opciones activas la mayoría de las veces.	5	18.52%	22	81.48%	27	100%	8	28.57%	20	71.43%	28	100%
Total		27.78%		72.22%		100%	7	28.93%	21	71.07%		100%

Nota. Tabla 3

Figura 3

Resultados preprueba de la dimensión 2: Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida



Nota. Tabla 5

a. Análisis e interpretación del grupo de control

De la tabla 5 y figura 3, podemos observar que el grupo de control apreciamos que solo el 27.78% de un total de 27 estudiantes demuestran habilidades en la dimensión 2: Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida y el 72.22% mostraban deficiencias en el desarrollo de la dimensión 2 en estudio.

b. Análisis e interpretación del grupo experimental

De la tabla 5 y figura 3, podemos observar que el grupo de experimental, apreciamos que solo el 28.93% % de un total de 28 estudiantes demuestran habilidades en la dimensión 2: Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida, y el 71.07% mostraban deficiencias en el desarrollo de la dimensión 2 en estudio.

Esto sugiere que entre ambos grupos no existe una diferencia significativa en el desarrollo de la dimensión 2: Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida. Esta diferencia, al ser mínima en términos

estadísticos, podemos inferir que ambos grupos están en el mismo nivel de desarrollo de la dimensión en estudio.

4.3. RESULTADOS DE LA POSPRUEBA

La posprueba estuvo conformada por 20 indicadores de evaluación provenientes la variable problema, del grupo de control (27 estudiantes) y del grupo experimental (28 estudiantes), las cuales se agruparon en 2 dimensiones y cada una de ellas con sus respectivos indicadores, tal como se muestran a continuación:

Dimensión 1: Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud

1. Reconoce los beneficios de la actividad física cuando participa en juegos cooperativos, mencionando al menos tres efectos positivos en su salud.
2. Explica por qué una alimentación balanceada es importante, a partir de imágenes o ejemplos concretos, relacionando al menos tres alimentos con sus beneficios.
3. Identifica prácticas de higiene corporal adecuadas, durante actividades grupales o rutinas escolares, con precisión en al menos tres acciones (lavado de manos, aseo dental, baño).
4. Relaciona una buena postura con la salud del cuerpo, al observar imágenes o situaciones cotidianas, expresando al menos dos consecuencias de una mala postura.
5. Menciona la relación entre hacer ejercicio y sentirse bien, después de realizar un juego cooperativo, indicando al menos dos efectos positivos.
6. Describe cómo una mala alimentación afecta su salud, usando ejemplos cercanos a su vida diaria, con claridad y coherencia en al menos dos ejemplos.
7. Diferencia entre alimentos saludables y no saludables, en dinámicas con tarjetas o fichas ilustradas, acertando en al menos el 80% de los casos.

8. Asocia la higiene personal con el cuidado del cuerpo, en dramatizaciones o cuentos breves, identificando correctamente al menos tres hábitos saludables.
9. Comprende el impacto de la actividad física en la prevención de enfermedades, luego de una conversación guiada o video educativo, mencionando al menos dos ejemplos con seguridad.
10. Interpreta información básica sobre salud (afiches, canciones o videos), durante actividades lúdicas, extrayendo correctamente al menos tres ideas clave.

Dimensión 2: Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida

1. Participa activamente en juegos cooperativos, cuando se le invita a moverse y colaborar con sus compañeros, demostrando entusiasmo y constancia durante toda la actividad.
2. Lava sus manos antes y después de comer, en actividades escolares supervisadas, siguiendo los pasos básicos correctamente.
3. Elige alimentos saludables durante simulaciones o juegos de roles, cuando se le presenta una variedad de opciones, seleccionando adecuadamente al menos tres de cinco alimentos saludables.
4. Mantiene una buena postura al estar sentado o de pie, durante actividades en clase o al jugar, corrigiéndose cuando se le indica y permaneciendo así la mayor parte del tiempo.
5. Baila, corre o se mueve con alegría, durante dinámicas de grupo o recreo, mostrando disposición al menos el 80% del tiempo.
6. Cepilla sus dientes adecuadamente, en sesiones prácticas o rutinas escolares, siguiendo los pasos básicos con autonomía y orden.
7. Rechaza prácticas poco saludables (comida chatarra, sedentarismo), en dramatizaciones o juegos de decisión, expresando sus razones con claridad.

8. Aplica rutinas de higiene personal, cuando participa en juegos simbólicos o tareas escolares, con precisión y sin necesidad de recordatorios constantes.
9. Demuestra actitudes de cuidado hacia su cuerpo, al vestirse, asearse o alimentarse, mostrando responsabilidad y constancia.
10. Selecciona voluntariamente actividades físicas o juegos cooperativos, cuando se le da libertad de elección, priorizando opciones activas la mayoría de las veces.

Tabla 6

Resultado de la posprueba: Juegos cooperativos para mejorar la competencia asume una vida saludable en los estudiantes del 3er grado de primaria de la institución educativa Antonio Raimondi, Cachicoto, 2025

N°	Indicadores	Grupo de control						Grupo experimental					
		Si		No		Total		Si		No		Total	
		fi	hi%	fi	hi%	fi	hi%	fi	hi%	fi	hi%	fi	hi%
1	Reconoce los beneficios de la actividad física cuando participa en juegos cooperativos, mencionando al menos tres efectos positivos en su salud.	21	77.78%	6	22.22%	27	100%	26	92.86%	2	7.14%	28	100%
2	Explica por qué una alimentación balanceada es importante, a partir de imágenes o ejemplos concretos, relacionando al menos tres alimentos con sus beneficios.	17	62.96%	10	37.04%	27	100%	20	71.43%	8	28.57%	28	100%
3	Identifica prácticas de higiene corporal adecuadas, durante actividades grupales o rutinas escolares, con precisión en al menos tres acciones (lavado de manos, aseo dental, baño).	17	62.96%	10	37.04%	27	100%	23	82.14%	5	17.86%	28	100%
4	Relaciona una buena postura con la salud del cuerpo, al observar imágenes o situaciones cotidianas, expresando al menos dos consecuencias de una mala postura.	15	55.56%	12	44.44%	27	100%	18	64.29%	10	35.71%	28	100%
5	Menciona la relación entre hacer ejercicio y sentirse bien, después de realizar un juego cooperativo, indicando al menos dos efectos positivos.	17	62.96%	10	37.04%	27	100%	27	96.43%	1	3.57%	28	100%
6	Describe cómo una mala alimentación afecta su salud, usando ejemplos cercanos a su vida diaria, con claridad y coherencia en al menos dos ejemplos.	16	59.26%	11	40.74%	27	100%	20	71.43%	8	28.57%	28	100%

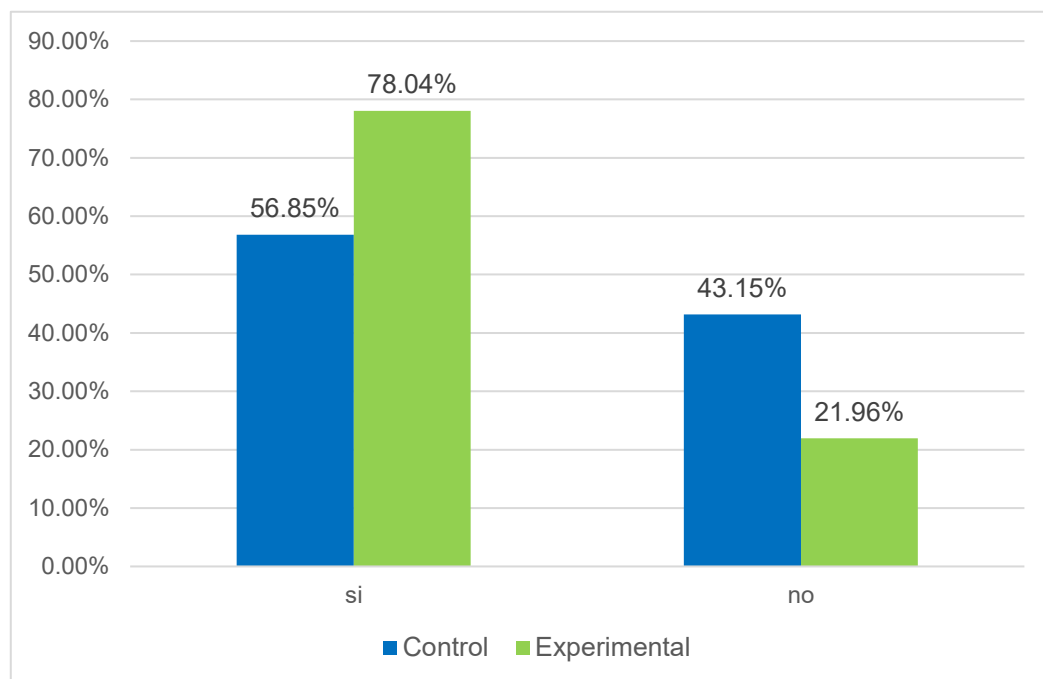
7	Diferencia entre alimentos saludables y no saludables, en dinámicas con tarjetas o fichas ilustradas, acertando en al menos el 80% de los casos.	14	51.85%	13	48.15%	27	100%	22	78.57%	6	21.43%	28	100%
8	Asocia la higiene personal con el cuidado del cuerpo, en dramatizaciones o cuentos breves, identificando correctamente al menos tres hábitos saludables.	12	44.44%	15	55.56%	27	100%	22	78.57%	6	21.43%	28	100%
9	Comprende el impacto de la actividad física en la prevención de enfermedades, luego de una conversación guiada o video educativo, mencionando al menos dos ejemplos con seguridad.	11	40.74%	16	59.26%	27	100%	21	75.00%	7	25.00%	28	100%
10	Interpreta información básica sobre salud (afiches, canciones o videos), durante actividades lúdicas, extrayendo correctamente al menos tres ideas clave.	16	59.26%	11	40.74%	27	100%	23	82.14%	5	17.86%	28	100%
11	Participa activamente en juegos cooperativos, cuando se le invita a moverse y colaborar con sus compañeros, demostrando entusiasmo y constancia durante toda la actividad.	15	55.56%	12	44.44%	27	100%	16	57.14%	12	42.86%	28	100%
12	Lava sus manos antes y después de comer, en actividades escolares supervisadas, siguiendo los pasos básicos correctamente.	16	59.26%	11	40.74%	27	100%	22	78.57%	6	21.43%	28	100%
13	Elige alimentos saludables durante simulaciones o juegos de roles, cuando se le presenta una variedad de opciones, seleccionando adecuadamente al menos tres de cinco alimentos saludables.	20	74.07%	7	25.93%	27	100%	20	71.43%	8	28.57%	28	100%
14	Mantiene una buena postura al estar sentado o de pie, durante actividades en clase o al jugar, corrigiéndose cuando se le indica y permaneciendo así la mayor parte del tiempo.	12	44.44%	15	55.56%	27	100%	19	67.86%	9	32.14%	28	100%
15	Baila, corre o se mueve con alegría, durante dinámicas de grupo o recreo, mostrando disposición al menos el 80% del tiempo.	19	70.37%	8	29.63%	27	100%	25	89.29%	3	10.71%	28	100%

16	Cepilla sus dientes adecuadamente, en sesiones prácticas o rutinas escolares, siguiendo los pasos básicos con autonomía y orden.	18	66.67%	9	33.33%	27	100%	27	96.43%	1	3.57%	28	100%
17	Rechaza prácticas poco saludables (comida chatarra, sedentarismo), en dramatizaciones o juegos de decisión, expresando sus razones con claridad.	18	66.67%	9	33.33%	27	100%	24	85.71%	4	14.29%	28	100%
18	Aplica rutinas de higiene personal, cuando participa en juegos simbólicos o tareas escolares, con precisión y sin necesidad de recordatorios constantes.	14	51.85%	13	48.15%	27	100%	19	67.86%	9	32.14%	28	100%
19	Demuestra actitudes de cuidado hacia su cuerpo, al vestirse, asearse o alimentarse, mostrando responsabilidad y constancia.	10	37.04%	17	62.96%	27	100%	24	85.71%	4	14.29%	28	100%
20	Selecciona voluntariamente actividades físicas o juegos cooperativos, cuando se le da libertad de elección, priorizando opciones activas la mayoría de las veces.	9	33.33%	18	66.67%	27	100%	19	67.86%	9	32.14%	28	100%
Total			56.85%		43.15%		100%		78.04%		21.96%		100%

Nota. Lista de cotejo

Figura 4

Resultado de la posprueba: Juegos cooperativos para mejorar la competencia asume una vida saludable en los estudiantes del 3er grado de primaria de la institución educativa Antonio Raimondi, Cachicoto, 2025



Nota. Tabla 6

a. Análisis e interpretación del grupo de control

De la tabla 6 y figura 4, podemos observar que el grupo de control apreciamos que solo el 56,85% % de un total de 27 estudiantes demuestran habilidades en la competencia asume una vida saludable considerando sus dimensiones, (Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud e Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida) y el 43.15% mostraban deficiencias en el desarrollo de la competencia en estudio.

b. Análisis e interpretación del grupo experimental

De la tabla 6 y figura 4, podemos observar que el grupo de experimental, apreciamos que solo el 78.04% % de un total de 28 estudiantes demuestran habilidades en la competencia asume una vida saludable considerando sus dimensiones, (Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la

salud e Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida) y el 21.96% mostraban deficiencias en el desarrollo de la competencia en estudio.

Esto sugiere que entre ambos grupos existe una diferencia significativa en el desarrollo de la competencia asume una vida saludable. Esta diferencia al ser de 21.19% implica una mejora significativa de los juegos cooperativos para mejorar la competencia asume una vida saludable en los estudiantes del 3er grado de primaria de la institución educativa Antonio Raimondi, Cachicoto, 2025.

4.4. RESULTADOS DE LAS DIMENSIONES EN LA POSPRUEBA

4.4.1. DIMENSIÓN 1: COMPRENDE LAS RELACIONES ENTRE LA ACTIVIDAD FÍSICA, ALIMENTACIÓN, POSTURA E HIGIENE CORPORAL Y LA SALUD.

Se plantearon los siguientes 10 indicadores de evaluación:

1. Reconoce los beneficios de la actividad física cuando participa en juegos cooperativos, mencionando al menos tres efectos positivos en su salud.
2. Explica por qué una alimentación balanceada es importante, a partir de imágenes o ejemplos concretos, relacionando al menos tres alimentos con sus beneficios.
3. Identifica prácticas de higiene corporal adecuadas, durante actividades grupales o rutinas escolares, con precisión en al menos tres acciones (lavado de manos, aseo dental, baño).
4. Relaciona una buena postura con la salud del cuerpo, al observar imágenes o situaciones cotidianas, expresando al menos dos consecuencias de una mala postura.
5. Menciona la relación entre hacer ejercicio y sentirse bien, después de realizar un juego cooperativo, indicando al menos dos efectos positivos.

6. Describe cómo una mala alimentación afecta su salud, usando ejemplos cercanos a su vida diaria, con claridad y coherencia en al menos dos ejemplos.
7. Diferencia entre alimentos saludables y no saludables, en dinámicas con tarjetas o fichas ilustradas, acertando en al menos el 80% de los casos.
8. Asocia la higiene personal con el cuidado del cuerpo, en dramatizaciones o cuentos breves, identificando correctamente al menos tres hábitos saludables.
9. Comprende el impacto de la actividad física en la prevención de enfermedades, luego de una conversación guiada o video educativo, mencionando al menos dos ejemplos con seguridad.
10. Interpreta información básica sobre salud (afiches, canciones o videos), durante actividades lúdicas, extrayendo correctamente al menos tres ideas clave.

Tabla 7

Resultados posprueba de la dimensión 1: Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud.

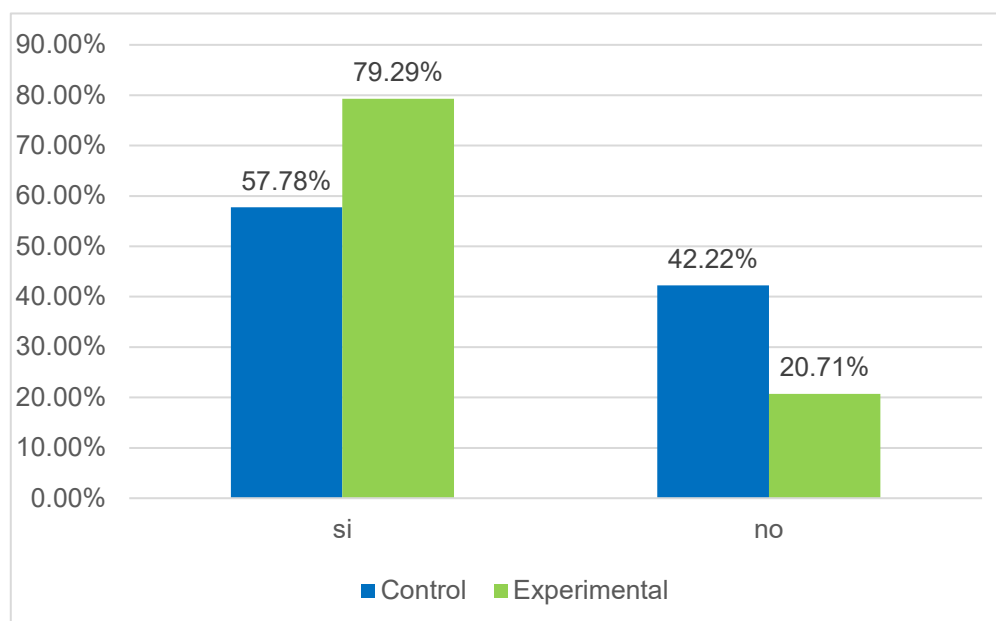
N°	Indicadores	Grupo de control						Grupo experimental					
		Si		No		Total		Si		No		Total	
		fi	hi%	fi	hi%	fi	hi%	fi	hi%	fi	hi%	fi	hi%
1	Reconoce los beneficios de la actividad física cuando participa en juegos cooperativos, mencionando al menos tres efectos positivos en su salud.	21	77.78%	6	22.22%	27	100%	26	92.86%	2	7.14%	28	100%
2	Explica por qué una alimentación balanceada es importante, a partir de imágenes o ejemplos concretos, relacionando al menos tres alimentos con sus beneficios.	17	62.96%	10	37.04%	27	100%	20	71.43%	8	28.57%	28	100%
3	Identifica prácticas de higiene corporal adecuadas, durante actividades grupales o rutinas escolares, con precisión en al menos tres acciones (lavado de manos, aseo dental, baño).	17	62.96%	10	37.04%	27	100%	23	82.14%	5	17.86%	28	100%
4	Relaciona una buena postura con la salud del cuerpo, al observar imágenes o situaciones cotidianas, expresando al menos dos consecuencias de una mala postura.	15	55.56%	12	44.44%	27	100%	18	64.29%	10	35.71%	28	100%
5	Menciona la relación entre hacer ejercicio y sentirse bien, después de realizar un juego cooperativo, indicando al menos dos efectos positivos.	17	62.96%	10	37.04%	27	100%	27	96.43%	1	3.57%	28	100%
6	Describe cómo una mala alimentación afecta su salud, usando ejemplos cercanos a su vida diaria, con claridad y coherencia en al menos dos ejemplos.	16	59.26%	11	40.74%	27	100%	20	71.43%	8	28.57%	28	100%

Diferencia entre alimentos saludables y no saludables, en dinámicas con 7 tarjetas o fichas ilustradas, acertando en al menos el 80% de los casos.	14	51.85%	13	48.15%	27	100%	22	78.57%	6	21.43%	28	100%
Asocia la higiene personal con el cuidado del cuerpo, en dramatizaciones o cuentos breves, identificando correctamente al 8 menos tres hábitos saludables.	12	44.44%	15	55.56%	27	100%	22	78.57%	6	21.43%	28	100%
Comprende el impacto de la actividad física en la prevención de enfermedades, luego de una conversación guiada o video educativo, 9 mencionando al menos dos ejemplos con seguridad.	11	40.74%	16	59.26%	27	100%	21	75.00%	7	25.00%	28	100%
Interpreta información básica sobre salud (afiches, canciones o videos), durante actividades lúdicas, extrayendo correctamente al menos tres 10 ideas clave.	16	59.26%	11	40.74%	27	100%	23	82.14%	5	17.86%	28	100%
Total		57.78%		42.22%		100%		79.29%		20.71%		100%

Nota. Tabla 6

Figura 5

Resultados posprueba de la dimensión 1: Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud



Nota. Tabla 6

a. Análisis e interpretación del grupo de control

De la tabla 7 y figura 5, podemos observar que el grupo de control apreciamos que solo el 57.78% de un total de 27 estudiantes demuestran habilidades en la dimensión 1: Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud y el 42.22% mostraban deficiencias en el desarrollo de la dimensión 1 en estudio.

b. Análisis e interpretación del grupo experimental

De la tabla 7 y figura 5, podemos observar que el grupo de experimental, apreciamos que solo el 79.29% de un total de 28 estudiantes demuestran habilidades en la dimensión 1: Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud, y el 20.71% mostraban deficiencias en el desarrollo de la dimensión 1 en estudio.

Esto sugiere que entre ambos grupos existe una diferencia significativa en el desarrollo de la dimensión 1: Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud. Esta diferencia al ser de 21.51% implica una mejora significativa de los juegos cooperativos para mejorar la dimensión 1 en estudio, en los estudiantes del 3er grado de primaria de la institución educativa Antonio Raimondi, Cachicoto, 2025.

4.4.2. DIMENSIÓN 2: INCORPORA PRÁCTICAS QUE MEJORAN SU CALIDAD DE VIDA

Se plantearon los siguientes 10 indicadores de evaluación:

1. Participa activamente en juegos cooperativos, cuando se le invita a moverse y colaborar con sus compañeros, demostrando entusiasmo y constancia durante toda la actividad.
2. Lava sus manos antes y después de comer, en actividades escolares supervisadas, siguiendo los pasos básicos correctamente.
3. Elige alimentos saludables durante simulaciones o juegos de roles, cuando se le presenta una variedad de opciones, seleccionando adecuadamente al menos tres de cinco alimentos saludables.
4. Mantiene una buena postura al estar sentado o de pie, durante actividades en clase o al jugar, corrigiéndose cuando se le indica y permaneciendo así la mayor parte del tiempo.
5. Baila, corre o se mueve con alegría, durante dinámicas de grupo o recreo, mostrando disposición al menos el 80% del tiempo.
6. Cepilla sus dientes adecuadamente, en sesiones prácticas o rutinas escolares, siguiendo los pasos básicos con autonomía y orden.
7. Rechaza prácticas poco saludables (comida chatarra, sedentarismo), en dramatizaciones o juegos de decisión, expresando sus razones con claridad.

8. Aplica rutinas de higiene personal, cuando participa en juegos simbólicos o tareas escolares, con precisión y sin necesidad de recordatorios constantes.
9. Demuestra actitudes de cuidado hacia su cuerpo, al vestirse, asearse o alimentarse, mostrando responsabilidad y constancia.
10. Selecciona voluntariamente actividades físicas o juegos cooperativos, cuando se le da libertad de elección, priorizando opciones activas la mayoría de las veces.

Tabla 8*Resultados posprueba de la dimensión 2: Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida*

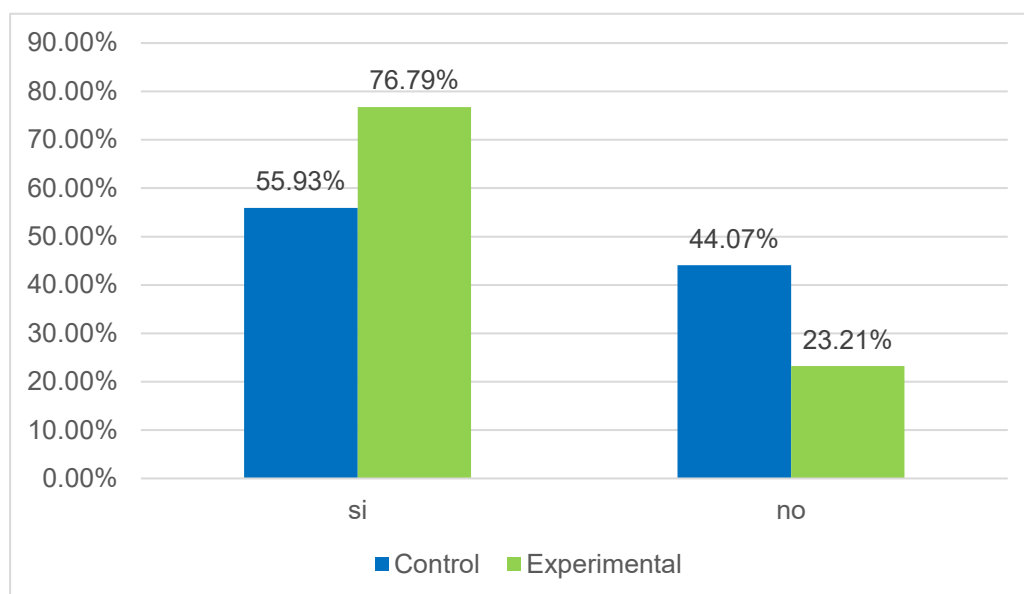
N°	Indicadores	Grupo de control						Grupo experimental					
		Si		No		Total		Si		No		Total	
		fi	hi%	fi	hi%	fi	hi%	fi	hi%	fi	hi%	fi	hi%
11	Participa activamente en juegos cooperativos, cuando se le invita a moverse y colaborar con sus compañeros, demostrando entusiasmo y constancia durante toda la actividad.	15	55.56%	12	44.44%	27	100%	16	57.14%	12	42.86%	28	100%
12	Lava sus manos antes y después de comer, en actividades escolares supervisadas, siguiendo los pasos básicos correctamente.	16	59.26%	11	40.74%	27	100%	22	78.57%	6	21.43%	28	100%
13	Elige alimentos saludables durante simulaciones o juegos de roles, cuando se le presenta una variedad de opciones, seleccionando adecuadamente al menos tres de cinco alimentos saludables.	20	74.07%	7	25.93%	27	100%	20	71.43%	8	28.57%	28	100%
14	Mantiene una buena postura al estar sentado o de pie, durante actividades en clase o al jugar, corrigiéndose cuando se le indica y permaneciendo así la mayor parte del tiempo.	12	44.44%	15	55.56%	27	100%	19	67.86%	9	32.14%	28	100%
15	Baila, corre o se mueve con alegría, durante dinámicas de grupo o recreo, mostrando disposición al menos el 80% del tiempo.	19	70.37%	8	29.63%	27	100%	25	89.29%	3	10.71%	28	100%
16	Cepilla sus dientes adecuadamente, en sesiones prácticas o rutinas escolares, siguiendo los pasos básicos con autonomía y orden.	18	66.67%	9	33.33%	27	100%	27	96.43%	1	3.57%	28	100%
17	Rechaza prácticas poco saludables (comida chatarra, sedentarismo), en dramatizaciones o juegos de decisión, expresando sus razones con claridad.	18	66.67%	9	33.33%	27	100%	24	85.71%	4	14.29%	28	100%

	Aplica rutinas de higiene personal, cuando participa en juegos												
18	simbólicos o tareas escolares, con precisión y sin necesidad de recordatorios constantes.	14	51.85%	13	48.15%	27	100%	19	67.86%	9	32.14%	28	100%
19	Demuestra actitudes de cuidado hacia su cuerpo, al vestirse, asearse o alimentarse, mostrando responsabilidad y constancia.	10	37.04%	17	62.96%	27	100%	24	85.71%	4	14.29%	28	100%
20	Selecciona voluntariamente actividades físicas o juegos cooperativos, cuando se le da libertad de elección, priorizando opciones activas la mayoría de las veces.	9	33.33%	18	66.67%	27	100%	19	67.86%	9	32.14%	28	100%
Total			55.93%		44.07%		100%		76.79%		23.21%		100%

Nota. Tabla 6

Figura 6

Resultados posprueba de la dimensión 2: Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida



Nota. Tabla 6

a. Análisis e interpretación del grupo de control

De la tabla 8 y figura 6, podemos observar que el grupo de control apreciamos que solo el 55.93% de un total de 27 estudiantes demuestran habilidades en la dimensión 2: Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida y el 44.07% mostraban deficiencias en el desarrollo de la dimensión 2 en estudio.

b. Análisis e interpretación del grupo experimental

De la tabla 8 y figura 6, podemos observar que el grupo de experimental, apreciamos que solo el 76.79% % de un total de 28 estudiantes demuestran habilidades en la dimensión 2: Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida, y el 23.21% mostraban deficiencias en el desarrollo de la dimensión 2 en estudio.

Esto sugiere que entre ambos grupos existe una diferencia significativa en el desarrollo de la dimensión 2: Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida. Esta diferencia al ser de 20.86% implica una mejora significativa de los juegos cooperativos

4.5. CONTRASTACIÓN DE LOS RESULTADOS DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Se ha tomado con consideración los porcentajes que indican los juegos cooperativos tanto de la preprueba y la posprueba, estos resultados comprenden:

Tabla 9

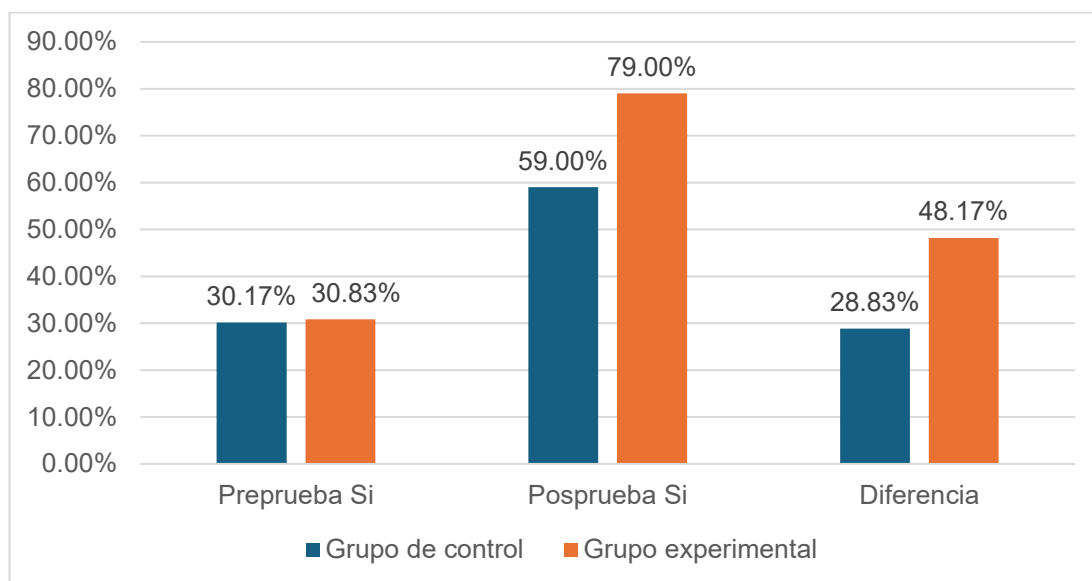
Tabla comparativa de los resultados preprueba y posprueba del grupo experimental y de control

Grupo de estudio	Preprueba Si	Posprueba Si	Diferencia
Grupo de control	31.17%	59.00%	28.83%
Grupo experimental	30.83%	79.00%	48.17%

Nota. Tablas 3 y 6

Figura 7

Gráfico comparativo de los resultados preprueba y posprueba del grupo experimental y de control



Nota. Tabla 9

4.6. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

En la Tabla 9 y figura 7, se presentan los resultados comparativos de la preprueba y posprueba de los grupos control y experimental. Se observa que, en la etapa inicial (preprueba), ambos grupos presentan niveles de logro similares: el grupo de control obtuvo un 30.17% y el grupo experimental un

30.83%, lo que evidencia que ambos partieron de condiciones equivalentes antes de la aplicación del tratamiento experimental.

Sin embargo, en la posprueba se evidencian diferencias notables entre ambos grupos. El grupo de control alcanzó un 59.00%, lo que representa un incremento de 28.83 puntos porcentuales respecto a la preprueba. En cambio, el grupo experimental logró un 79.00%, mostrando un incremento de 48.17 puntos porcentuales.

Estos resultados reflejan que, si bien ambos grupos mejoraron su desempeño, el grupo experimental obtuvo un avance significativamente mayor. Esto sugiere que la intervención aplicada en dicho grupo tuvo un efecto positivo en el desarrollo de la variable evaluada, demostrando su eficacia frente a las estrategias tradicionales empleadas con el grupo de control.

4.7. PRUEBA DE NORMALIDAD

Tabla 10

Prueba de normalidad del grupo de control y experimental

Pruebas de normalidad						
Grupos	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Control	.193	27	.011	.930	27	.047
Experimental	.248	27	.000	.805	27	.000

Nota. Prueba de hipótesis SPSS 25

Tras observar los datos y dado que la muestra es mayor que 50, se tendrá en consideración la prueba de Kolmogorov-Smirnov, así mismo, se observa que las variables no siguen una distribución normal, puesto que el p-valor es < 0.05 , (0.011 y 0.00 respectivamente, observable en la columna Sig.), a partir de ello vamos a emplear para la prueba denominada Mann-Whitney U, para comparar muestras independientes del grupo experimental vs grupo control en la posprueba.

4.8. PRUEBA DE HIPÓTESIS

4.8.1. PRUEBA DE HIPÓTESIS GENERAL

a. Formulación de la hipótesis

Ha: Los juegos cooperativos influyen positivamente la competencia asume una vida saludable en los estudiantes del 3er grado de primaria de la institución educativa Antonio Raimondi, Cachicoto, 2025.

H0: Los juegos cooperativos no influyen positivamente la competencia asume una vida saludable en los estudiantes del 3er grado de primaria de la institución educativa Antonio Raimondi, Cachicoto, 2025.

- Nivel de significación

$$\alpha = 0,05 \text{ (prueba bilateral)}$$

- Estadígrafo de prueba

Se hará uso del programa SPSS 25 con la prueba U de Mann Whitney, por tener datos no paramétricos y permitirá la comparación entre muestras independientes

Tabla 11
Prueba de U de Mann-Withney

Rangos					estadístico	Medias
Grupo		N	Rango promedio	Suma de rangos		
Medias Control		27	14.35	387.50	U de Mann-Whitney	9.500
	Experimental	28	41.16	1152.50	Z	-6.256
Total		55			Sig. asintótica(bilateral)	0.000

Nota. Prueba de hipótesis SPSS 25

a. Región Crítica

Se observa en la tabla del estadístico de contraste el valor de $p=0,000 < 0,050$, tal como se observa en la columna Sig. (Bilateral) quiere decir que existe diferencia significativa entre el promedio del grupo experimental y el promedio del grupo control, siendo mayor el del grupo experimental.

b. Decisión

Se ha encontrado suficiente evidencia para sostener que la implementación de los juegos cooperativos influye positivamente la competencia asume una vida saludable en los estudiantes del 3er grado de primaria de la institución educativa Antonio Raimondi, Cachicoto, 2025

4.8.2. PRUEBA DE HIPÓTESIS ESPECÍFICA 1

a. Formulación de la hipótesis

He1. Existe una diferencia significativa en el nivel de la competencia Asume una vida saludable del grupo experimental y el grupo control antes de aplicar los juegos cooperativos en los estudiantes del 3er grado de primaria de la I.E. Antonio Raimondi, Cachicoto, 2025.

Heo1. No existe una diferencia significativa en el nivel de la competencia Asume una vida saludable del grupo experimental y el grupo control antes de aplicar los juegos cooperativos en los estudiantes del 3er grado de primaria de la I.E. Antonio Raimondi, Cachicoto, 2025.

- **Nivel de significación**

$$\alpha = 0,05 \text{ (prueba bilateral)}$$

- **Estadígrafo de prueba**

Se hará uso del programa SPSS 25 con la prueba U de Mann Whitney, por tener datos no paramétricos y permitirá la comparación entre muestras independientes

Tabla 12*Prueba de U de Mann-Whitney de la hipótesis específica 1*

		Rangos			estadístico	Medias
Grupo		N	Rango promedio	Suma de rangos		
Medias	Control	27	26.70	721.00	U de Mann-Whitney	343.000
	Experimental	28	29.25	819.00		-.615
	Total	55			Sig. asintótica(bilateral)	0.539

Nota. Prueba de hipótesis SPSS 25

b. Región Crítica

Se observa en la tabla del estadístico de contraste el valor de $p=0,539 > 0,050$, tal como se observa en la columna Sig. (Bilateral) quiere decir que no existe diferencia significativa entre el promedio del grupo experimental y el promedio del grupo control.

c. Decisión

Se ha encontrado suficiente evidencia para sostener la hipótesis nula y rechazar la hipótesis alterna porque el p-valor $0,539 > 0,05$, que indica que no existe una diferencia significativa en el nivel de la competencia Asume una vida saludable del grupo experimental y el grupo control antes de aplicar los juegos cooperativos en los estudiantes del 3er grado de primaria de la I.E. Antonio Raimondi, Cachicoto, 2025.

4.8.3. PRUEBA DE HIPÓTESIS ESPECÍFICA 2

a. Formulación de la hipótesis

He2: Los juegos cooperativos influyen positivamente en la capacidad comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud en los estudiantes del 3er grado de primaria de la I.E. Antonio Raimondi, Cachicoto, 2025.

Heo2: Los juegos cooperativos no influyen positivamente en la capacidad comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud en los estudiantes del

3er grado de primaria de la institución educativa Antonio Raimondi, Cachicoto, 2025.

- **Nivel de significación**

$$\alpha = 0,05 \text{ (prueba bilateral)}$$

- **Estadígrafo de prueba**

Se hará uso del programa SPSS 25 con la prueba U de Mann Whitney, por tener datos no paramétricos y permitirá la comparación entre muestras independientes

Tabla 13

Prueba de U de Mann-Whitney de la hipótesis específica 2

		Rangos			Estadístico	Medias
Grupo		N	Rango promedio	Suma de rangos		
Medias	Control	27	15.19	410.00	U de Mann-Whitney	32.000
	Experimental	28	40.36	1130.00		-5.952
	Total	55			Sig. asintótica(bilateral)	.000

Nota. Prueba de hipótesis SPSS 25

b. Región Crítica

Se observa en la tabla del estadístico de contraste el valor de $p=0,000 < 0,050$, tal como se observa en la columna Sig. (Bilateral) quiere decir que existe diferencia significativa entre el promedio de la dimensión1 del grupo experimental y el promedio de la dimensión 1 del grupo control en la posprueba.

c. Decisión

Se ha encontrado suficiente evidencia para sostener a aceptar la hipótesis alterna y rechazar la hipótesis nula porque el p-valor = 0.000 es $< a 0.05$, que indica que los juegos cooperativos influyen positivamente en la capacidad comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud en los estudiantes del 3er grado de primaria de la I.E. Antonio Raimondi, Cachicoto, 2025.

4.8.4. PRUEBA DE HIPÓTESIS ESPECÍFICA 3

a. Formulación de la hipótesis

He3: Los juegos cooperativos influyen positivamente en la capacidad incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida en los estudiantes del 3er grado de primaria de la institución educativa Antonio Raimondi, Cachicoto, 2025.

Heo3: Los juegos cooperativos no influyen positivamente en la capacidad incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida en los estudiantes del 3er grado de primaria de la institución educativa Antonio Raimondi, Cachicoto, 2025.

- **Nivel de significación**

$$\alpha = 0,05 \text{ (prueba bilateral)}$$

- **Estadígrafo de prueba**

Se hará uso del programa SPSS 25 con la prueba U de Mann Whitney, por tener datos no paramétricos y permitirá la comparación entre muestras independientes

Tabla 14

Prueba de U de Mann-Whitney de la hipótesis específica 3

		Rangos			Estadístico	Medias
Grupo		N	Rango promedio	Suma de rangos		
Medias	Control	27	15.61	421.50	U de Mann-Whitney	43.500
	Experimental	28	39.95	1118.50	Z	-5.824
	Total	55			Sig. asintótica(bilateral)	.000

Nota. Prueba de hipótesis SPSS 25

b. Región Crítica

Se observa en la tabla del estadístico de contraste el valor de $p=0,000 < 0,050$, tal como se observa en la columna Sig. (Bilateral) quiere decir que existe diferencia significativa entre el promedio de la

dimensión 2 del grupo experimental y el promedio de la dimensión 2 del grupo control en la posprueba.

c. Decisión

Se ha encontrado suficiente evidencia para sostener a aceptar la hipótesis alterna y rechazar la hipótesis nula porque el p-valor = 0.000 es < a 0.05, que indica que los juegos cooperativos influyen positivamente en la capacidad incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida en los estudiantes del 3er grado de primaria de la I.E. Antonio Raimondi, Cachicoto, 2025.

4.8.5. PRUEBA DE HIPÓTESIS ESPECÍFICA 4

a. Formulación de la hipótesis

He4. Existe una diferencia significativa en el nivel de la competencia Asume una vida saludable del grupo experimental y el grupo control después de aplicar los juegos cooperativos en los estudiantes del 3er grado de primaria de la I.E. Antonio Raimondi, Cachicoto, 2025.

Heo4. No existe una diferencia significativa en el nivel de la competencia Asume una vida saludable del grupo experimental y el grupo control después de aplicar los juegos cooperativos en los estudiantes del 3er grado de primaria de la I.E. Antonio Raimondi, Cachicoto, 2025.

- **Nivel de significación**

$$\alpha = 0,05 \text{ (prueba bilateral)}$$

- **Estadígrafo de prueba**

Se hará uso del programa SPSS 25 con la prueba U de Mann Whitney, por tener datos no paramétricos y permitirá la comparación entre muestras independiente

Tabla 15*Prueba de U de Mann-Whitney de la hipótesis específica 4*

		Rangos			estadístico	Medias
Grupo		N	Rango promedio	Suma de rangos		
Medias	Control	27	14.35	387.50	U de Mann-Whitney Z	9.500
	Experimental	28	41.16	1152.50		387.500
	Total	55			Sig. asintótica(bilateral)	.000

Nota. Prueba de hipótesis SPSS 25

b. Región Crítica

Se observa en la tabla del estadístico de contraste el valor de $p=0,000 < 0,050$, tal como se observa en la columna Sig. (Bilateral) quiere decir que existe diferencia significativa entre el promedio del grupo experimental y el promedio del grupo control en la posprueba.

c. Decisión

Se ha encontrado suficiente evidencia para sostener a aceptar la hipótesis alterna y rechazar la hipótesis nula porque el $p\text{-valor} = 0.000$ es $< a 0.05$, que indica que existe una diferencia significativa en el nivel de la competencia Asume una vida saludable del grupo experimental y el grupo control después de aplicar los juegos cooperativos en los estudiantes del 3er grado de primaria de la I.E. Antonio Raimondi, Cachicoto, 2025.

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN DE RESULTADOS

5.1. CON RELACIÓN AL PROBLEMA GENERAL

Para el problema general se ha planteado la siguiente pregunta: ¿De qué manera los juegos cooperativos influyen en el desarrollo de la competencia asume una vida saludable en los estudiantes del 3^{er} grado de primaria de la I.E. Antonio Raimondi, Cachicoto, 2025?

Los resultados de la preprueba, como lo muestra la tabla 9 y la figura 7, para el grupo de control en la escala Si fue de 30.17% y para el grupo experimental fue de 30.83%, luego en la posprueba, el grupo de control, tuvo un comportamiento similar, alzando escala Si a 59.00 y el grupo experimental se ubicó en la escala Si en 79.00%, la diferencia entre ambos grupos es de 48.17% de mejora. Con estos resultados se observa un incremento en la escala Si, lo que provocó un descenso en el nivel No obviamente, por lo señalado, asumimos que juegos los cooperativos influyen en el desarrollo de la competencia asume una vida saludable en los estudiantes del 3^{er} grado de primaria de la I.E. Antonio Raimondi, Cachicoto, 2025

5.2. CON RELACIÓN A LA HIPÓTESIS

Se ha planteado la siguiente hipótesis de trabajo:

Ha: Los juegos cooperativos influyen positivamente la competencia asume una vida saludable en los estudiantes del 3er grado de primaria de la institución educativa Antonio Raimondi, Cachicoto, 2025.

H0: Los juegos cooperativos no influyen positivamente la competencia asume una vida saludable en los estudiantes del 3er grado de primaria de la institución educativa Antonio Raimondi, Cachicoto, 2025.

Se ha podido corroborar con los resultados obtenidos en la tabla 3 y la figura 1, los resultados de la preprueba y posprueba de manera comparativa, los resultados porcentuales nos señalan que el grupo experimental en la

preprueba tenía una media en la escala Si de 30.83% y el control 29.63% para la posprueba según la tabla 6 y figura 4, el grupo experimental alcanzó, en la escala Si, hasta 79,04%, y el control 56. 85%, por lo que afirmamos la hipótesis alterna mencionando que los juegos cooperativos desarrollan la competencia asume una vida saludable en los estudiantes del 3^{er} grado de primaria de la I.E. Antonio Raimondi, Cachicoto, 2025

Asimismo en la tabla 11 se observa, según la prueba de U de Mann Whitney a un 0.05% de margen de error, que el estadístico de contraste de $p=0.00$ fue menor a 0.05, demostrando una diferencia significativa entre las medias del grupo de control y experimental en la posprueba, lo que permite rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alterna, puesto que la aplicación de los juegos cooperativos desarrollan la competencia asume una vida saludable en los estudiantes del 3^{er} grado de primaria de la I.E. Antonio Raimondi, Cachicoto, 2025

5.3. CON RELACIÓN A LA BASE TEÓRICA

Según Sanueza et al. (2022) mencionan, partiendo de Albert Bandura sobre el aprendizaje por social, que los niños, tienen la capacidad de aprender conductas mediante la observación e imitación de otros individuos.

De lo que se ha descrito, nuestro trabajo tiene una estrecha relación con el tema presentado, puesto que los juegos cooperativos constituyen un entorno pedagógico ideal para el aprendizaje por observación, ya que promueven interacciones positivas, modelamiento de conductas saludables, y la internalización de normas y actitudes sociales deseables. Cuando un niño observa el comportamiento de sus compañeros en un juego cooperativo, imita esas conductas y las incorpora como parte de su repertorio de habilidades sociales y emocionales, las cuales se vinculan de manera estrecha con los hábitos de vida saludable fortaleciendo el problema investigado en el presente trabajo.

Herrada y Horta (2023) mencionan, partiendo de Deci y Ryan de la teoría de la autodeterminación que las personas tienen la motivación humana y el deseo natural de crecer, aprender y actuar de manera saludable y autónoma.

De lo descrito anteriormente, esta teoría explica de manera detallada cómo los juegos cooperativos pueden crear un entorno que es a la vez altamente motivador y verdaderamente significativo, donde los estudiantes no solo se sienten autónomos, sino que también se perciben como capaces y competentes. Esto favorece el fortalecimiento de prácticas saludables de socialización, ya que toda esta dinámica nace de una profunda búsqueda del bienestar tanto propio como colectivo, fomentando la colaboración entre los participantes y promoviendo un sentido de comunidad que es esencial para el crecimiento personal y social.

Apaza (2022) tomando en consideración el modelo de creencias en salud de Rosenstock y sus colaboradores, menciona que las decisiones que las personas toman en relación con su salud están significativamente influenciadas por diversos factores, una de ellas comprende la percepción y la gravedad del riesgo en salubridad personal específica, además se toma en consideración los pros de una acción preventiva y los contras que podrían dificultar su implementación.

Este modelo teórico sugiere que la percepción de los niños acerca del cuidado de su salud, tanto física como mental, debe comenzar primero por visualizar cómo será nuestro estado en el futuro. Luego, a través de diversos juegos cooperativos, se puede fomentar la reflexión sobre los múltiples beneficios que conlleva asumir un estilo de vida saludable, promoviendo así no solo el bienestar individual, sino también el de la comunidad en la que se desenvuelven.

CONCLUSIONES

Al finalizar el proceso de investigación y después de realizar un análisis exhaustivo y detallado de los resultados obtenidos, se arribó a conclusiones significativas teniendo en cuenta cuidadosamente los objetivos que habían sido planteados al inicio del estudio.

Se logró determinar la influencia de los juegos cooperativos en el desarrollo de la competencia asume una vida saludable en los estudiantes del 3^{er} grado de primaria de la I.E. Antonio Raimondi, Cachicoto, 2025, ello se visualiza en la tabla 9 y la figura 7, para el grupo de control en la preprueba en la escala Si fue de 31.17% y para el grupo experimental fue de 30.83%, luego en la posprueba, el grupo de control, tuvo una ligera mejoría llegando en la escala Si a 59.00% y el grupo experimental se ubicó en la escala Si en 79.00%, la diferencia entre ambos grupos es de 20.00% de mejora. Con estos resultados se observa un incremento en la escala Si, lo que provocó un descenso en el nivel No obviamente, por lo señalado, asumimos que juegos los cooperativos influyen en el desarrollo de la competencia asume una vida saludable en los estudiantes del 3^{er} grado de primaria de la I.E. Antonio Raimondi, Cachicoto, 2025

Se logró medir el nivel de la competencia asume una vida saludable antes de aplicar los juegos cooperativos en los estudiantes del 3er grado de primaria de la I.E. Antonio Raimondi, Cachicoto, 2025, esto se observa en la tabla 3 y la figura 1, donde el grupo de control en el nivel Si obtuvo un 29.63% y para el No obtuvo un 70.37%, así mismo, el grupo experimental en la preprueba obtuvo en el nivel Si un 30.83% y para el No un 69.17%, lo que demuestra la paridad de ambos grupos antes del tratamiento mediante los juegos cooperativos en el desarrollo de la competencia asume una vida saludable.

Se logró estimar la influencia de los juegos cooperativos en el desarrollo de la capacidad comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud en los estudiantes del 3er grado de primaria de la I.E. Antonio Raimondi, Cachicoto, 2025, esto se

visualiza en la preprueba en la tabla 4 y la figura 2, donde el grupo de control que obtuvo en el nivel Si un 36.67% y para el No un 63.33%, el grupo experimental en la escala Si obtuvo un 35% y en la No un 65%, sin embargo pudo visualizarse el desarrollo de la capacidad comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud luego de la aplicación de los juegos cooperativos, es así que en la posprueba en la tabla 7 y figura 5 en el grupo de control se obtuvo una ligera mejora, es así que en el nivel Si se obtuvo un 57.78% y en el No un 42.22%, en el grupo experimental en el nivel Si se obtuvo 79.29% y en el nivel No un 20.71%, logrando observar una diferencia significativa a favor del grupo experimental en la posprueba de 20.51% frente al grupo de control.

Se logró medir la influencia de los juegos cooperativos en el desarrollo de la capacidad Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida en los estudiantes del 3er grado de primaria de la I.E. Antonio Raimondi, Cachicoto, 2025, esto se visualiza en la preprueba en la tabla 5 y la figura 3, donde el grupo de control que obtuvo en el nivel Si un 27.78% y para el No un 72.22%, el grupo experimental en la escala Si obtuvo un 28.93% y en la No un 70.07%, sin embargo pudo visualizarse el desarrollo de la capacidad Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida luego de la aplicación de los juegos cooperativos, es así que en la posprueba, en la tabla 8 y figura 6 en el grupo de control se obtuvo una ligera mejora, es así que en el nivel Si se obtuvo un 55.93% y en el No un 44.07%, el grupo experimental en el nivel Si se obtuvo 76.79% y en el nivel No un 23.21%, logrando observar una diferencia significativa a favor del grupo experimental en la posprueba de 20.86% frente al grupo de control.

Se logró a estimar nivel de la competencia asume una vida saludable después de aplicar los juegos cooperativos en los estudiantes del 3er grado de primaria de la I.E. Antonio Raimondi, Cachicoto, 2025, esto se observa en la tabla 6 y la figura 4, donde el grupo de control en el nivel Si obtuvo un 56.85% y para el No obtuvo un 43.15%, así mismo, el grupo experimental en la preprueba obtuvo en el nivel Si un 78.04% y para el No un 21.96%, lo que demuestra una diferencia significativa a favor del grupo experimental

después del tratamiento mediante los juegos cooperativos en el desarrollo de la competencia asume una vida saludable.

RECOMENDACIONES

A la Universidad de Huánuco, publicar el presente trabajo de investigación, dado que se considera de gran importancia en el ámbito pedagógico, ya que tiene un alto grado de significancia y relevancia para la comunidad educativa por los resultados hallados

A los directivos de la institución educativa Antonio Raimondi del centro poblado de Cachicoto, se les solicita considerar en las disertaciones de sus horas colegiadas, la crucial importancia de los juegos cooperativos.

A los docentes, de la institución educativa Antonio Raimondi del centro poblado de Cachicoto, considerar en su planificación curricular anual, unidades didácticas y sesiones de aprendizaje, la inclusión de los juegos cooperativos, especialmente para fomentar y desarrollar la competencia que Asume una vida saludable Estos juegos no solo contribuyen de manera significativa al aprendizaje del cuidado de la salud, sino que también fortalecen la socialización entre los alumnos, promoviendo un vínculo más profundo entre ellos y desarrollando su convivencia escolar.

A los padres de familia, estimular a sus hijos desde pequeños que asuman una vida saludable porque es de suma importancia y tendrá repercusiones para su salud en el futuro, puesto que los niños pueden así disfrutar de momentos de diversión mientras aprenden sobre el cuidado de su salud, lo cual es fundamental para su formación personal y social.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Andradas, E., Begoña, A., Merino, M., Campos, P., Ana, E., Luciano, G., Santacilia, I. Z., Claramonte, M. T., Santaolaya Cesteros, M., Gil, S. J., Ley Vega De Seoane, V., Teresa, M., Clemente, A. y Barba Muñiz, M. (2015). *Actividad física para la salud y reducción del sedentarismo. In Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Gobierno de España*. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=581378>
- Apaza, J. C. (2025). *Estado nutricional y estilos de vida en estudiantes de educación secundaria de una institución educativa privada Juliaca-Puno, 2024*. [Tesis de licenciatura, Universidad Continental]. Repositorio institucional. https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/16728/2/iv_fcs_502_te_apaza_quispe_2025.pdf
- Apaza, L. M. C. (2022). *Capacidad predictiva de una escala basada en el modelo de creencias de salud en la adherencia al tratamiento con suplementos de hierro en madres de niños con anemia, Puno 2021*. [Tesis de doctorado, Universidad Nacional del Altiplano]. Repositorio institucional. <https://www.proquest.com/openview/aa2d9825b5e8b1ae44e582d588c082a9/1?cbl=2026366&diss=y&pq-origsite=gscholar>
- Arce, O., Velasco, E., y Sáez, I. (2025). Validación del modelo teórico hábitos de vida saludables en el ámbito curricular de Educación Primaria. *Retos*, 66, 59–74. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/10023690.pdf>
- Arias, J. L. (2021). *Diseño y metodología de la investigación*. Colección Estudios Generales.
- Bennasar, M. I., y Suniaga, M. A. S. (2024). Educación física de calidad: realidad en América Latina. *MENTOR, revista de investigación educativa y deportiva*, 3(7), 269-291. <https://revistamentor.ec/index.php/mentor/article/download/7253/5988>

- Bonilla, S., Peña, O. D., y Garnica, L. M., (2024). *La prevención del sobrepeso y la obesidad por medio de la nutrición y la actividad física, a través de una secuencia didáctica apoyada en recursos educativos digitales con los estudiantes del grado octavo del Colegio María Auxiliadora en Buenos Aires*. [Tesis de licenciatura, Universidad de Cartagena]. Repositorio institucional UNICARTAGENA. <https://repositorio.unicartagena.edu.co/server/api/core/bitstreams/58ee3dd1-445b-4052-909e-cf63b1d046cb/content>
- Castillo, M. A. y Alvarado, H. B. (2025). *Tiempo de pantalla, actividad física y tipo de alimentación asociados a la obesidad en escolares del 4to al 6to grado de primaria de la I.E.P. "Von Newman", Huánuco – 2023*. [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Hermilio Valdizán]. Repositorio UNHEVAL. <https://repositorio.unheval.edu.pe/backend/api/core/bitstreams/1b6370d3-1b71-476f-acff-163ae139e03f/content>
- Cerdas, E. (2013). Experiencias y aprendizajes con juegos cooperativos. *Instituto de Estudios Latinoamericanos* 3(1), 69-89. <https://www.redalyc.org/pdf/2050/205027536005.pdf>
- Chrobak, R. (2017). El aprendizaje significativo para fomentar el pensamiento crítico. *Archivos de Ciencias de La Educación*, 11(12), e031. <https://doi.org/10.24215/23468866e031>
- De la Cruz, A. (2014). *Formación de hábitos de higiene personal y su influencia en el proceso de aprendizaje de los y las estudiantes del segundo grado de la escuela de educación básica Presidente Tamayo, Cantón Salinas, parroquia José Luís Tamayo, provincia de Santa Elena, año lectivo 2013-2014*. [Tesis de pregrado, Universidad Estatal Península de Santa Elena]. Repositorio institucional UPSE. <http://repositorio.upse.edu.ec/handle/46000/2429>
- Echevarría, J. (2022). *Una propuesta de intervención desde la Educación Física hacia estilos de vida saludables en un centro educativo de Huesca*. [Tesis de maestría, universidad de Zaragoza]. Repositorio

institucional UNIZAR. <https://zaguan.unizar.es/record/124659?ln=es>

Farfán, D., Condori, R., Chamorro, L., Almeyda, J., Márquez, R., y Farfán, J. (2023). Estrategias de aprendizaje cooperativo para desarrollar la competencia Asume una vida saludable en el área de educación física. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(3), 4958-4971. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i3.6527

Francisco, J. y Flores, M. (2024). *Más que un juego: la educación física como herramienta para el desarrollo integral en las escuelas públicas de Zacatecas* [Tesis de maestría, Universidad Autónoma de Zacatecas]. Repositorio institucional UAZ. <http://ricaxcan.uaz.edu.mx/jspui/bitstream/20.500.11845/3545/1/2024-%2019%20de%20abril-%20tesis%20%20final-%20francisco%20mendez%20flores.pdf>

Garay, M. Y., Sánchez, E., y Rodríguez, A. V. (2021). El juego cooperativo como estrategia pedagógica para promover el buen manejo y la recolección de residuos sólidos. *Praxis*, 17(1), 55–68. <https://doi.org/10.21676/23897856.3520>

García, E. y Mota E. (2024). *Gamificación didáctica: Manual práctico para la enseñanza*. Octaedro. https://books.google.com.pe/books?hl=en&lr=&id=wsbkeqaaqbaj&oi=fnd&pg=pa1&dq=juegos+de+cooperaci%C3%B3n+implican+actividades+donde+el+%C3%A9xito+depende+de+todos+los+participantes.&ots=u fzip77uo&sig=lrd6vdyecmazr8klmcfkhqda7fu&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false

García, R. M. (2023). *Aprendizaje Basado en Juegos: una propuesta de trabajo en grupo cooperativo en Educación Primaria*. [Tesis de licenciatura, Universidad de Cádiz]. Repositorio UCA. <https://rodin.uca.es/bitstream/handle/10498/29407/Garc%C3%ADa-Oliv%C3%A1n-Rosa%20M.%C2%AA-TFG.pdf?sequence=1>

- González Gonzabay, S. L. y Magallanes Parrales, N. F. (2024). *El juego cooperativo en la convivencia escolar en niños de 4 a 5 años*. [Tesis de licenciatura, universidad estatal de Santa Elena]. Repositorio institucional UPSE
<https://repositorio.upse.edu.ec/bitstream/46000/12120/1/UPSE-TEI-2024-0035.pdf>
- Granado, Z. C. (2022). Hábitos de vida saludable en el alumnado de educación primaria. Problemática y acción. Intervención psicosocioeducativa en la desadaptación social. *IPSE-ds*, 15, 11-36.
https://ipseds.ulpgc.es/IPSE-ds_Vol_15_2022/IPSE-ds_15_1.pdf
- Guerrero, W. Y. G., Araque, M. G. Z., Villamar, B. E. B y Arroyo, P. I. A. (2024). Estrategias basadas en el juego teatral de los infantes. Un abordaje para el desarrollo gestual-cognitivo. *Revista Social Fronteriza*, 4(5), 1-32.
<https://www.revistasocialfronteriza.com/ojs/index.php/rev/article/view/419>
- Guzmán, J. y Montenegro, J. (2023). *La educación física como elemento para fomentar hábitos de vida saludables en escolares de básica primaria de la Institución Educativa Sebastián de Belalcázar* [Tesis, institución universitaria Antonio José Camacho]. Repositorio institucional UNIAJC.
<https://repositorio.uniajc.edu.co/handle/uniajc/1623>
- Hadi, M., Martel, C., Huayta, F., Rojas, R. y Arias, J. (2023). *Metodología de la investigación: Guía para el proyecto de tesis. In Metodología de la investigación: Guía para el proyecto de tesis*. Instituto Universitario de Innovación Ciencia y Tecnología Inudi Perú.
<https://editorial.inudi.edu.pe/index.php/editorialinudi/catalog/view/82/124/149>
- Hernández, R. y Mendoza, C. P. (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill.
- Herrada, M. I. D. y Horta, J. B. G. (2023). Retos de la educación virtual:

motivación estudiantil y agencia. Apuntes desde la Teoría de la Autodeterminación. *Políticas Sociales Sectoriales*. 1(1), 409-425. <https://politicassociales.uanl.mx/index.php/pss/article/download/23/22>

Huayanay, L. (2022). *Propuesta basada en actividades físicas en los estilos de vida saludables en tiempos de covid-19 en estudiantes de la institución educativa cesar vallejo de amarilis – Huánuco*. [Tesis de maestría, Universidad Nacional Hermilio Valdizán]. Repositorio UNHEVAL. <https://repositorio.unheval.edu.pe/item/aad4f37e-8e4c-4565-82a3-93ae96398e5a>

Instituto Nacional de Estadística e informática (2024). *Enfermedades No Transmisibles y Transmisibles (2023)*. INEI. https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1951/libro.pdf?utm_source=chatgpt.com

León, D. I., Rosales, J. A., Pacheco, J. E. y Rodríguez, G. P. (2024). Efectos del juego y el movimiento libre en el desarrollo de habilidades motoras en niños preescolares. *Ciencia y Educación*, 5(7), 86-105. <https://www.cienciayeducacion.com/index.php/journal/article/download/zenodo.12721410/561>

Medrano, D. I. L., Ramos, J. A. R., García, J. E. P., y Avelino, G. P. R. (2024). Efectos del juego y el movimiento libre en el desarrollo de habilidades motoras en niños preescolares. *Ciencia Y Educación*, 5(7), 86-105. <https://www.cienciayeducacion.com/index.php/journal/article/download/zenodo.12721410/561>

Ministerio de Educación (2016). *Programa Curricular de Educación Primaria*. MINEDU. <http://www.minedu.gob.pe/curriculo/>

Moro, R. (2022). *Juegos cooperativos en Educación Física: Propuesta de intervención* [Tesis de licenciatura, universidad de Valladolid]. Repositorio institucional UVA. <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/47423>

- Ochoa, M. (2022). *Hábitos alimenticios y su relación con la actividad física del personal administrativo del Hospital de Contingencia de Tingo María 2019* [Tesis de licenciatura, universidad de Huánuco]. Repositorio UDH. <http://repositorio.udh.edu.pe/20.500.14257/4034>
- Olmedo, C. A. (2025). Actividad física y nutrición en niños de segundo a séptimo grado de educación básica. *Revista de Investigación Educativa y Deportiva*, 4(10), 472-492. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/10052416.pdf>
- Oñate, L. F. (2022). *Diseño de estrategias basadas en la didáctica y lúdica para el fortalecimiento de los hábitos y estilos de vida saludable en los estudiantes de la I.E. Nuevas Flores*. [Tesis de pregrado, Fundación Universitaria Los Libertadores]. Repositorio institucional. <https://repository.libertadores.edu.co/bitstream/handle/11371/4805/>
- Organización Mundial de la Salud (2024). *Obesidad y sobrepeso*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Organización Mundial para la Salud (2020). *Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios*. <https://apps.who.int/iris/rest/bitstreams/1318324/retrieve>
- Peñañiel, P. V., Ordoñez, B. K. y Fernández-, L. (2025). El juego y la gamificación como facilitadores del aprendizaje en estudiantes. *Revista InveCom*, 5(3), 1-10. <https://ve.scielo.org/pdf/ric/v5n3/2739-0063-ric-5-03-e050309.pdf>
- Peresini, V., Tumas, N., y Acevedo, G. E. (2024). Calidad de vida relacionada con la salud: determinantes sociales y de género en Córdoba, Argentina. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*, 42. 1-16. <http://www.scielo.org.co/pdf/rfnsp/v42/2256-3334-rfnsp-42-e353216.pdf>

- Pilacuan, E. G. (2024). *Proyecto de educación y concientización sobre hábitos saludables en pacientes con enfermedades no transmisibles*. [Tesis de maestría, Universidad de las Américas]. Repositorio institución UDLA. <https://dspace.udla.edu.ec/bitstream/33000/16019/1/UDLA-EC-TMSP-2024-51.pdf>
- Quispe, K. y Bravo, H. L. (2025). *Aplicación de los juegos cooperativos en el dominio corporal dinámico en niños de la Institución Educativa Inicial N° 213 las Intimpas–Abancay, 2023*. [Tesis de licenciatura, universidad nacional Micaela Bastidas]. Repositorio institucional UNAMBA. https://repositorio.unamba.edu.pe/bitstream/handle/UNAMBA/1549/T_1549.pdf?sequence=1
- Rodríguez, H. (2025). Revisión documental sobre la promoción de hábitos saludables en estudiantes, a partir de la clase de educación física. *Dialéctica*, 2(24), 1780-1799. <https://doi.org/10.56219/dialctica.v2i24.3497>
- Rosselli, P., y Arévalo, H. (2019). Actividad física, ejercicio y nutrición en niños y adolescentes. *Revista de Nutrición Clínica y Metabolismo*, 2(2), 55–59. <https://doi.org/10.35454/rncm.v2n2.007>
- Sánchez, J. G. S. y Vázquez, D. J. (2024). Beneficios del Ejercicio Físico sobre la Autoeficacia y el Aprendizaje en Estudiantes: Revisión Sistemática y Metaanalítica. *Journal of Sport and Health Research*, 16(1): 39-52. <https://doi.org/10.58727/jshr.96841>
- Sandoval, L. G. (2024). El rol docente desde el enfoque del diseño universal para el aprendizaje (DUA). *Pensamiento Actual*. 24(42), 158-169. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/9824976.pdf>
- Sanhueza, M., Valencia, F. y Castillo, A. (2022). Teleenfermería como herramienta para favorecer la autoeficacia en personas con enfermedades crónicas. *Ciencia y enfermería*, 28, 1-6. https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-95532022000100401&script=sci_arttext

- Supo, J. (2024). *Metodología de la investigación científica*. (4ta ed). Bioestadístico.
- Torpoco, E. (2017). *Juegos cooperativos para promover actitud de solidaridad en educación inicial* [Tesis de pregrado, Universidad Huancavelica]. Repositorio institucional UNH. <https://repositorio.unh.edu.pe/handle/UNH/1827>
- Torres, J., Contreras, S., Lippi, L., Huaiquimilla, M., Leal, R., Torres, J., Contreras, S., Lippi, L., Huaiquimilla, M. y Leal, R. (2019). Hábitos de vida saludable como indicador de desarrollo personal y social: discursos y prácticas en escuelas. *Calidad en la Educación*, 50, 357-392. <https://doi.org/10.31619/caledu.n50.728>
- Vargas, E. S., Nolzco, F. A., Menacho, J. D. y Luque, N. M. (2023). Ejercicios físicos para una vida activa saludable en entornos educativos. *Encuentros*, (19), 176-189. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/9190125.pdf>
- Vargas, E., y Mallma, E. (2020). *Conciencia ambiental y hábitos de vida saludable en estudiantes de 5° y 6° grado de primaria de la Institución Educativa N° 0026 "AichiNagoya", Ate, región Lima, 2020* [Tesis de licenciatura, universidad Peruana Unión]. Repositorio institucional <http://hdl.handle.net/20.500.12840/3519>
- Velázquez, C. (2004). *Las actividades físicas cooperativas: una propuesta para la formación en valores a través de la educación física en las escuelas de educación básica*. Secretaría de Educación Pública. <https://multiblog.educacion.navarra.es/jmoreno1/files/2010/06/juegos-cooperat-carlos-velazquez.pdf>
- Vílchez, G. (2007). *Adquisición y mantenimiento de hábitos de vida saludables en los escolares de tercer ciclo de educación primaria de la comarca granadina de los montes orientales y la influencia de la educación física sobre ellos* [Tesis de pregrado, Universidad de Granada]. Repositorio institucional UGR.

<https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/1561/16729158.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

COMO CITAR ESTE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Daza Rojas, N. (2025). *Juegos cooperativos para mejorar la competencia asume una vida saludable en los estudiantes del 3er grado de primaria de la institución educativa Antonio Raimondi, Cachicoto, 2025* [Tesis de pregrado, Universidad de Huánuco]. Repositorio Institucional UDH. <http://...>

ANEXOS

ANEXO 1

MATRIZ DE CONSISTENCIA

TITULO: “Juegos cooperativos para mejorar la competencia asume una vida saludable del 3^{er} grado de primaria de la I.E. Antonio Raimondi, Cachicoto, 2025”

Problemas	Objetivos	Hipótesis	Variables	Dimensiones	Indicadores	Nivel y diseño	Técnicas e instrumentos	Población y muestra
Problema General ¿De qué manera los juegos cooperativos influyen en el desarrollo de la competencia asume una vida saludable en los estudiantes del 3er grado de primaria de la I.E. Antonio Raimondi, Cachicoto, 2025?	Objetivo General Determinar la influencia de los juegos cooperativos en el desarrollo de la competencia asume una vida saludable en los estudiantes del 3er grado de primaria de la I.E. Antonio Raimondi, Cachicoto, 2025	Hipótesis General Ha: Los juegos cooperativos influyen positivamente la competencia asume una vida saludable en los estudiantes del 3er grado de primaria de la institución educativa Antonio Raimondi, Cachicoto, 2025. H0: Los juegos cooperativos no influyen positivamente la competencia asume una vida saludable en los estudiantes del	Variable independiente Los Juegos cooperativos	Planifica	- Diseño de los tipos de juegos y su estructura. - Selección de las estrategias y técnicas. - Organización de las sesiones de aprendizaje.	Tipo Experimental Enfoque Cuantitativo Nivel: explicativo	Técnica: Observación Instrumento Lista de cotejo	Población: 55 estudiantes. Muestra: 55 estudiantes GE=28 Estudiantes GC=27 Estudiantes
Problemas específicos	Objetivos específicos			Ejecuta	- Desarrollo de las sesiones con los juegos cooperativos organizados. - Participación de los estudiantes. - Conversación con los niños sobre las actividades realizadas.	Diseño Cuasi-experimental G.E. O ₁ ----- X----- O ₂ G.C. O ₃ ----- O ₄ Donde: GE: Grupo experimental GC: Grupo de control		
				Evalúa	- Evaluación del nivel de conocimientos sobre hábitos de vida	X: Experimentación		

¿Cuál es la influencia de los juegos cooperativos en la capacidad comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud en los estudiantes del 3er grado de primaria de la I.E. Antonio Raimondi, Cachicoto, 2025?	Estimar la influencia de los juegos cooperativos en el desarrollo de la capacidad Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud en los estudiantes del 3er grado de primaria de la I.E. Antonio Raimondi, Cachicoto, 2025	3er grado de primaria de la institución educativa Antonio Raimondi, Cachicoto, 2025.			saludable de los estudiantes - Evaluación sobre las prácticas saludables que aplican los estudiantes regularmente. (pre y post). - Llenado de fichas de observación.	O1 y O3: Preprueba O2 y O4: Posprueba
<p>Hipótesis específicas</p> <p>He1: Los juegos cooperativos influyen positivamente en la capacidad Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud en los estudiantes del 3er grado de primaria de la I.E. Antonio Raimondi, Cachicoto, 2025</p>			Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud			
			Variable dependiente	Asume una vida saludable	<p>1. Reconoce los beneficios de la actividad física cuando participa en juegos cooperativos, mencionando al menos tres efectos positivos en su salud.</p> <p>2. Explica por qué una alimentación balanceada es importante, a partir de imágenes o ejemplos concretos, relacionando al menos tres alimentos con sus beneficios.</p> <p>3. Identifica prácticas de higiene corporal adecuadas, durante actividades grupales o rutinas escolares, con precisión en al</p>	
¿Cuál es la influencia de los juegos cooperativos en la capacidad incorpora prácticas que mejoran su	Medir la influencia de los juegos cooperativos en el desarrollo de la capacidad Incorpora	Heo1: Los juegos cooperativos no influyen positivamente				

<p>calidad de vida en los estudiantes del 3er grado de primaria de la I.E. Antonio Raimondi, Cachicoto, 2025?</p>	<p>prácticas que mejoran su calidad de vida en los estudiantes del 3er grado de primaria de la I.E. Antonio Raimondi, Cachicoto, 2025</p>	<p>en la capacidad Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud en los estudiantes del 3er grado de primaria de la I.E. Antonio Raimondi, Cachicoto, 2025</p> <p>He2: Los juegos cooperativos influyen positivamente en la capacidad Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida en los estudiantes del 3er grado de primaria de la I.E. Antonio Raimondi, Cachicoto, 2025</p> <p>He02: Los juegos cooperativos no</p>	<p>menos tres acciones (lavado de manos, aseo dental, baño).</p> <p>4. Relaciona una buena postura con la salud del cuerpo, al observar imágenes o situaciones cotidianas, expresando al menos dos consecuencias de una mala postura.</p> <p>5. Menciona la relación entre hacer ejercicio y sentirse bien, después de realizar un juego cooperativo, indicando al menos dos efectos positivos.</p> <p>6. Describe cómo una mala alimentación afecta su salud, usando ejemplos cercanos a su vida diaria, con claridad y coherencia en al menos dos ejemplos.</p> <p>7. Diferencia entre alimentos saludables y no saludables, en dinámicas con tarjetas o fichas ilustradas, acertando en al menos el 80% de los casos.</p>
---	---	--	--

influyen
positivamente
en la capacidad
Incorpora
prácticas que
mejoran su
calidad de vida
en los
estudiantes del
3er grado de
primaria de la
I.E. Antonio
Raimondi,
Cachicoto, 2025

Incorpora
prácticas
que mejoran
su calidad de
vida

8. Asocia la higiene
personal con el
cuidado del cuerpo,
en dramatizaciones o
cuentos breves,
identificando
correctamente al
menos tres hábitos
saludables.

9. Comprende el
impacto de la
actividad física en la
prevención de
enfermedades, luego
de una conversación
guiada o video
educativo,
mencionando al
menos dos ejemplos
con seguridad.

10. Interpreta
información básica
sobre salud (afiches,
canciones o videos),
durante actividades
lúdicas, extrayendo
correctamente al
menos tres ideas
clave.

11. Participa
activamente en
juegos cooperativos,
cuando se le invita a

moverse y colaborar
con sus
compañeros,
demostrando
entusiasmo y
constancia durante
toda la actividad.

12. Lava sus manos
antes y después de
comer, en
actividades
escolares
supervisadas,
siguiendo los pasos
básicos
correctamente.

13. Elige alimentos
saludables durante
simulaciones o
juegos de roles,
cuando se le
presenta una
variedad de
opciones,
seleccionando
adecuadamente al
menos tres de cinco
alimentos
saludables.

14. Mantiene una buena
postura al estar
sentado o de pie,
durante actividades
en clase o al jugar,
corrigiéndose

cuando se le indica y permaneciendo así la mayor parte del tiempo.

15. Baila, corre o se mueve con alegría, durante dinámicas de grupo o recreo, mostrando disposición al menos el 80% del tiempo.
 16. Cepilla sus dientes adecuadamente, en sesiones prácticas o rutinas escolares, siguiendo los pasos básicos con autonomía y orden.
 17. Rechaza prácticas poco saludables (comida chatarra, sedentarismo), en dramatizaciones o juegos de decisión, expresando sus razones con claridad.
 18. Aplica rutinas de higiene personal, cuando participa en juegos simbólicos o tareas escolares, con precisión y sin necesidad de
-

recordatorios
constantes.

19. Demuestra actitudes
de cuidado hacia su
cuerpo, al vestirse,
asearse o
alimentarse,
mostrando
responsabilidad y
constancia.

20. Selecciona
voluntariamente
actividades físicas o
juegos cooperativos,
cuando se le da
libertad de elección,
priorizando
opciones activas la
mayoría de veces.

ANEXO 2 PREPRUEBA

Instrucciones

Antes de empezar, lee con atención cada pregunta que tiene cuatro opciones (A, B, C y D), y debes elegir solo una marcando una "X" dentro del recuadro de la alternativa que creas correcta. No marques más de una respuesta ni taches tu hoja; si te equivocas, pide apoyo para corregir. Es importante que respondas tú solo, sin ayuda de tus compañeros, porque así sabremos cuánto estás aprendiendo sobre cómo cuidar tu cuerpo y vivir saludablemente.

Nombre del estudiante: _____

Grado: 3º de primaria

Fecha: _____

1. ¿Cuál de estos beneficios puedes sentir cuando juegas y haces ejercicio con tus amigos?

- A) Me da más sueño.
- B) Me siento cansado todo el día.
- C) Me ayuda a estar sano y feliz.
- D) Me da hambre todo el tiempo.

2. ¿Por qué es buena una alimentación balanceada?

- A) Porque como solo dulces.
- B) Porque ayuda a mi cuerpo a crecer fuerte.
- C) Porque puedo comer a cualquier hora.
- D) Porque no me gusta cocinar.

3. ¿Cuál de estas acciones es parte de una buena higiene?

- A) Jugar sin lavarme las manos.
- B) Comer sin cepillarme los dientes.
- C) Bañarme y lavarme los dientes todos los días.
- D) Compartir mi cepillo de dientes.

4. ¿Qué puede pasar si me siento con la espalda encorvada?

- A) Me crece más rápido el cabello.
- B) Me duelen la espalda y el cuello.
- C) Soy más rápido corriendo.
- D) Aprendo mejor en clase.

5. ¿Qué sientes después de jugar y hacer ejercicios?

- A) Tristeza y ganas de dormir.
- B) Dolor en los pies todo el día.
- C) Alegría y más energía.
- D) Mucho frío.

6. ¿Qué puede pasar si como mucha comida chatarra?

- A) Me vuelvo más fuerte.
- B) Puedo enfermarme o sentirme mal.
- C) Me ayuda a dormir mejor.
- D) Soy más rápido en los juegos.

7. ¿Cuál de estos alimentos es saludable?

- A) Papas fritas.
- B) Refresco.
- C) Manzana.
- D) Caramelos.

8. ¿Qué hábito muestra que te cuidas bien?

- A) No lavarme las manos.
- B) Cepillarme los dientes solo los domingos.
- C) Bañarme y usar jabón todos los días.
- D) Comer dulces antes de dormir.

9. ¿Cómo ayuda la actividad física a tu salud?

- A) Hace que me aburra más.
- B) Me ayuda a prevenir enfermedades.
- C) Me da más sueño.
- D) Me hace querer estar quieto.

10. ¿Qué idea podemos aprender de un video sobre salud?

- A) Dormir todo el día es lo mejor.
- B) No lavarse los dientes no pasa nada.
- C) Comer frutas y verduras ayuda a estar sanos.
- D) No es necesario hacer ejercicio.

11. ¿Cómo demuestras que te gusta jugar con tus amigos?

- A) Me quedo sentado y no participo.
- B) Me enoja si pierdo.
- C) Corro, río y coopero con ellos.
- D) Me escondo para no jugar.

12. ¿Qué debes hacer antes de comer?

- A) Jugar en el patio.
- B) Ver televisión.
- C) Lavarme bien las manos.
- D) Comer sin pensar.

13. Si tienes varias opciones, ¿cuáles alimentos debes elegir?

- A) Papas fritas, chocolates y galletas.
- B) Pan dulce, gaseosa y caramelos.
- C) Manzana, zanahoria y yogur.
- D) Helado, golosinas y pastel.

14. ¿Cuál de estas acciones muestra buena postura?

- A) Estar jorobado en la silla.
- B) Sentarse derecho con la espalda recta.
- C) Acostarse en el piso al leer.
- D) Caminar mirando al suelo.

15. ¿Cómo sabes que disfrutas moverte?

- A) Me da pereza y me siento.
- B) Juego con alegría y entusiasmo.
- C) No quiero participar.
- D) Siempre quiero descansar.

16. ¿Qué muestra que te cepillas bien los dientes?

- A) Solo los mojo con agua.
- B) Me cepillo con rapidez y sin orden.
- C) Cepillo todos los dientes con calma y cuidado.
- D) Solo me enjuago con agua.

17. ¿Qué dirías sobre comer mucha comida chatarra?

- A) Es buena para la salud.
- B) Me hace sentir mejor.
- C) No me afecta.
- D) No es saludable, prefiero frutas.

18. ¿Qué haces si juegas a la tienda en clase?

- A) No me lavo las manos.
- B) Uso los materiales sin orden.
- C) Aplico higiene como en la vida real.
- D) Me olvido de cuidar mi cuerpo.

19. ¿Cómo se nota que te cuidas?

- A) Me visto, me baño y como sano.
- B) No me importa lo que como.
- C) No me gusta lavarme.
- D) No me peino nunca.

20. ¿Qué haces si puedes escoger tu actividad?

- A) Me quedo sentado sin hacer nada.
- B) Elijo ver televisión.
- C) Prefiero jugar o hacer ejercicio.
- D) No hago nada, me aburro

GRUPO EXPERIMENTAL

ANEXO 2

PREPRUEBA

CUESTIONARIO

Evaluación: Estilo de vida saludable

Nombre del estudiante: Abraralo Inga, Arcón Alexander

Grado: "3° A" de primaria

Fecha: 18/06/2025

1. ¿Cuál de estos beneficios puedes sentir cuando juegas y haces ejercicio con tus amigos?

- A) Me da más sueño.
- B) Me siento cansado todo el día.
- ☒ C) Me ayuda a estar sano y feliz.
- D) Me da hambre todo el tiempo.

2. ¿Por qué es buena una alimentación balanceada?

- A) Porque como solo dulces.
- ☒ B) Porque ayuda a mi cuerpo a crecer fuerte.
- C) Porque puedo comer a cualquier hora.
- D) Porque no me gusta cocinar.

3. ¿Cuál de estas acciones es parte de una buena higiene?

- A) Jugar sin lavarme las manos.
- B) Comer sin cepillarme los dientes.
- ☒ C) Bañarme y lavarme los dientes todos los días.
- D) Compartir mi cepillo de dientes.

4. ¿Qué puede pasar si me siento con la espalda encorvada?

- A) Me crece más rápido el cabello.
- B) Me duelen la espalda y el cuello.
- ☒ C) Soy más rápido corriendo.
- D) Aprendo mejor en clase.

5. ¿Qué sientes después de jugar y hacer ejercicios?

- ☒ A) Tristeza y ganas de dormir.
- B) Dolor en los pies todo el día.
- C) Alegría y más energía.
- D) Mucho frío.

6. ¿Qué puede pasar si como mucha comida chatarra?

- A) Me vuelvo más fuerte.

B) Puedo enfermarme o sentirme mal.

C) Me ayuda a dormir mejor.

☒ D) Soy más rápido en los juegos.

7. ¿Cuál de estos alimentos es saludable?

- A) Papas fritas.
- B) Refresco.
- ☒ C) Manzana.
- D) Caramelos.

8. ¿Qué hábito muestra que te cuidas bien?

- A) No lavarme las manos.
- B) Cepillarme los dientes solo los domingos.
- ☒ C) Bañarme y usar jabón todos los días.
- D) Comer dulces antes de dormir.

9. ¿Cómo ayuda la actividad física a tu salud?

- A) Hace que me aburra más.
- B) Me ayuda a prevenir enfermedades.
- C) Me da más sueño.
- ☒ D) Me hace querer estar quieto.

10. ¿Qué idea podemos aprender de un video sobre salud?

- ☒ A) Dormir todo el día es lo mejor.
- B) No lavarse los dientes no pasa nada.
- C) Comer frutas y verduras ayuda a estar sanos.
- D) No es necesario hacer ejercicio.

11. ¿Cómo demuestras que te gusta jugar con tus amigos?

- ☒ A) Me quedo sentado y no participo.
- B) Me enoja si pierdo.
- C) Corro, río y coopero con ellos.
- D) Me escondo para no jugar.

12. ¿Qué debes hacer antes de comer?

- A) Jugar en el patio.

☒ B) Ver televisión.

☒ C) Lavarme bien las manos.

☒ D) Comer sin pensar.

13. Si tienes varias opciones, ¿cuáles alimentos debes elegir?

☒ A) Papas fritas, chocolates y galletas.

☒ B) Pan dulce, gaseosa y caramelos.

☒ C) Manzana, zanahoria y yogur.

☒ D) Helado, golosinas y pastel.

14. ¿Cuál de estas acciones muestra buena postura?

☒ A) Estar jorobado en la silla.

☒ B) Sentarse derecho con la espalda recta.

☒ C) Acostarse en el piso al leer.

☒ D) Caminar mirando al suelo.

15. ¿Cómo sabes que disfrutas moverte?

☒ A) Me da pereza y me siento.

☒ B) Juego con alegría y entusiasmo.

☒ C) No quiero participar.

☒ D) Siempre quiero descansar.

16. ¿Qué muestra que te cepillas bien los dientes?

☒ A) Solo los mojo con agua.

☒ B) Me cepillo con rapidez y sin orden.

☒ C) Cepillo todos los dientes con calma y cuidado.

☒ D) Solo me enjuago con agua.

17. ¿Qué dirías sobre comer mucha comida chatarra?

☒ A) Es buena para la salud.

☒ B) Me hace sentir mejor.

☒ C) No me afecta.

☒ D) No es saludable, prefiero frutas.

18. ¿Qué haces si juegas a la tienda en clase?

☒ A) No me lavo las manos.

☒ B) Uso los materiales sin orden.

☒ C) Aplico higiene como en la vida real.

☒ D) Me olvido de cuidar mi cuerpo.

19. ¿Cómo se nota que te cuidas?

☒ A) Me visto, me baño y como sano.

☒ B) No me importa lo que como.

☒ C) No me gusta lavarme.

☒ D) No me peino nunca.

20. ¿Qué haces si puedes escoger tu actividad?

☒ A) Me quedo sentado sin hacer nada.

☒ B) Elijo ver televisión.

☒ C) Prefiero jugar o hacer ejercicio.

☒ D) No hago nada, me aburro.

ANEXO 2

PREPRUEBA

CUESTIONARIO

Evaluación: Estilo de vida saludable

Nombre del estudiante: Arandio Norberto, Fajra Feleana.

Grado: "3° A" de primaria

Fecha: 18/06/2025

1. ¿Cuál de estos beneficios puedes sentir cuando juegas y haces ejercicio con tus amigos?

- A) Me da más sueño.
- B) Me siento cansado todo el día.
- C) Me ayuda a estar sano y feliz.
- D) Me da hambre todo el tiempo.

2. ¿Por qué es buena una alimentación balanceada?

- A) Porque como solo dulces.
- B) Porque ayuda a mi cuerpo a crecer fuerte.
- C) Porque puedo comer a cualquier hora.
- D) Porque no me gusta cocinar.

3. ¿Cuál de estas acciones es parte de una buena higiene?

- A) Jugar sin lavarme las manos.
- B) Comer sin cepillarme los dientes.
- C) Bañarme y lavarme los dientes todos los días.
- D) Compartir mi cepillo de dientes.

4. ¿Qué puede pasar si me siento con la espalda encorvada?

- A) Me crece más rápido el cabello.
- B) Me duelen la espalda y el cuello.
- C) Soy más rápido corriendo.
- D) Aprendo mejor en clase.

5. ¿Qué sientes después de jugar y hacer ejercicios?

- A) Tristeza y ganas de dormir.
- B) Dolor en los pies todo el día.
- C) Alegría y más energía.
- D) Mucho frío.

6. ¿Qué puede pasar si como mucha comida chatarra?

- A) Me vuelvo más fuerte.

B) Puedo enfermarme o sentirme mal.

C) Me ayuda a dormir mejor.

D) Soy más rápido en los juegos.

7. ¿Cuál de estos alimentos es saludable?

- A) Papas fritas.
- B) Refresco.
- C) Manzana.
- D) Caramelos.

8. ¿Qué hábito muestra que te cuidas bien?

- A) No lavarme las manos.
- B) Cepillarme los dientes solo los domingos.
- C) Bañarme y usar jabón todos los días.
- D) Comer dulces antes de dormir.

9. ¿Cómo ayuda la actividad física a tu salud?

- A) Hace que me aburra más.
- B) Me ayuda a prevenir enfermedades.
- C) Me da más sueño.
- D) Me hace querer estar quieto.

10. ¿Qué idea podemos aprender de un video sobre salud?

- A) Dormir todo el día es lo mejor.
- B) No lavarse los dientes no pasa nada.
- C) Comer frutas y verduras ayuda a estar sanos.
- D) No es necesario hacer ejercicio.

11. ¿Cómo demuestras que te gusta jugar con tus amigos?

- A) Me quedo sentado y no participo.
- B) Me enoja si pierdo.
- C) Corro, río y coopero con ellos.
- D) Me escondo para no jugar.

12. ¿Qué debes hacer antes de comer?

- A) Jugar en el patio.

~~B) Ver televisión.~~

~~C) Lavarme bien las manos.~~

~~D) Comer sin pensar.~~

13. Si tienes varias opciones, ¿cuáles alimentos debes elegir?

~~A) Papas fritas, chocolates y galletas.~~

~~B) Pan dulce, gaseosa y caramelos.~~

~~C) Manzana, zanahoria y yogur.~~

~~D) Helado, golosinas y pastel.~~

14. ¿Cuál de estas acciones muestra buena postura?

~~A) Estar jorobado en la silla.~~

~~B) Sentarse derecho con la espalda recta.~~

~~C) Acostarse en el piso al leer.~~

~~D) Caminar mirando al suelo.~~

15. ¿Cómo sabes que disfrutas moverte?

~~A) Me da pereza y me siento.~~

~~B) Juego con alegría y entusiasmo.~~

~~C) No quiero participar.~~

~~D) Siempre quiero descansar.~~

16. ¿Qué muestra que te cepillas bien los dientes?

~~A) Solo los mojo con agua.~~

~~B) Me cepillo con rapidez y sin orden.~~

C) Cepillo todos los dientes con calma y cuidado.

D) Solo me enjuago con agua.

17. ¿Qué dirías sobre comer mucha comida chatarra?

~~A) Es buena para la salud.~~

~~B) Me hace sentir mejor.~~

~~C) No me afecta.~~

~~D) No es saludable, prefiero frutas.~~

18. ¿Qué haces si juegas a la tienda en clase?

~~A) No me lavo las manos.~~

~~B) Uso los materiales sin orden.~~

~~C) Aplico higiene como en la vida real.~~

~~D) Me olvido de cuidar mi cuerpo.~~

19. ¿Cómo se nota que te cuidas?

~~A) Me visto, me baño y como sano.~~

~~B) No me importa lo que como.~~

~~C) No me gusta lavarme.~~

~~D) No me peino nunca.~~

20. ¿Qué haces si puedes escoger tu actividad?

~~A) Me quedo sentado sin hacer nada.~~

~~B) Elijo ver televisión.~~

~~C) Prefiero jugar o hacer ejercicio.~~

~~D) No hago nada, me aburro~~

ANEXO 2

PREPRUEBA

CUESTIONARIO

(07)

Evaluación: Estilo de vida saludable

Nombre del estudiante: Jabón Villavicencio, Cristhyn Carol.

Grado: "3° B" de primaria

Fecha: 18/06/2025

1. ¿Cuál de estos beneficios puedes sentir cuando juegas y haces ejercicio con tus amigos?

- A) Me da más sueño.
- B) Me siento cansado todo el día.
- C) Me ayuda a estar sano y feliz.
- ☒ D) Me da hambre todo el tiempo.

2. ¿Por qué es buena una alimentación balanceada?

- A) Porque como solo dulces.
- B) Porque ayuda a mi cuerpo a crecer fuerte.
- ☒ C) Porque puedo comer a cualquier hora.
- D) Porque no me gusta cocinar.

3. ¿Cuál de estas acciones es parte de una buena higiene?

- A) Jugar sin lavarme las manos.
- B) Comer sin cepillarme los dientes.
- C) Bañarme y lavarme los dientes todos los días.
- ☒ D) Compartir mi cepillo de dientes.

4. ¿Qué puede pasar si me siento con la espalda encorvada?

- ☒ A) Me crece más rápido el cabello.
- B) Me duelen la espalda y el cuello.
- C) Soy más rápido corriendo.
- D) Aprendo mejor en clase.

5. ¿Qué sientes después de jugar y hacer ejercicios?

- A) Tristeza y ganas de dormir.
- ☒ B) Dolor en los pies todo el día.
- C) Alegría y más energía.
- D) Mucho frío.

6. ¿Qué puede pasar si como mucha comida chatarra?

- ☒ A) Me vuelvo más fuerte.

B) Puedo enfermarme o sentirme mal.

C) Me ayuda a dormir mejor.

D) Soy más rápido en los juegos.

7. ¿Cuál de estos alimentos es saludable?

- A) Papas fritas.
- B) Refresco.
- C) Manzana.
- ☒ D) Caramelos.

8. ¿Qué hábito muestra que te cuidas bien?

- A) No lavarme las manos.
- B) Cepillarme los dientes solo los domingos.
- C) Bañarme y usar jabón todos los días.
- ☒ D) Comer dulces antes de dormir.

9. ¿Cómo ayuda la actividad física a tu salud?

- A) Hace que me aburra más.
- B) Me ayuda a prevenir enfermedades.
- C) Me da más sueño.
- ☒ D) Me hace querer estar quieto.

10. ¿Qué idea podemos aprender de un video sobre salud?

- A) Dormir todo el día es lo mejor.
- B) No lavarse los dientes no pasa nada.
- ☒ C) Comer frutas y verduras ayuda a estar sanos.
- D) No es necesario hacer ejercicio.

11. ¿Cómo demuestras que te gusta jugar con tus amigos?

- A) Me quedo sentado y no participo.
- B) Me enoja si pierdo.
- C) Corro, río y coopero con ellos.
- ☒ D) Me escondo para no jugar.

12. ¿Qué debes hacer antes de comer?

- A) Jugar en el patio.

☒ B) Ver televisión.

C) Lavarme bien las manos.

D) Comer sin pensar.

13. Si tienes varias opciones, ¿cuáles alimentos debes elegir?

A) Papas fritas, chocolates y galletas.

B) Pan dulce, gaseosa y caramelos.

C) Manzana, zanahoria y yogur.

☒ D) Helado, golosinas y pastel.

14. ¿Cuál de estas acciones muestra buena postura?

☒ A) Estar jorobado en la silla.

B) Sentarse derecho con la espalda recta.

C) Acostarse en el piso al leer.

D) Caminar mirando al suelo.

15. ¿Cómo sabes que disfrutas moverte?

A) Me da pereza y me siento.

B) Juego con alegría y entusiasmo.

C) No quiero participar.

☒ D) Siempre quiero descansar.

16. ¿Qué muestra que te cepillas bien los dientes?

A) Solo los mojo con agua.

☒ B) Me cepillo con rapidez y sin orden.

C) Cepillo todos los dientes con calma y cuidado.

D) Solo me enjuago con agua.

17. ¿Qué dirías sobre comer mucha comida chatarra?

A) Es buena para la salud.

B) Me hace sentir mejor.

☒ C) No me afecta.

D) No es saludable, prefiero frutas.

18. ¿Qué haces si juegas a la tienda en clase?

A) No me lavo las manos.

B) Uso los materiales sin orden.

C) Aplico higiene como en la vida real.

☒ D) Me olvido de cuidar mi cuerpo.

19. ¿Cómo se nota que te cuidas?

A) Me visto, me baño y como sano.

B) No me importa lo que como.

C) No me gusta lavarme.

☒ D) No me peino nunca.

20. ¿Qué haces si puedes escoger tu actividad?

A) Me quedo sentado sin hacer nada.

B) Elijo ver televisión.

☒ C) Prefiero jugar o hacer ejercicio.

D) No hago nada, me aburro.

ANEXO 2

PREPRUEBA

CUESTIONARIO

Evaluación: Estilo de vida saludable

Nombre del estudiante: Seledonio Sifuentes, Daniel Angelo

Grado: "3° B" de primaria

Fecha: 18/06/2025

1. ¿Cuál de estos beneficios puedes sentir cuando juegas y haces ejercicio con tus amigos?

- A) Me da más sueño.
- B) Me siento cansado todo el día.
- ☒ C) Me ayuda a estar sano y feliz.
- D) Me da hambre todo el tiempo.

2. ¿Por qué es buena una alimentación balanceada?

- A) Porque como solo dulces.
- ☒ B) Porque ayuda a mi cuerpo a crecer fuerte.
- C) Porque puedo comer a cualquier hora.
- D) Porque no me gusta cocinar.

3. ¿Cuál de estas acciones es parte de una buena higiene?

- ☒ A) Jugar sin lavarme las manos.
- B) Comer sin cepillarme los dientes.
- C) Bañarme y lavarme los dientes todos los días.
- D) Compartir mi cepillo de dientes.

4. ¿Qué puede pasar si me siento con la espalda encorvada?

- A) Me crece más rápido el cabello.
- B) Me duelen la espalda y el cuello.
- C) Soy más rápido corriendo.
- ☒ D) Aprendo mejor en clase.

5. ¿Qué sientes después de jugar y hacer ejercicios?

- A) Tristeza y ganas de dormir.
- B) Dolor en los pies todo el día.
- ☒ C) Alegría y más energía.
- D) Mucho frío.

6. ¿Qué puede pasar si como mucha comida chatarra?

- A) Me vuelvo más fuerte.

☒ B) Puedo enfermarme o sentirme mal.

C) Me ayuda a dormir mejor.

D) Soy más rápido en los juegos.

7. ¿Cuál de estos alimentos es saludable?

- A) Papas fritas.
- B) Refresco.
- ☒ C) Manzana.
- D) Caramelos.

8. ¿Qué hábito muestra que te cuidas bien?

- A) No lavarme las manos.
- B) Cepillarme los dientes solo los domingos.
- C) Bañarme y usar jabón todos los días.
- ☒ D) Comer dulces antes de dormir.

9. ¿Cómo ayuda la actividad física a tu salud?

- A) Hace que me aburra más.
- B) Me ayuda a prevenir enfermedades.
- C) Me da más sueño.
- ☒ D) Me hace querer estar quieto.

10. ¿Qué idea podemos aprender de un video sobre salud?

- A) Dormir todo el día es lo mejor.
- B) No lavarse los dientes no pasa nada.
- ☒ C) Comer frutas y verduras ayuda a estar sanos.
- D) No es necesario hacer ejercicio.

11. ¿Cómo demuestras que te gusta jugar con tus amigos?

- ☒ A) Me quedo sentado y no participo.
- B) Me enoja si pierdo.
- C) Corro, río y coopero con ellos.
- D) Me escondo para no jugar.

12. ¿Qué debes hacer antes de comer?

- A) Jugar en el patio.

- B) Ver televisión.
☒ C) Lavarme bien las manos.
D) Comer sin pensar.

13. Si tienes varias opciones, ¿cuáles alimentos debes elegir?

- A) Papas fritas, chocolates y galletas.
B) Pan dulce, gaseosa y caramelos.
C) Manzana, zanahoria y yogur.
☒ D) Helado, golosinas y pastel.

14. ¿Cuál de estas acciones muestra buena postura?

- A) Estar jorobado en la silla.
B) Sentarse derecho con la espalda recta.
C) Acostarse en el piso al leer.
☒ D) Caminar mirando al suelo.

15. ¿Cómo sabes que disfrutas moverte?

- A) Me da pereza y me siento.
B) Juego con alegría y entusiasmo.
C) No quiero participar.
☒ D) Siempre quiero descansar.

16. ¿Qué muestra que te cepillas bien los dientes?

- A) Solo los mojo con agua.
B) Me cepillo con rapidez y sin orden.

C) Cepillo todos los dientes con calma y cuidado.

- ☒ D) Solo me enjuago con agua.

17. ¿Qué dirías sobre comer mucha comida chatarra?

- A) Es buena para la salud.
☒ B) Me hace sentir mejor.
C) No me afecta.
D) No es saludable, prefiero frutas.

18. ¿Qué haces si juegas a la tienda en clase?

- ☒ A) No me lavo las manos.
B) Uso los materiales sin orden.
C) Aplico higiene como en la vida real.
D) Me olvido de cuidar mi cuerpo.

19. ¿Cómo se nota que te cuidas?

- A) Me visto, me baño y como sano.
B) No me importa lo que como.
C) No me gusta lavarme.
☒ D) No me peino nunca.

20. ¿Qué haces si puedes escoger tu actividad?

- A) Me quedo sentado sin hacer nada.
B) Elijo ver televisión.
C) Prefiero jugar o hacer ejercicio.
☒ D) No hago nada, me aburro

ANEXO 3

POSPRUEBA

CUESTIONARIO

Instrucciones

Antes de empezar, lee con atención cada pregunta que tiene cuatro opciones (A, B, C y D), y debes elegir solo una marcando una "X" dentro del recuadro de la alternativa que creas correcta. No marques más de una respuesta ni taches tu hoja; si te equivocas, pide apoyo para corregir. Es importante que respondas tú solo, sin ayuda de tus compañeros, porque así sabremos cuánto estás aprendiendo sobre cómo cuidar tu cuerpo y vivir saludablemente.

Nombre del estudiante: _____

Grado: 3º de primaria

Fecha: _____

1. ¿Qué pasa con tu cuerpo si haces actividad física con tus amigos?

- A) Me da fiebre.
- B) Me vuelvo más lento.
- C) Me siento feliz y sano.
- D) Me da sueño todo el día.

2. ¿Qué sucede si como frutas, verduras y carnes en mi comida?

- A) Me ayuda a crecer fuerte y saludable.
- B) Me hace correr más lento.
- C) Me da dolor de cabeza.
- D) Me enfermo rápido.

3. ¿Cuál de estas acciones es una buena forma de cuidarte?

- A) Comer sin lavarte las manos.
- B) Bañarte, cepillarte y lavarte las manos.
- C) Dormir sin lavarte los dientes.
- D) No usar jabón.

4. ¿Cómo se ve una postura correcta al sentarse?

- A) Espalda recta y pies apoyados.
- B) Cuerpo doblado hacia adelante.
- C) Cabeza colgando.
- D) Sentado sobre una pierna.

5. ¿Qué puedes sentir después de hacer juegos cooperativos?

- A) Dolor en los dientes.
- B) Más energía y alegría.
- C) Mareos y ganas de dormir.
- D) Ganas de llorar.

6. ¿Qué puede pasar si solo como dulces y gaseosa?

- A) Me siento fuerte todo el tiempo.
- B) Me da más sueño.
- C) Mi salud puede empeorar.
- D) Mi cuerpo se vuelve más sano.

7. ¿Cuál de estos alimentos es mejor para tu cuerpo?

- A) Galletas.
- B) Choclo.
- C) Papas fritas.
- D) Chupetín.

8. ¿Cómo ayudas a cuidar tu cuerpo en la vida diaria?

- A) No bañándome nunca.
- B) Jugando sin lavarme.
- C) Lavándome bien y cuidando mi higiene.
- D) Usando ropa sucia todos los días.

9. ¿Por qué es importante hacer ejercicio?

- A) Porque me da más calor.
- B) Para sentirme cansado.
- C) Para enfermarme más.
- D) Para evitar enfermedades y estar sano.

10. Si ves un video sobre salud, ¿qué debes recordar?

- A) Comer muchas golosinas.
- B) No cepillarme nunca.
- C) Hacer ejercicio y comer saludable.

D) Dormir todo el día.

11. ¿Qué haces cuando juegas en equipo con tus compañeros?

- A) Me enojo y grito.
- B) Ayudo, me divierto y trabajo en grupo.
- C) Me escondo para no jugar.
- D) Me quejo si pierdo.

12. ¿Qué haces antes de comer para cuidarte?

- A) Toco la tierra.
- B) Me lavo las manos con agua y jabón.
- C) Juego con mis mascotas.
- D) Me seco las manos sin lavarlas.

13. ¿Cuál es la mejor opción para un desayuno saludable?

- A) Pan con mermelada y gaseosa.
- B) Jugo natural, huevo y fruta.
- C) Solo golosinas.
- D) Papas fritas y refresco.

14. ¿Cómo debes estar sentado para cuidar tu espalda?

- A) De lado y encorvado.
- B) Sentado derecho y cómodo.
- C) Acostado en el pupitre.
- D) Sobre una pierna.

15. ¿Qué haces si te invitan a jugar en el recreo?

- A) Dices que no te gusta moverte.
- B) Te unes con entusiasmo y corres feliz.
- C) Te sientas solo en una esquina.
- D) Te escondes en el aula.

16. ¿Qué es cepillarse bien los dientes?

- A) Solo pasarse el cepillo por un segundo.
- B) Usar crema dental y limpiar todos los dientes bien.
- C) Cepillarse solo los dientes de adelante.
- D) No cepillarse nunca.

17. ¿Qué haces si te ofrecen comida chatarra?

- A) La acepto porque es rica.
- B) La como todos los días.
- C) Digo no, prefiero algo saludable.
- D) No digo nada.

18. Si estás jugando a la cocina en clase, ¿qué debes hacer?

- A) Simular que me lavo las manos.
- B) Hacerlo sin cuidar la limpieza.
- C) Mostrar hábitos de higiene como en casa.
- D) Ignorar las reglas de limpieza.

19. ¿Qué muestra que cuidas tu cuerpo?

- A) Comer chatarra y no bañarme.
- B) No peinarme nunca.
- C) Vestirme bien, alimentarme sano y aseoarme.
- D) Dormir con ropa sucia.

20. Si tienes que elegir una actividad, ¿cuál eliges?

- A) Ver televisión por horas.
- B) Comer sentado todo el día.
- C) Jugar y moverte con tus amigos.
- D) Dormir en clase.

POSPRUEBA

CUESTIONARIO

Nombre del estudiante:

Grado: "3º A" de primaria

Fecha: 25/07/2025

16

1. ¿Qué pasa con tu cuerpo si haces actividad física con tus amigos?

- A) Me da fiebre.
- B) Me vuelvo más lento.
- ☒ C) Me siento feliz y sano.
- D) Me da sueño todo el día.

2. ¿Qué sucede si como frutas, verduras y carnes en mi comida?

- ☒ A) Me ayuda a crecer fuerte y saludable.
- B) Me hace correr más lento.
- C) Me da dolor de cabeza.
- D) Me enfermo rápido.

3. ¿Cuál de estas acciones es una buena forma de cuidarte?

- A) Comer sin lavarte las manos.
- B) Bañarte, cepillarte y lavarte las manos.
- ☒ C) Dormir sin lavarte los dientes.
- D) No usar jabón.

4. ¿Cómo se ve una postura correcta al sentarse?

- ☒ A) Espalda recta y pies apoyados.
- B) Cuerpo doblado hacia adelante.
- C) Cabeza colgando.
- D) Sentado sobre una pierna.

5. ¿Qué puedes sentir después de hacer juegos cooperativos?

- A) Dolor en los dientes.
- ☒ B) Más energía y alegría.
- C) Mareos y ganas de dormir.
- D) Ganas de llorar.

6. ¿Qué puede pasar si solo como dulces y gaseosa?

- A) Me siento fuerte todo el tiempo.
- B) Me da más sueño.
- ☒ C) Mi salud puede empeorar.
- D) Mi cuerpo se vuelve más sano.

7. ¿Cuál de estos alimentos es mejor para tu cuerpo?

- A) Galletas.
- ☒ B) Choclo.
- C) Papas fritas.
- D) Chupetín.

8. ¿Cómo ayudas a cuidar tu cuerpo en la vida diaria?

- A) No bañándome nunca.
- B) Jugando sin lavarme.
- ☒ C) Lavándome bien y cuidando mi higiene.
- D) Usando ropa sucia todos los días.

9. ¿Por qué es importante hacer ejercicio?

- ☒ A) Porque me da más calor.
- B) Para sentirme cansado.
- C) Para enfermarme más.
- D) Para evitar enfermedades y estar sano.

10. Si ves un video sobre salud, ¿qué debes recordar?

- A) Comer muchas golosinas.
- B) No cepillarme nunca.
- ☒ C) Hacer ejercicio y comer saludable.
- D) Dormir todo el día.

11. ¿Qué haces cuando juegas en equipo con tus compañeros?

- A) Me enoja y grito.
- B) Ayudo, me divierto y trabajo en grupo.
- C) Me escondo para no jugar.
- ☒ D) Me quejo si pierdo.

12. ¿Qué haces antes de comer para cuidarte?

- A) Toco la tierra.
- ☒ B) Me lavo las manos con agua y jabón.

- C) Juego con mis mascotas.
D) Me seco las manos sin lavarlas.

13. ¿Cuál es la mejor opción para un desayuno saludable?

- A) Pan con mermelada y gaseosa.
☒ B) Jugo natural, huevo y fruta.
C) Solo golosinas.
D) Papas fritas y refresco.

14. ¿Cómo debes estar sentado para cuidar tu espalda?

- A) De lado y encorvado.
☒ B) Sentado derecho y cómodo.
C) Acostado en el pupitre.
D) Sobre una pierna.

15. ¿Qué haces si te invitan a jugar en el recreo?

- ☒ A) Dices que no te gusta moverte.
B) Te unes con entusiasmo y corres feliz.
C) Te sientas solo en una esquina.
D) Te escondes en el aula.

16. ¿Qué es cepillarse bien los dientes?

- A) Solo pasarse el cepillo por un segundo.
☒ B) Usar crema dental y limpiar todos los dientes bien.
C) Cepillarse solo los dientes de

adelante.

- D) No cepillarse nunca.

17. ¿Qué haces si te ofrecen comida chatarra?

- A) La acepto porque es rica.
B) La como todos los días.
☒ C) Digo no, prefiero algo saludable.
D) No digo nada.

18. Si estás jugando a la cocina en clase, ¿qué debes hacer?

- A) Simular que me lavo las manos.
B) Hacerlo sin cuidar la limpieza.
☒ C) Mostrar hábitos de higiene como en casa.
D) Ignorar las reglas de limpieza.

19. ¿Qué muestra que cuidas tu cuerpo?

- A) Comer chatarra y no bañarme.
B) No peinarme nunca.
☒ C) Vestirme bien, alimentarme sano y aseoarme.
D) Dormir con ropa sucia.

20. Si tienes que elegir una actividad, ¿cuál eliges?

- A) Ver televisión por horas.
B) Comer sentado todo el día.
☒ C) Jugar y moverte con tus amigos.
D) Dormir en clase.

POSPRUEBA

CUESTIONARIO

Nombre del estudiante: Araindia Norberto, Zorya Zetiana

Grado: "3º A" de primaria

Fecha: 25/07/2025

13

1. ¿Qué pasa con tu cuerpo si haces actividad física con tus amigos?

- A) Me da fiebre.
- B) Me vuelvo más lento.
- ☒ C) Me siento feliz y sano.
- D) Me da sueño todo el día.

2. ¿Qué sucede si como frutas, verduras y carnes en mi comida?

- A) Me ayuda a crecer fuerte y saludable.
- B) Me hace correr más lento.
- C) Me da dolor de cabeza.
- ☒ D) Me enfermo rápido.

3. ¿Cuál de estas acciones es una buena forma de cuidarte?

- A) Comer sin lavarte las manos.
- ☒ B) Bañarte, cepillarte y lavarte las manos.
- C) Dormir sin lavarte los dientes.
- D) No usar jabón.

4. ¿Cómo se ve una postura correcta al sentarse?

- A) Espalda recta y pies apoyados.
- B) Cuerpo doblado hacia adelante.
- ☒ C) Cabeza colgando.
- D) Sentado sobre una pierna.

5. ¿Qué puedes sentir después de hacer juegos cooperativos?

- A) Dolor en los dientes.
- ☒ B) Más energía y alegría.
- C) Mareos y ganas de dormir.
- D) Ganas de llorar.

6. ¿Qué puede pasar si solo como dulces y gaseosa?

- ☒ A) Me siento fuerte todo el tiempo.
- B) Me da más sueño.
- C) Mi salud puede empeorar.
- D) Mi cuerpo se vuelve más sano.

7. ¿Cuál de estos alimentos es mejor para tu cuerpo?

- A) Galletas.
- ☒ B) Choclo.
- C) Papas fritas.
- D) Chupetín.

8. ¿Cómo ayudas a cuidar tu cuerpo en la vida diaria?

- ☒ A) No bañándome nunca.
- B) Jugando sin lavarme.
- C) Lavándome bien y cuidando mi higiene.
- D) Usando ropa sucia todos los días.

9. ¿Por qué es importante hacer ejercicio?

- A) Porque me da más calor.
- B) Para sentirme cansado.
- C) Para enfermarme más.
- ☒ D) Para evitar enfermedades y estar sano.

10. Si ves un video sobre salud, ¿qué debes recordar?

- A) Comer muchas golosinas.
- B) No cepillarme nunca.
- ☒ C) Hacer ejercicio y comer saludable.
- D) Dormir todo el día.

11. ¿Qué haces cuando juegas en equipo con tus compañeros?

- ☒ A) Me enojo y grito.
- B) Ayudo, me divierto y trabajo en grupo.
- C) Me escondo para no jugar.
- D) Me quejo si pierdo.

12. ¿Qué haces antes de comer para cuidarte?

- A) Toco la tierra.
- ☒ B) Me lavo las manos con agua y jabón.

- C) Juego con mis mascotas.
D) Me seco las manos sin lavarlas.

13. ¿Cuál es la mejor opción para un desayuno saludable?

- ☒ A) Pan con mermelada y gaseosa.
☒ B) Jugo natural, huevo y fruta.
☐ C) Solo golosinas.
☐ D) Papas fritas y refresco.

14. ¿Cómo debes estar sentado para cuidar tu espalda?

- ☒ A) De lado y encorvado.
☒ B) Sentado derecho y cómodo.
☐ C) Acostado en el pupitre.
☐ D) Sobre una pierna.

15. ¿Qué haces si te invitan a jugar en el recreo?

- ☐ A) Dices que no te gusta moverte.
☒ B) Te unes con entusiasmo y corres feliz.
☒ C) Te sientas solo en una esquina.
☐ D) Te escondes en el aula.

16. ¿Qué es cepillarse bien los dientes?

- ☐ A) Solo pasarse el cepillo por un segundo.
☒ B) Usar crema dental y limpiar todos los dientes bien.
☐ C) Cepillarse solo los dientes de

adelante.

- D) No cepillarse nunca.

17. ¿Qué haces si te ofrecen comida chatarra?

- ☐ A) La acepto porque es rica.
☐ B) La como todos los días.
☒ C) Digo no, prefiero algo saludable.
☐ D) No digo nada.

18. Si estás jugando a la cocina en clase, ¿qué debes hacer?

- ☒ A) Simular que me lavo las manos.
☒ B) Hacerlo sin cuidar la limpieza.
☐ C) Mostrar hábitos de higiene como en casa.
☐ D) Ignorar las reglas de limpieza.

19. ¿Qué muestra que cuidas tu cuerpo?

- ☐ A) Comer chatarra y no bañarme.
☐ B) No peinarme nunca.
☒ C) Vestirme bien, alimentarme sano y aseoarme.
☐ D) Dormir con ropa sucia.

20. Si tienes que elegir una actividad, ¿cuál eliges?

- ☐ A) Ver televisión por horas.
☐ B) Comer sentado todo el día.
☒ C) Jugar y moverte con tus amigos.
☐ D) Dormir en clase.

GRUPO DE CONTROL

POSPRUEBA

CUESTIONARIO

Nombre del estudiante:

Grado: "3º B" de primaria

Fecha: 25/07/2025

192 =

1. ¿Qué pasa con tu cuerpo si haces actividad física con tus amigos?

- A) Me da fiebre.
- B) Me vuelvo más lento.
- ☒ C) Me siento feliz y sano.
- D) Me da sueño todo el día.

2. ¿Qué sucede si como frutas, verduras y carnes en mi comida?

- A) Me ayuda a crecer fuerte y saludable.
- B) Me hace correr más lento.
- ☒ C) Me da dolor de cabeza.
- D) Me enfermo rápido.

3. ¿Cuál de estas acciones es una buena forma de cuidarte?

- A) Comer sin lavarte las manos.
- ☒ B) Bañarte, cepillarte y lavarte las manos.
- C) Dormir sin lavarte los dientes.
- D) No usar jabón.

4. ¿Cómo se ve una postura correcta al sentarse?

- ☒ A) Espalda recta y pies apoyados.
- B) Cuerpo doblado hacia adelante.
- C) Cabeza colgando.
- D) Sentado sobre una pierna.

5. ¿Qué puedes sentir después de hacer juegos cooperativos?

- A) Dolor en los dientes.
- B) Más energía y alegría.
- C) Mareos y ganas de dormir.
- ☒ D) Ganas de llorar.

6. ¿Qué puede pasar si solo como dulces y gaseosa?

- A) Me siento fuerte todo el tiempo.
- B) Me da más sueño.
- ☒ C) Mi salud puede empeorar.
- D) Mi cuerpo se vuelve más sano.

7. ¿Cuál de estos alimentos es mejor para tu cuerpo?

- A) Galletas.
- ☒ B) Choclo.
- C) Papas fritas.
- D) Chupetín.

8. ¿Cómo ayudas a cuidar tu cuerpo en la vida diaria?

- A) No bañándome nunca.
- B) Jugando sin lavarme.
- ☒ C) Lavándome bien y cuidando mi higiene.
- D) Usando ropa sucia todos los días.

9. ¿Por qué es importante hacer ejercicio?

- ☒ A) Porque me da más calor.
- B) Para sentirme cansado.
- C) Para enfermarme más.
- D) Para evitar enfermedades y estar sano.

10. Si ves un video sobre salud, ¿qué debes recordar?

- A) Comer muchas golosinas.
- B) No cepillarme nunca.
- ☒ C) Hacer ejercicio y comer saludable.
- D) Dormir todo el día.

11. ¿Qué haces cuando juegas en equipo con tus compañeros?

- A) Me enojo y grito.
- B) Ayudo, me divierto y trabajo en grupo.
- C) Me escondo para no jugar.
- ☒ D) Me quejo si pierdo.

12. ¿Qué haces antes de comer para cuidarte?

- A) Toco la tierra.
- ☒ B) Me lavo las manos con agua y jabón.

- C) Juego con mis mascotas.
D) Me seco las manos sin lavarlas.

13. ¿Cuál es la mejor opción para un desayuno saludable?

- A) Pan con mermelada y gaseosa.
B) Jugo natural, huevo y fruta.
C) Solo golosinas.
D) Papas fritas y refresco.

14. ¿Cómo debes estar sentado para cuidar tu espalda?

- A) De lado y encorvado.
B) Sentado derecho y cómodo.
C) Acostado en el pupitre.
D) Sobre una pierna.

15. ¿Qué haces si te invitan a jugar en el recreo?

- A) Dices que no te gusta moverte.
B) Te unes con entusiasmo y corres feliz.
C) Te sientas solo en una esquina.
D) Te escondes en el aula.

16. ¿Qué es cepillarse bien los dientes?

- A) Solo pasarse el cepillo por un segundo.
B) Usar crema dental y limpiar todos los dientes bien.
C) Cepillarse solo los dientes de

adelante.

- D) No cepillarse nunca.

17. ¿Qué haces si te ofrecen comida chatarra?

- A) La acepto porque es rica.
B) La como todos los días.
C) Digo no, prefiero algo saludable.
D) No digo nada.

18. Si estás jugando a la cocina en clase, ¿qué debes hacer?

- A) Simular que me lavo las manos.
B) Hacerlo sin cuidar la limpieza.
C) Mostrar hábitos de higiene como en casa.
D) Ignorar las reglas de limpieza.

19. ¿Qué muestra que cuidas tu cuerpo?

- A) Comer chatarra y no bañarme.
B) No peinarme nunca.
C) Vestirme bien, alimentarme sano y aseoarme.
D) Dormir con ropa sucia.

20. Si tienes que elegir una actividad, ¿cuál eliges?

- A) Ver televisión por horas.
B) Comer sentado todo el día.
C) Jugar y moverte con tus amigos.
D) Dormir en clase.

POSPRUEBA

CUESTIONARIO

Nombre del estudiante: Calderon Sanchez, Luisel Alin
Grado: "3º B" de primaria
Fecha: 25/07/2025

1. ¿Qué pasa con tu cuerpo si haces actividad física con tus amigos?

- A) Me da fiebre.
- B) Me vuelvo más lento.
- C) Me siento feliz y sano.
- D) Me da sueño todo el día.

2. ¿Qué sucede si como frutas, verduras y carnes en mi comida?

- A) Me ayuda a crecer fuerte y saludable.
- B) Me hace correr más lento.
- C) Me da dolor de cabeza.
- D) Me enfermo rápido.

3. ¿Cuál de estas acciones es una buena forma de cuidarte?

- A) Comer sin lavarte las manos.
- B) Bañarte, cepillarte y lavarte las manos.
- C) Dormir sin lavarte los dientes.
- D) No usar jabón.

4. ¿Cómo se ve una postura correcta al sentarse?

- A) Espalda recta y pies apoyados.
- B) Cuerpo doblado hacia adelante.
- C) Cabeza colgando.
- D) Sentado sobre una pierna.

5. ¿Qué puedes sentir después de hacer juegos cooperativos?

- A) Dolor en los dientes.
- B) Más energía y alegría.
- C) Mareos y ganas de dormir.
- D) Ganas de llorar.

6. ¿Qué puede pasar si solo como dulces y gaseosa?

- A) Me siento fuerte todo el tiempo.
- B) Me da más sueño.
- C) Mi salud puede empeorar.
- D) Mi cuerpo se vuelve más sano.

7. ¿Cuál de estos alimentos es mejor para tu cuerpo?

- A) Galletas.
- B) Choclo.
- C) Papas fritas.
- D) Chupetin.

8. ¿Cómo ayudas a cuidar tu cuerpo en la vida diaria?

- A) No bañándome nunca.
- B) Jugando sin lavarme.
- C) Lavándome bien y cuidando mi higiene.
- D) Usando ropa sucia todos los días.

9. ¿Por qué es importante hacer ejercicio?

- A) Porque me da más calor.
- B) Para sentirme cansado.
- C) Para enfermarme más.
- D) Para evitar enfermedades y estar sano.

10. Si ves un video sobre salud, ¿qué debes recordar?

- A) Comer muchas golosinas.
- B) No cepillarme nunca.
- C) Hacer ejercicio y comer saludable.
- D) Dormir todo el día.

11. ¿Qué haces cuando juegas en equipo con tus compañeros?

- A) Me enojo y grito.
- B) Ayudo, me divierto y trabajo en grupo.
- C) Me escondo para no jugar.
- D) Me quejo si pierdo.

12. ¿Qué haces antes de comer para cuidarte?

- A) Toco la tierra.
- B) Me lavo las manos con agua y jabón.

- C) Juego con mis mascotas.
D) Me seco las manos sin lavarlas.

13. ¿Cuál es la mejor opción para un desayuno saludable?

- A) Pan con mermelada y gaseosa.
B) Jugo natural, huevo y fruta.
C) Solo golosinas.
D) Papas fritas y refresco.

14. ¿Cómo debes estar sentado para cuidar tu espalda?

- A) De lado y encorvado.
B) Sentado derecho y cómodo.
C) Acostado en el pupitre.
D) Sobre una pierna.

15. ¿Qué haces si te invitan a jugar en el recreo?

- A) Dices que no te gusta moverte.
B) Te unes con entusiasmo y corres feliz.
C) Te sientas solo en una esquina.
D) Te escondes en el aula.

16. ¿Qué es cepillarse bien los dientes?

- A) Solo pasarse el cepillo por un segundo.
B) Usar crema dental y limpiar todos los dientes bien.
C) Cepillarse solo los dientes de

adelante.

- D) No cepillarse nunca.

17. ¿Qué haces si te ofrecen comida chatarra?

- A) La acepto porque es rica.
B) La como todos los días.
C) Digo no, prefiero algo saludable.
D) No digo nada.

18. Si estás jugando a la cocina en clase, ¿qué debes hacer?

- A) Simular que me lavo las manos.
B) Hacerlo sin cuidar la limpieza.
C) Mostrar hábitos de higiene como en casa.
D) Ignorar las reglas de limpieza.

19. ¿Qué muestra que cuidas tu cuerpo?

- A) Comer chatarra y no bañarme.
B) No peinarme nunca.
C) Vestirme bien, alimentarme sano y aseoarme.
D) Dormir con ropa sucia.

20. Si tienes que elegir una actividad, ¿cuál eliges?

- A) Ver televisión por horas.
B) Comer sentado todo el día.
C) Jugar y moverte con tus amigos.
D) Dormir en clase.

ANEXO 4 SESIONES



UDH
UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO

Universidad de Huánuco
Facultad de Educación Básica: Inicial y primaria



SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 01
(Nivel primaria)

TÍTULO DE LA SESIÓN: Jugamos en equipo y cuidamos nuestra salud

I. DATOS INFORMATIVOS:

1.1. Institución Educativa	: Antonio Raimondi, Cachicoto	
1.2. Director	: Mg. Gomez Loarte, Crisologo	
1.3. Grado y sección	: Tercero de primaria "A"	
1.4. Docente de aula	: Ventura Carmen, Alida Pilar	
1.5. Investigador	: Daza Rojas, Noe Migdonio	
1.6. Fecha	: 19/06/2025	Tiempo: 90 minutos
1.7. Área Curricular	: Educación Física	

II. PLANIFICACIÓN

2.1. PROPÓSITOS Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE

Competencias y capacidades	Desempeños (criterios de Evaluación)	Evidencia de aprendizaje
Competencia ❖ ASUME UNA VIDA SALUDABLE Capacidades ❖ Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud	<i>Reconoce los beneficios de la actividad física cuando participa en juegos cooperativos, mencionando al menos tres efectos positivos en su salud.</i>	Describe oralmente o mediante dibujos tres beneficios que experimentó después de jugar en equipo.
Enfoques transversales	Actitudes o acciones observables	
Enfoque de atención a la diversidad:	- Disposición a cooperar con sus compañeros con las mismas condiciones y oportunidades que cada uno necesita para lograr los mismos resultados	
Enfoque intercultural	- Reconocimiento al valor de las diversas identidades culturales y las relaciones de pertenencia.	
Enfoque ambiental	- Aprecio, valoración y disposición para el cuidado a toda forma de vida.	

2.2. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN

¿Qué se debe hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán en la sesión?
Organizar el espacio al aire libre o patio para que esté limpio y seguro	Conos o cintas para delimitar zonas de juego
Preparar el material gráfico con imágenes de beneficios del ejercicio físico	Tarjetas ilustradas con beneficios de la actividad física
Asegurar disponibilidad de agua para hidratación	Papelotes, plumones y cinta masking
Planificar roles para observación de participación activa	Ficha del juego cooperativo, lista de cotejo para evaluar

2.3. ¿QUÉ DEBO DE TENER EN CUENTA PARA ALCANZAR EL PROPÓSITO DE LA CLASE?

- Promover un ambiente de respeto, cooperación y alegría.
- Adaptar los juegos al ritmo y condición física de los estudiantes.
- Brindar retroalimentación inmediata y positiva.
- Estar atento a signos de fatiga o deshidratación.
- Fomentar la reflexión sobre lo que siente su cuerpo antes y después del juego.
- Asegurar que todos participen activamente sin exclusión.

III. SECUENCIA DIDÁCTICA

Momentos de aprendizaje	Proceso de aprendizaje	Estrategias/procesos didácticos	Medios y materiales	Tiempo
Inicio	Motivación	Se presenta una breve historia sobre "Juanito y su equipo saludable" y cómo jugar juntos le ayudó a sentirse con más energía y alegría.	Historia ilustrada o narrada	5 min.
	Recuperación de saberes previos	Se pregunta: ¿Recuerdan cómo se sintieron la última vez que corrieron o jugaron juntos?, ¿qué parte del cuerpo sentían más fuerte o cansada?	Preguntas orales, participación libre	5 min.
	Conflicto cognitivo	Se muestra una imagen de un niño sedentario y otro activo, se pregunta: ¿Cuál creen que está más saludable?, ¿por qué?	Imágenes comparativas	10 min.
Desarrollo	Construcción del nuevo conocimiento	Activación fisiológica: Estiramientos suaves en grupo con música animada.	Campo deportivo	6min
		Actividad básica: Carrera de relevos por equipos, sin competencia.	Pelotas, conos, música animada, cronómetro, afiches	6min
		Actividad avanzada: Juego cooperativo "Los transportadores de salud", donde deben pasar una pelota (representa la salud) sin dejarla caer hasta llegar a la meta.	Pelotas, conos, música animada, cronómetro, afiches	6min
		Actividad de aplicación: Mismo juego, pero con desafíos como saltar o agacharse durante el recorrido.	Pelotas, conos, música animada, cronómetro, afiches	6min
		Actividad de recuperación: Caminata lenta guiada con respiraciones profundas.	Campo deportivo	6min



Universidad de Huánuco
Facultad de Educación Básica: Inicial y primaria



	Aplicación del nuevo conocimiento	En equipos, dibujan un póster con los beneficios que sintieron después de jugar. Cada niño menciona tres efectos positivos (felicidad, menos estrés, energía).	Papelógrafos, plumones, dibujos	25 min.
Cierre	Metacognición	Reflexión en grupo: ¿Cómo se siente su cuerpo?, ¿por qué es bueno jugar y moverse?, ¿qué aprendieron hoy que les ayudará a estar más sanos?	Rueda de diálogo	5 min.
	Evaluación	Se aplica lista de cotejo mientras observan y expresan verbalmente tres beneficios de la actividad física después del juego.	Lista de cotejo, participación oral o dibujo	10 min.
	Técnicas	Observación, aprendizaje basado en problemas, trabajo en equipo.		
	Instrumentos	Guía de observación.		

IV. REFLEXIONES SOBRE EL APRENDIZAJE DE MIS ESTUDIANTES.

¿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?

V. BIBLIOGRAFÍA

- Secretaría de Educación Pública (2023). Antología de la educación física. Estados Unidos Mexicanos
- Ministerio de educación y ciencia (2021). Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia Guía para todas las personas que participan en su educación.
- Ministerio de Educación (2016). Currículo nacional de la educación básica. MINEDU



Director de la
I.E.

Investigador

Docente de aula



Ficha del juego cooperativo:

"Los transportadores de salud"

- Nombre del juego: Los transportadores de salud
- Propósito: Estimular el trabajo en equipo y reconocer los efectos positivos del movimiento físico.
- Edad: 8 años
- Materiales: Pelotas medianas (una por equipo), conos para marcar zonas.
- Reglas:
 1. Cada equipo debe transportar la pelota desde la zona de inicio hasta la meta sin dejarla caer.
 2. Solo pueden tocar la pelota con las manos y deben turnarse para avanzar.
 3. Si la pelota cae, deben volver al punto anterior.
 4. Deben animarse entre todos y cumplir la consigna de moverse en equipo.
- Duración del juego: 15-20 minutos
- Reflexión final: Cada niño expresa cómo se sintió y qué beneficios experimentó.



Universidad de Huánuco
Facultad de Educación Básica: Inicial y primaria



Lista de cotejo

Institución educativa : Antonio Raimondi, Cachicoto
Grado y Sección : Tercer grado "A"
Investigador : Doza Rojas, Noe Migdonio

Si	1
No	0

Sesión de aprendizaje N° 01: Jugamos en equipo y cuidamos nuestra salud

Apellidos y nombres		Indicador: Reconoce los beneficios de la actividad física cuando participa en juegos cooperativos, mencionando al menos tres efectos positivos en su salud.		
		Si	No	Observaciones
1	ALVARADO INGA, Aarón Alexander	✓		
2	ARANDIA NORBERTO, Tayra Tatiana	✓		
3	ARCAYO ROMAN, Ariana Britany	✓		
4	CAICO ESPINOZA, Keylor Hazel		X	
5	CALDERON BASILIO, Jesús	✓		
6	CASTRO CIVICO, Melani Azumy	✓		
7	CELESTINO BAUTISTA, Jimena Tami	✓		
8	CIERTO JUANCHO, Defne Guesielle	✓		
9	ESPINOZA SOTO, Amira Milagros	✓		
10	FLORES RODRIGUEZ, Tihago Isaias	✓		
11	FLORES VELA, Adriano Sebastian	✓		
12	GACHA SUGASTE, Yehico Sebastian	✓		
13	GOMEZ AGUERO, Dana Cristel	✓		
14	HILARIO PINEDA, Ariana Korina		X	
15	HONORES SILVANO, Haral	✓		
16	ASTRA MERCADO, Francesca Catalina	✓		
17	MAMANI CRUZ, Luka Valentino Eoban	✓		
18	MORENO CANTARO, Benjamin	✓		
19	NAVARRO PEÑA, Kendrick Jimmy	✓		
20	PISCO TRUJILLO, Clever James	✓		
21	QUISPE MATOS, Elisabet	✓		
22	RAMOS REYES, Kedwin	✓		
23	ROMERO JAPA, Ruben Rusel	✓		
24	ROSAS VALVERDE, Caely Camila	✓		
25	SALAZAR PEREZ, Thiago Ruben	✓		
26	SALDAÑA BRIONES, Oselas Erick Enrique	✓		
27	SANTAMARIA MARCOS, Juan Luis		X	
28	SOLANO ROMERO, Megan Alondra	✓		



Universidad de Huánuco
Facultad de Educación Básica: Inicial y primaria



SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 02
(Nivel primaria)

TÍTULO DE LA SESIÓN: Jugamos y comemos bien para sentirnos mejor

I. DATOS INFORMATIVOS:

1.1. Institución Educativa	: Antonio Raimondi, Cachicoto	
1.2. Director	: Mg. Gomez Loarte, Crisologo	
1.3. Grado y sección	: Tercero de primaria "A"	
1.4. Docente de aula	: Ventura Carmen, Alida Pilar	
1.5. Investigador	: Daza Rojas, Noe Migdonio	
1.6. Fecha	: 20/06/2025	Tiempo: 90 minutos
1.7. Área Curricular	: Educación Física	

II. PLANIFICACIÓN

2.1. PROPÓSITOS Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE

Competencias y capacidades	Desempeños (criterios de Evaluación)	Evidencia de aprendizaje
<p>Competencia</p> <p>❖ ASUME UNA VIDA SALUDABLE</p> <p>Capacidades</p> <ul style="list-style-type: none"> - Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud. 	<p><i>Explica por qué una alimentación balanceada es importante, a partir de imágenes o ejemplos concretos, relacionando al menos tres alimentos con sus beneficios.</i></p>	<p>Explica oralmente los beneficios de tres alimentos observados en imágenes, luego de un juego cooperativo.</p>
Enfoques transversales	Actitudes o acciones observables	
Enfoque de atención a la diversidad:	- Disposición a cooperar con sus compañeros con las mismas condiciones y oportunidades que cada uno necesita para lograr los mismos resultados	
Enfoque intercultural	- Reconocimiento al valor de las diversas identidades culturales y las relaciones de pertenencia.	
Enfoque ambiental	- Aprecio, valoración y disposición para el cuidado a toda forma de vida.	

2.2. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN

¿Qué se debe hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán en la sesión?
Seleccionar un espacio amplio y seguro (patio o lona deportiva).	Tarjetas con imágenes de alimentos (frutas, verduras, cereales, procesados, etc.).
Preparar materiales visuales sobre alimentación saludable.	Carteles o afiches con pirámide alimenticia.
Coordinar con el docente de aula para reforzar el mensaje en otras áreas.	Conos, pelotas, pañuelos, cronómetro, lista de cotejo.



2.3. ¿QUÉ DEBO DE TENER EN CUENTA PARA ALCANZAR EL PROPÓSITO DE LA CLASE?

- Promover un ambiente lúdico y participativo que motive al estudiante.
- Relacionar el juego físico con mensajes educativos sobre nutrición.
- Utilizar ejemplos claros y visuales que los estudiantes comprendan.
- Observar y registrar el desempeño de los estudiantes con atención.
- Reforzar el trabajo en equipo y el respeto durante los juegos cooperativos.

III. SECUENCIA DIDÁCTICA

Momentos de aprendizaje	Proceso de aprendizaje	Estrategias/procesos didácticos	Medios y materiales	Tiempo
Inicio	Motivación	Entregó una breve lectura a cada uno de los estudiantes: "La comida del superhéroe". Se pregunta: ¿Qué come un niño saludable para jugar bien?	Títeres, imágenes, afiche	5 min.
	Recuperación de saberes previos	preguntó: ¿Qué alimentos les gusta comer? ¿Qué saben sobre una alimentación buena para la salud?	Preguntas orales, pizarra	5 min.
	Conflicto cognitivo	Presentó imágenes de alimentos buenos y malos, y se pregunta: ¿Qué pasa si solo comemos dulces o frituras?	Tarjetas visuales	10 min.
Desarrollo	Construcción del nuevo conocimiento	Activación fisiológica: Trote suave alrededor del área, con movimientos de brazos y piernas	Campo deportivo	6min
		Actividad básica: Juego "Los recolectores sanos": los niños corren y recogen imágenes de alimentos colocadas en conos.	Conos, imágenes de alimentos, silbato, tarjetas, rotafolios	6min
		Actividad avanzada: Juego "El mercado veloz": en equipos, deben correr en relevos y elegir imágenes de alimentos saludables para armar su menú.	Conos, silbato, tarjetas	6min
		Actividad de aplicación: Los grupos explican por qué eligieron esos alimentos, nombrando al menos tres beneficios para la salud.	Conos, imágenes de alimentos, silbato, tarjetas, rotafolios	6min
		Actividad de recuperación: En pequeños grupos, arman un afiche con su menú	Campo deportivo	6min



Universidad de Huánuco
Facultad de Educación Básica: Inicial y primaria



		saludable con imágenes recortadas. Cada grupo lo explica oralmente.		
	Aplicación del nuevo conocimiento	En equipos, dibujan un póster con los beneficios que sintieron después de jugar. Cada niño menciona tres efectos positivos (felicidad, menos estrés, energía).	Revistas, tijeras, goma, papelógrafo, plumones	25 min.
Cierre	Metacognición	Reflexión en grupo: ¿Qué aprendimos hoy sobre la comida y nuestro cuerpo? ¿Qué alimentos debo elegir si quiero estar fuerte y sano?	Rueda de diálogo	5 min.
	Evaluación	Se aplica una lista de cotejo observando si el estudiante explica los beneficios de al menos tres alimentos seleccionados.	Lista de cotejo	10 min.
	Técnicas	Observación, aprendizaje basado en problemas, trabajo en equipo.		
	Instrumentos	Guía de observación.		

IV. REFLEXIONES SOBRE EL APRENDIZAJE DE MIS ESTUDIANTES.

¿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?

V. BIBLIOGRAFÍA

- Secretaría de Educación Pública (2023). Antología de la educación física. Estados Unidos Mexicanos
- Ministerio de educación y ciencia (2021). Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia Guía para todas las personas que participan en su educación.
- Ministerio de Educación (2016). Currículo nacional de la educación básica. MINEDU



Director de la
I.E.

[Signature]

Investigador

[Signature]
Docente de aula



Ficha del juego cooperativo: "El mercado veloz"

- Nombre del juego: El mercado veloz
- Objetivo: Seleccionar alimentos saludables en equipo y explicar sus beneficios.
- Participantes: formar dos equipos de 14 estudiantes
- Materiales: Imágenes de alimentos, conos, cronómetro.
- Reglas del juego:
 - Cada grupo forma una fila en un extremo del patio.
 - Por turnos, un estudiante corre hasta los conos, elige una imagen y regresa.
 - El grupo debe juntar 5 alimentos saludables.
 - Al final, explican por qué eligieron esos alimentos y qué beneficios tienen.
- Ganadores: Todos ganan si completan su tarea cooperativamente y explican correctamente los beneficios.
- Variaciones: Se pueden incluir desafíos físicos entre turnos (saltos, abdominales, equilibrio).



Universidad de Huánuco
Facultad de Educación Básica: Inicial y primaria



Lista de cotejo

Institución Educativa : Antonio Raimondi, Cachicoto
Grado y Sección : Tercer grado "A"
Investigador : Doza Rojas, Noe Migdonia

Si	1
No	0

Sesión de aprendizaje N° 02: Jugamos y comemos bien para sentirnos mejor

Apellidos y nombres		Indicador: Explica por qué una alimentación balanceada es importante, a partir de imágenes o ejemplos concretos, relacionando al menos tres alimentos con sus beneficios.		
		Si	No	Observaciones
1	ALVARADO INGA, Aarón Alexander	/		
2	ARAINDIA NORBERTO, Tayra Tatiana	/		
3	ARCAYO ROMAN, Ariana Britany	/		
4	CAICO ESPINOZA, Keylor Hazel	/		
5	CALDERON BASILIO, Jesús	/		
6	CASTRO CIVICO, Melani Azumy	/		
7	CELESTINO BAUTISTA, Jimena Tami	/		
8	CIERTO JUANCHO, Defne Guesielle	/		
9	ESPINOZA SOTO, Amira Milagros	/		
10	FLORES RODRIGUEZ, Tihago Isaias	/		
11	FLORES VELA, Adriano Sebastian	/		
12	GACHA SUGASTE, Yehico Sebastian	/		
13	GOMEZ AGUERO, Dana Cristel	/		
14	HILARIO PINEDA, Ariana Korina	/		
15	HONORES SILVANO, Harol	/		
16	_ASTRA MERCADO, Francesca Catalina	/		
17	MAMANI CRUZ, Luka Valentino Eoban	/		
18	MORENO CANTARO, Benjamin	/		
19	NAVARRO PEÑA, Kendrick Jimmy	/		
20	PISCO TRUJILLO, Clever James		X	
21	QUISPE MATOS, Elisabet	/		
22	RAMOS REYES, Kedwin	/		
23	ROMERO JAPA, Ruben Rusel	/		
24	ROSAS VALVERDE, Caely Camila	/		
25	SALAZAR PEREZ, Thiago Ruben	/		
26	SALDAÑA BRIONES, Oseias Erick Enrique	/		
27	SANTAMARIA MARCOS, Juan Luis	/		
28	SOLANO ROMERO, Megan Alondra	/		



Universidad de Huánuco
Facultad de Educación Básica: Inicial y primaria



SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 03
(Nivel primaria)

TÍTULO DE LA SESIÓN: Jugamos y cuidamos nuestro cuerpo con higiene

I. DATOS INFORMATIVOS:

1.1. Institución Educativa	: Antonio Raimondi, Cachicoto	
1.2. Director	: Mg. Gomez Loarte, Crisologo	
1.3. Grado y sección	: Tercero de primaria "A"	
1.4. Docente de aula	: Ventura Carmen, Alida Pilar	
1.5. Investigador	: Daza Rojas, Noe Migdonio	
1.6. Fecha	: 23/06/2025	Tiempo: 90 minutos
1.7. Área Curricular	: Educación Física	

II. PLANIFICACIÓN

2.1. PROPÓSITOS Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE

Competencias y capacidades	Desempeños (criterios de Evaluación)	Evidencia de aprendizaje
Competencia ❖ ASUME UNA VIDA SALUDABLE Capacidades - Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud	<i>Identifica prácticas de higiene corporal adecuadas, durante actividades grupales o rutinas escolares, con precisión en al menos tres acciones (lavado de manos, aseo dental, baño).</i>	Durante y después del juego, el estudiante menciona y representa tres acciones adecuadas de higiene corporal.
Enfoques transversales	Actitudes o acciones observables	
Enfoque de atención a la diversidad:	- Disposición a cooperar con sus compañeros con las mismas condiciones y oportunidades que cada uno necesita para lograr los mismos resultados	
Enfoque intercultural	- Reconocimiento al valor de las diversas identidades culturales y las relaciones de pertenencia.	
Enfoque ambiental	- Aprecio, valoración y disposición para el cuidado a toda forma de vida.	

2.2. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN

¿Qué se debe hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán en la sesión?
Verificar la seguridad del espacio físico.	Tarjetas con imágenes de prácticas de higiene (lavado de manos, baño, aseo dental).
Organizar materiales visuales en estaciones.	Conos, pelotas, afiches, silbato, plumones.
Coordinar con el docente de aula el horario.	Jabón, cepillo de dientes, toalla (solo demostrativos).
Preparar una lista de cotejo para evaluar.	Lista de cotejo impresa para observación directa.

2.3. ¿QUÉ DEBO DE TENER EN CUENTA PARA ALCANZAR EL PROPÓSITO DE LA CLASE?

- Relacionar las prácticas de higiene con las actividades físicas y la salud corporal.
- Promover la cooperación y participación activa durante el juego.
- Usar recursos visuales y demostrativos para reforzar el aprendizaje.
- Observar el lenguaje verbal y corporal del estudiante durante la explicación.
- Generar un clima de respeto, orden y motivación en el trabajo en equipo.

III. SECUENCIA DIDÁCTICA

Momentos de aprendizaje	Proceso de aprendizaje	Estrategias/procesos didácticos	Medios y materiales	Tiempo
Inicio	Motivación	Presentación de un personaje (niño o niña con uniforme deportivo sucio y desordenado). Se plantea la pregunta: ¿Por qué creen que este amigo se siente mal?	Muñeco o imagen impresa	5 min.
	Recuperación de saberes previos	¿Qué hacemos después de jugar? ¿Qué es higiene personal? ¿Con qué productos nos limpiamos?	Preguntas orales, pizarra	5 min.
	Conflicto cognitivo	Se muestra una secuencia de imágenes con acciones correctas e incorrectas. Se les pide decidir cuáles son saludables y por qué.	Tarjetas visuales	10 min.
Desarrollo	Construcción del nuevo conocimiento	Activación fisiológica: Juegos de locomoción (saltos suaves, carreras cortas, movimientos articulares)	Música, tarjetas de higiene, conos, silbato.	6min
		Actividad básica: Juego "Higiene en acción": por estaciones, los niños realizan actividades físicas y al final representan una acción de higiene corporal (como mímica).	Música, tarjetas de higiene, conos, silbato, imágenes demostrativas	6min
		Actividad avanzada: Juego "El circuito saludable": los equipos corren, esquivan conos y recolectan tarjetas con imágenes de acciones de higiene.	Música, tarjetas de higiene, conos, silbato, imágenes demostrativas	6min
		Actividad de aplicación: Cada equipo arma una historia breve en la que un personaje realiza una rutina completa de higiene (lavado de manos, aseo dental, baño).	Música, tarjetas de higiene, conos, silbato, imágenes demostrativas	6min
		Actividad de recuperación: Estiramientos guiados, respiración profunda y reflexión grupal.	Música, silbato	6min



Universidad de Huánuco
Facultad de Educación Básica: Inicial y primaria



	Aplicación del nuevo conocimiento	Trabajo en grupo: los estudiantes ordenan tres tarjetas en secuencia lógica (1. Lavado de manos, 2. Aseo dental, 3. Baño) y explican por qué son importantes. Luego hacen una dramatización corta.	Tarjetas, papelógrafo, plumones	25 min.
Cierre	Metacognición	¿Qué prácticas de higiene son importantes después de hacer actividad física? ¿Qué aprendimos hoy sobre el cuidado de nuestro cuerpo?	Rueda de diálogo grupal	5 min.
	Evaluación	Evaluación Observación con lista de cotejo si el estudiante identifica y representa al menos tres prácticas de higiene corporal de forma correcta.	Lista de cotejo	10 min.
	Técnicas	Observación, aprendizaje basado en problemas, trabajo en equipo.		
	Instrumentos	Guía de observación.		

IV. REFLEXIONES SOBRE EL APRENDIZAJE DE MIS ESTUDIANTES.

¿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?

V. BIBLIOGRAFÍA

- Secretaría de Educación Pública (2023). Antología de la educación física. Estados Unidos Mexicanos
- Ministerio de educación y ciencia (2021). Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia Guía para todas las personas que participan en su educación.
- Ministerio de Educación (2016). Currículo nacional de la educación básica. MINEDU



Director de la
I.E.

Investigador

Docente de aula



Ficha del juego cooperativo: "Higiene en acción"

- Nombre del juego: Higiene en acción
- Objetivo: Identificar prácticas de higiene corporal adecuadas tras la actividad física.
- Participantes: Grupos de 14 estudiantes por equipo.
- Duración: 30 minutos.
- Materiales: Tarjetas con imágenes, conos, silbato, afiches.
- Reglas del juego:
- Se organiza un circuito con estaciones de actividad física.
- En cada estación, el grupo debe superar un reto (carrera con obstáculos, saltos, etc.).
- Al terminar cada estación, el grupo debe representar una acción de higiene corporal con mímica.
- Ganan todos si logran identificar correctamente las tres prácticas clave.
- Acciones clave: Lavado de manos, aseo dental, baño.
- Variación: Agregar otras prácticas como el uso de toalla o cambio de ropa.
- Evaluación: Cada grupo recibe retroalimentación al final del juego según su representación y explicación.



Universidad de Huánuco
Facultad de Educación Básica: Inicial y primaria



Lista de cotejo

Institución Educativa : Antonio Raimondi, Cachicoto
Grado y Sección : Tercer grado "A"
Investigador : Doza Rojas, Noe Migdonio

Si	1
No	0

Sesión de aprendizaje N° 3: Jugamos y cuidamos nuestro cuerpo con higiene

Apellidos y nombres		Indicador: Identifica prácticas de higiene corporal adecuadas, durante actividades grupales o rutinas escolares, con precisión en al menos tres acciones (lavado de manos, aseo dental, baño).		
		Si	No	Observaciones
1	ALVARADO INGA, Aarón Alexander	✓		
2	ARAINDA NORBERTO, Tayra Tatiana	✓		
3	ARCAYO ROMAN, Ariana Britany	✓		
4	CAICO ESPINOZA, Keylor Hazel	✓		
5	CALDERON BASILIO, Jesús	✓		
6	CASTRO CIVICO, Melani Azumy	✓		
7	CELESTINO BAUTISTA, Jimena Tami	✓		
8	CIERTO JUANCHO, Defne Guesielle	✓		
9	ESPINOZA SOTO, Amira Milagros	✓		
10	FLORES RODRIGUEZ, Tihago Isaias	✓		
11	FLORES VELA, Adriano Sebastian	✓		
12	GACHA SUGASTE, Yehico Sebastian	✓		
13	GOMEZ AGUERO, Dana Cristel	✓		
14	HILARIO PINEDA, Ariana Korina	✓		
15	HONORES SILVANO, Harol	✓		
16	_ASTRA MERCADO, Francesca Catalina	✓		
17	MAMANI CRUZ, Luka Valentino Eoban	✓		
18	MORENO CANTARO, Benjamin	✓		
19	NAVARRO PEÑA, Kendrick Jimmy	✓		
20	PISCO TRUJILLO, Clever James	✓		
21	QUISPE MATOS, Elisabet	✓		
22	RAMOS REYES, Kedwin	✓		
23	ROMERO JAPA, Ruben Rusel	✓		
24	ROSAS VALVERDE, Caely Camila		X	
25	SALAZAR PEREZ, Thiago Ruben	✓		
26	SALDAÑA BRIONES, Oseias Erick Enrique	✓		
27	SANTAMARIA MARCOS, Juan Luis	✓		
28	SOLANO ROMERO, Megan Alondra		X	



Universidad de Huánuco
Facultad de Educación Básica: Inicial y primaria



SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 04
(Nivel primaria)

TÍTULO DE LA SESIÓN: Jugamos en equipo y cuidamos nuestra postura

I. DATOS INFORMATIVOS:

1.1. Institución Educativa	: Antonio Raimondi, Cachicoto	
1.2. Director	: Mg. Gomez Loarte, Crisologo	
1.3. Grado y sección	: Tercero de primaria "A"	
1.4. Docente de aula	: Ventura Carmen, Alida Pilar	
1.5. Investigador	: Daza Rojas, Noe Migdonio	
1.6. Fecha	: 25/06/2025	Tiempo: 90 minutos
1.7. Área Curricular	: Educación Física	

II. PLANIFICACIÓN

2.1. PROPÓSITOS Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE

Competencias y capacidades		Desempeños (criterios de Evaluación)	Evidencia de aprendizaje
Competencia			
❖ ASUME UNA VIDA SALUDABLE			
Capacidades			
- Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud		<i>Relaciona una buena postura con la salud del cuerpo, al observar imágenes o situaciones cotidianas, expresando al menos dos consecuencias de una mala postura.</i>	Explica con claridad dos consecuencias de una mala postura después del juego cooperativo con apoyo de imágenes.
Enfoques transversales	Actitudes o acciones observables		
Enfoque de atención a la diversidad:	- Disposición a cooperar con sus compañeros con las mismas condiciones y oportunidades que cada uno necesita para lograr los mismos resultados		
Enfoque intercultural	- Reconocimiento al valor de las diversas identidades culturales y las relaciones de pertenencia.		
Enfoque ambiental	- Aprecio, valoración y disposición para el cuidado a toda forma de vida.		

2.2. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN

¿Qué se debe hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán en la sesión?
Acondicionar un espacio amplio y seguro.	Tarjetas con imágenes de posturas correctas e incorrectas.
Preparar material visual en estaciones de trabajo.	Conos, pelotas, cuerdas, silbato, afiches, marcadores.
Coordinar con el docente de aula para la integración.	Diapositivas o láminas impresas sobre la postura corporal.
Imprimir lista de cotejo para evaluación.	Lista de cotejo, pizarra acrílica y plumones.

2.3. ¿QUÉ DEBO DE TENER EN CUENTA PARA ALCANZAR EL PROPÓSITO DE LA CLASE?

- Generar conciencia del cuidado del cuerpo desde actividades físicas cooperativas.
- Promover la observación crítica de posturas corporales durante el juego.
- Reforzar visualmente los efectos positivos y negativos de la postura.
- Observar la participación, expresión y comprensión verbal del estudiante.
- Promover el trabajo en equipo con normas de respeto y apoyo mutuo.

III. SECUENCIA DIDÁCTICA

Momentos de aprendizaje	Proceso de aprendizaje	Estrategias/procesos didácticos	Medios y materiales	Tiempo
Inicio	Motivación	Presentó imágenes con postura encorvada jugando con dificultad. Se pregunta: ¿Qué le pasa? ¿Cómo se siente?	Imágenes o dibujo con postura incorrecta	5 min.
	Recuperación de saberes previos	Pregunta generadora: ¿Cómo deben estar nuestra espalda y cuello cuando jugamos o escribimos?	Lluvia de ideas en la pizarra	5 min.
	Conflicto cognitivo	Se muestran imágenes de posturas en la vida diaria (mochilas mal colocadas, ver televisión acostado, cargar cosas pesadas). ¿Esto está bien o mal? ¿Por qué?	Tarjetas ilustradas	10 min.
Desarrollo	Construcción del nuevo conocimiento	Activación fisiológica: Caminata, trote suave, movilidad articular con música (cuello, hombros, espalda, cadera).	Música, silbato	6min
		Actividad básica: Juego "Pasarela saludable": los niños desfilan imitando posturas correctas e incorrectas. Los demás deben adivinar si es buena o mala postura.	Música, pelotas, colchonetas, tarjetas con posturas, conos, silbato	6min
		Actividad avanzada: Juego cooperativo "Postura segura": se forman equipos, deben trasladar pelotas en la espalda manteniendo el equilibrio y la espalda recta, sin que caigan.	Música, pelotas, colchonetas, tarjetas con posturas, conos, silbato	6min
		Actividad de aplicación: En equipos, se representa una escena de la vida diaria con buena o mala postura. Los otros equipos identifican las consecuencias.	Música, pelotas, colchonetas, tarjetas con posturas, conos, silbato	6min
		Actividad de recuperación: Estiramiento suave, respiración, y reflexión guiada.	Música, silbato	6min



Universidad de Huánuco
Facultad de Educación Básica: Inicial y primaria



	Aplicación del nuevo conocimiento	Actividad en grupo: Cada equipo elige una imagen con postura incorrecta y dramatiza sus efectos (dolor de espalda, cansancio, dificultad para respirar). Luego el grupo comenta qué postura sería la correcta.	Imágenes, pizarra, afiche, tarjetas con consecuencias	25 min.
Cierre	Metacognición	¿Cómo debemos sentarnos, caminar o cargar cosas para cuidar nuestra salud? ¿Qué aprendiste hoy sobre tu cuerpo y tu postura?	Rueda de diálogo grupal y dibujo libre	5 min.
	Evaluación	Se utiliza la lista de cotejo observando si el estudiante reconoce posturas correctas y menciona al menos dos consecuencias de una mala postura.	Lista de cotejo	10 min.
	Técnicas	Observación, aprendizaje basado en problemas, trabajo en equipo.		
	Instrumentos	Guía de observación.		

IV. REFLEXIONES SOBRE EL APRENDIZAJE DE MIS ESTUDIANTES.

- ¿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?

V. BIBLIOGRAFÍA

- Secretaría de Educación Pública (2023). Antología de la educación física. Estados Unidos Mexicanos
- Ministerio de educación y ciencia (2021). Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia Guía para todas las personas que participan en su educación.
- Ministerio de Educación (2016). Currículo nacional de la educación básica. MINEDU


 INSTITUCIÓN EDUCATIVA
 I.E. ANTONIO RAMÍREZ CACHICOTI

 M^{te}. Crisólogo Gómez Lora
 DIRECTOR
 Director de la
 I.E.


 Investigador


 Docente de aula



Ficha del juego cooperativo: "Postura segura"

- Nombre del juego: Postura segura
- Objetivo: Fomentar el trabajo en equipo mientras los estudiantes mantienen una postura corporal correcta.
- Participantes: se forman dos equipos de 14 estudiantes por grupo
- Duración: 25 minutos
- Materiales: Pelotas, conos, silbato, afiches con posturas.
- Reglas del juego:
 1. Cada equipo debe llevar una pelota entre las espaldas de dos compañeros hasta un punto de llegada.
 2. Si la pelota cae, regresan al inicio.
 3. Gana el equipo que logre terminar con más posturas correctas y sin dejar caer la pelota.
 4. Todos los integrantes deben turnarse y ayudar a corregir la postura del compañero.
- Puntos clave:
 - Espalda recta
 - Cabeza erguida
 - Brazos libres o en los costados
- Evaluación: Al finalizar, se retroalimenta con una breve explicación grupal sobre cómo se sintieron y qué posturas fueron difíciles de mantener.



Universidad de Huánuco
Facultad de Educación Básica: Inicial y primaria



Lista de cotejo

Institución Educativa : Antonio Raimondi, Cachicoto
Grado y Sección : Tercer grado "A"
Investigador : Daza Rojas, Noe Migdonia

Si	1
No	0

Sesión de aprendizaje N° 04: Jugamos en equipo y cuidamos nuestra postura

Apellidos y nombres		Indicador: Relaciona una buena postura con la salud del cuerpo, al observar imágenes o situaciones cotidianas, expresando al menos dos consecuencias de una mala postura.		
		Si	No	Observaciones
1	ALVARADO INGA, Aarón Alexander	✓		
2	ARANDIA NORBERTO, Tayra Tatiana	✓		
3	ARCAYO ROMAN, Ariana Britany	✓		
4	CAICO ESPINOZA, Keylor Hazel		X	
5	CALDERON BASILIO, Jesús	✓		
6	CASTRO CIVICO, Melani Azumy	✓		
7	CELESTINO BAUTISTA, Jimena Tami	✓		
8	CIERTO JUANCHO, Defne Guesielle	✓		
9	ESPINOZA SOTO, Amira Milagros	✓		
10	FLORES RODRIGUEZ, Tihago Isaias	✓		
11	FLORES VELA, Adriano Sebastian	✓		
12	GACHA SUGASTE, Yehico Sebastian	✓		
13	GOMEZ AGUERO, Dana Cristel	✓		
14	HILARIO PINEDA, Ariana Korina	✓		
15	HONORES SILVANO, Harol	✓		
16	_ASTRA MERCADO, Francesca Catalina	✓		
17	MAMANI CRUZ, Luka Valentino Eoban	✓		
18	MORENO CANTARO, Benjamin	✓		
19	NAVARRO PEÑA, Kendrick Jimmy	✓		
20	PISCO TRUJILLO, Clever James	✓		
21	QUISPE MATOS, Elisabet	✓		
22	RAMOS REYES, Kedwin	✓		
23	ROMERO JAPA, Ruben Rusel	✓		
24	ROSAS VALVERDE, Caely Camila	✓		
25	SALAZAR PEREZ, Thiago Ruben	✓		
26	SALDAÑA BRIONES, Oseias Erick Enrique	✓		
27	SANTAMARIA MARCOS, Juan Luis	✓		
28	SOLANO ROMERO, Megan Alondra	✓		



Universidad de Huánuco
Facultad de Educación Básica: Inicial y primaria



SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 05
(Nivel primaria)

TÍTULO DE LA SESIÓN: Jugamos en equipo y nos sentimos mejor

I. DATOS INFORMATIVOS:

1.1. Institución Educativa	: Antonio Raimondi, Cachicoto	
1.2. Director	: Mg. Gomez Loarte, Crisologo	
1.3. Grado y sección	: Tercero de primaria "A"	
1.4. Docente de aula	: Ventura Carmen, Alida Pilar	
1.5. Investigador	: Daza Rojas, Noe Migdonio	
1.6. Fecha	: 27/06/2025	Tiempo: 90 minutos
1.7. Área Curricular	: Educación Física	

II. PLANIFICACIÓN

2.1. PROPÓSITOS Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE

Competencias y capacidades	Desempeños (criterios de Evaluación)	Evidencia de aprendizaje
Competencia ❖ ASUME UNA VIDA SALUDABLE Capacidades - Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud	<i>Menciona la relación entre hacer ejercicio y sentirse bien, después de realizar un juego cooperativo, indicando al menos dos efectos positivos</i>	Dibujo o expresión oral donde el estudiante indica dos efectos positivos de hacer ejercicio luego del juego cooperativo
Enfoques transversales	Actitudes o acciones observables	
Enfoque de atención a la diversidad:	- Disposición a cooperar con sus compañeros con las mismas condiciones y oportunidades que cada uno necesita para lograr los mismos resultados	
Enfoque intercultural	- Reconocimiento al valor de las diversas identidades culturales y las relaciones de pertenencia.	
Enfoque ambiental	- Aprecio, valoración y disposición para el cuidado a toda forma de vida.	

2.2. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN

¿Qué se debe hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán en la sesión?
Preparar el espacio físico para juegos cooperativos al aire libre o en patio	Pelotas de trapo, conos, colchonetas, tarjetas con preguntas, hojas y colores
Organizar los grupos de estudiantes (14 integrantes por grupo)	Silbato, botellas con agua, cronómetro
Ensayar las instrucciones del juego cooperativo a desarrollar	Carteles con los efectos positivos del ejercicio (energía, alegría, bienestar, etc.)
Preparar el espacio físico para juegos cooperativos al aire libre o en patio	Pelotas de trapo, conos, colchonetas, tarjetas con preguntas, hojas y colores



2.3. ¿QUÉ DEBO DE TENER EN CUENTA PARA ALCANZAR EL PROPÓSITO DE LA CLASE?

- Que los estudiantes comprendan que el ejercicio físico mejora su salud y bienestar.
- Que se favorezca un ambiente de cooperación, respeto y participación entre compañeros.
- Que todos los niños puedan expresar cómo se sintieron después de realizar el juego.
- Que el juego cooperativo sea accesible y motivador para todos.
- Observar y guiar a los estudiantes para que identifiquen los efectos positivos de moverse en grupo.

III. SECUENCIA DIDÁCTICA

Momentos de aprendizaje	Proceso de aprendizaje	Estrategias/procesos didácticos	Medios y materiales	Tiempo
Inicio	Motivación	Inicio con una pregunta: "¿Cómo se sienten cuando corren, saltan o juegan con sus amigos?"	Cartel con preguntas, expresión oral	5 min.
	Recuperación de saberes previos	Se recuerda brevemente juegos anteriores y se les pregunta si recuerdan cómo se sentían después de jugar.	Participación oral, diálogo docente-alumno	5 min.
	Conflicto cognitivo	Se plantea: "¿Qué pasará si no jugamos ni hacemos ejercicio? ¿Nuestro cuerpo se sentirá igual?"	Cartel con imágenes (sedentarismo vs actividad física)	10 min.
Desarrollo	Construcción del nuevo conocimiento	Activación fisiológica: Juegos de calentamiento como "El espejo" (parejas imitan movimientos suaves).	Espacio amplio, música suave	6min
		Actividad básica: Juegos de persecución suave como "Atrapa al amigo" (en parejas, uno atrapa con palmadas al compañero).	Conos, silbato	6min
		Actividad avanzada: Juego cooperativo principal: "Pelota viajera" (equipos deben llevar una pelota sin que caiga, usando solo el cuerpo).	Pelotas de trapo, conos, cronómetro	6min
		Actividad de aplicación: Repetición del juego con variaciones (más velocidad, sin hablar, con un obstáculo).	Pelotas, obstáculos simples (colchonetas)	6min
		Actividad de recuperación: Estiramientos suaves en círculo con respiración profunda.	Música relajante, espacio libre	6min
	Aplicación del nuevo conocimiento	En equipos, dibujan o comentan al grupo: ¿Cómo se sienten después del juego? ¿Qué pasó con su cuerpo?	Hojas, colores, tarjetas con emociones	25 min.



Universidad de Huánuco
Facultad de Educación Básica: Inicial y primaria



Cierre	Metacognición	Se reflexiona en grupo: ¿Qué aprendí hoy sobre mi cuerpo? ¿Qué sentí cuando jugué en equipo?	Participación oral	5 min.
	Evaluación	Se usa una lista de cotejo para registrar si el estudiante mencionó al menos dos efectos positivos del ejercicio físico.	Lista de cotejo, observación directa	10 min.
	Técnicas	Observación, aprendizaje basado en problemas, trabajo en equipo.		
	Instrumentos	Guía de observación.		

IV. REFLEXIONES SOBRE EL APRENDIZAJE DE MIS ESTUDIANTES.

¿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?

V. BIBLIOGRAFÍA

- Secretaría de Educación Pública (2023). Antología de la educación física. Estados Unidos Mexicanos
- Ministerio de educación y ciencia (2021). Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia Guía para todas las personas que participan en su educación.
- Ministerio de Educación (2016). Currículo nacional de la educación básica. MINEDU



Director de la
I.E.

Investigador

Docente de aula

Ficha del juego cooperativo: "Pelota viajera"

- **Nombre del juego:** Pelota viajera

Edad recomendada: 8 años

Objetivo: Cooperar en equipo para trasladar una pelota sin que caiga, usando solo el cuerpo (sin manos).

Duración: 15 - 20 minutos

Número de participantes: Equipos de 14 estudiantes por equipo

Materiales: Pelotas de trapo o esponja, conos para marcar el recorrido

Reglas del juego:

- La pelota no debe tocar el suelo.
- Solo se puede usar el cuerpo (no las manos).
- Si la pelota cae, el equipo regresa al inicio.
- Todos deben participar activamente.
- Gana el equipo que logre llevar la pelota al punto final más veces sin perderla.
- **Valores que se promueven:**
 - Trabajo en equipo
 - Comunicación
 - Respeto
 - Perseverancia
- **Variaciones:**
 - Realizar el recorrido sin hablar.
 - Agregar obstáculos que deben sortear cooperativamente.



Universidad de Huánuco
Facultad de Educación Básica: Inicial y primaria



Lista de cotejo

Institución Educativa : Antonio Raimondi, Cachicoto
Grado y Sección : Tercer grado "A"
Investigador : Daza Rojas, Noe Migdonio

Si	1
No	0

Sesión de aprendizaje N° 05: Jugamos en equipo y nos sentimos mejor

Apellidos y nombres		Indicador: Menciona la relación entre hacer ejercicio y sentirse bien, después de realizar un juego cooperativo, indicando al menos dos efectos positivos		
		Si	No	Observaciones
1	ALVARADO INGA, Aarón Alexander	X		
2	ARANDIA NORBERTO, Tayra Tatiana	X		
3	ARCAYO ROMAN, Ariana Britany	X		
4	CAICO ESPINOZA, Keylor Hazel	X		
5	CALDERON BASILIO, Jesús	X		
6	CASTRO CIVICO, Melani Azumy	X		
7	CELESTINO BAUTISTA, Jimena Tami	X		
8	CIERTO JUANCHO, Defne Guesielle	X		
9	ESPINOZA SOTO, Amira Milagros	X		
10	FLORES RODRIGUEZ, Tihago Isaías	X		
11	FLORES VELA, Adriano Sebastian	X		
12	GACHA SUGASTE, Yehico Sebastian	X		
13	GOMEZ AGUERO, Dana Cristel	X		
14	HILARIO PINEDA, Ariana Korina	X		
15	HONORES SILVANO, Harol	X		
16	_ASTRA MERCADO, Francesca Catalina	X		
17	MAMANI CRUZ, Luka Valentino Eoban	X		
18	MORENO CANTARO, Benjamin	X		
19	NAVARRO PEÑA, Kendrick Jimmy	X		
20	PISCO TRUJILLO, Clever James	X		
21	QUISPE MATOS, Elisabet	X		
22	RAMOS REYES, Kedwin	X		
23	ROMERO JAPA, Ruben Rusel	X		
24	ROSAS VALVERDE, Caely Camila	X		
25	SALAZAR PEREZ, Thiago Ruben	X		
26	SALDAÑA BRIONES, Oseias Erick Enrique	X		
27	SANTAMARIA MARCOS, Juan Luis	X		
28	SOLANO ROMERO, Megan Alondra	X	X	



Universidad de Huánuco
Facultad de Educación Básica: Inicial y primaria



SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 06
(Nivel primaria)

TÍTULO DE LA SESIÓN: Jugamos y comemos bien para estar sanos

I. DATOS INFORMATIVOS:

1.1. Institución Educativa	: Antonio Raimondi, Cachicoto	
1.2. Director	: Mg. Gomez Loarte, Crisologo	
1.3. Grado y sección	: Tercero de primaria "A"	
1.4. Docente de aula	: Ventura Carmen, Alida Pilar	
1.5. Investigador	: Daza Rojas, Noe Migdonio	
1.6. Fecha	: 30/06/2025	Tiempo: 90 minutos
1.7. Área Curricular	: Educación Física	

II. PLANIFICACIÓN

2.1. PROPÓSITOS Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE

Competencias y capacidades	Desempeños (criterios de Evaluación)	Evidencia de aprendizaje
Competencia ❖ ASUME UNA VIDA SALUDABLE Capacidades - Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud	<i>Describe cómo una mala alimentación afecta su salud, usando ejemplos cercanos a su vida diaria, con claridad y coherencia en al menos dos ejemplos</i>	Explica oralmente o mediante un dibujo dos ejemplos de cómo una mala alimentación afecta su cuerpo
Enfoques transversales	Actitudes o acciones observables	
Enfoque de atención a la diversidad:	- Disposición a cooperar con sus compañeros con las mismas condiciones y oportunidades que cada uno necesita para lograr los mismos resultados	
Enfoque intercultural	- Reconocimiento al valor de las diversas identidades culturales y las relaciones de pertenencia.	
Enfoque ambiental	- Aprecio, valoración y disposición para el cuidado a toda forma de vida.	

2.2. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN

¿Qué se debe hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán en la sesión?
Preparar el patio o aula libre de obstáculos	Tarjetas con ejemplos de alimentos saludables y no saludables
Formar previamente equipos de trabajo cooperativo	Aros, conos, pelotas, silbato, cronómetro, imágenes de alimentos
Coordinar con los estudiantes traer información o recortes sobre alimentación	Carteles, hojas bond, colores, cinta adhesiva
Organizar las fichas de reflexión y la lista de cotejo	Lista de cotejo, ficha del juego cooperativo

2.3. ¿QUÉ DEBO DE TENER EN CUENTA PARA ALCANZAR EL PROPÓSITO DE LA CLASE?

- Relacionar el ejercicio físico con el impacto de una buena o mala alimentación en el cuerpo.
- Estimular el diálogo y la reflexión sobre sus propias experiencias alimenticias.
- Promover la cooperación y el respeto durante los juegos.
- Usar ejemplos claros, cercanos a su realidad cotidiana.
- Observar si los estudiantes pueden expresar consecuencias concretas de una mala alimentación.

III. SECUENCIA DIDÁCTICA

Momentos de aprendizaje	Proceso de aprendizaje	Estrategias/procesos didácticos	Medios y materiales	Tiempo
Inicio	Motivación	Presento imágenes de alimentos variados (frutas, golosinas, gaseosas, verduras). Se pregunta: "¿Cuál de estos alimentos comes más?"	Caja con imágenes, cartel de emociones	5 min.
	Recuperación de saberes previos	Solicito a los niños compartir lo que comieron el día anterior. ¿Qué creen que fue saludable o no?	Participación oral, pizarra	5 min.
	Conflicto cognitivo	Planteo la siguiente pregunta: "¿Qué pasaría si solo comemos comida chatarra todos los días? ¿Nuestro cuerpo puede funcionar igual?"	Cartel con ilustraciones (niño enfermo vs niño activo)	10 min.
Desarrollo	Construcción del nuevo conocimiento	Activación fisiológica: Caminata grupal alrededor del patio con movimientos de brazos y piernas, acompañada de música alegre.	Música, espacio amplio	6min
		Actividad básica: Juego "Atrapa el alimento" (se lanzan pelotas con nombres de alimentos y los niños atrapan solo los saludables).	Pelotas, etiquetas de alimentos, conos	6min
		Actividad avanzada: Juego cooperativo "La carrera del menú saludable" (equipos corren relevos para armar un plato saludable con tarjetas).	Tarjetas de alimentos, conos, cintas	6min
		Actividad de aplicación: Mismo juego, pero deben evitar recoger tarjetas de alimentos poco saludables (penalización al equipo).	Tarjetas, conos, pizarra	6min
		Actividad de recuperación: Estiramiento en grupo con respiración guiada y movimientos lentos.	Música relajante	6min



Universidad de Huánuco
Facultad de Educación Básica: Inicial y primaria



	Aplicación del nuevo conocimiento	En grupos pequeños, elaboran un afiche o dibujo con dos ejemplos de cómo una mala alimentación afecta su cuerpo (dolor, cansancio, enfermedad).	Hojas, colores, recortes, cartulinas	25 min.
Cierre	Metacognición	Se reflexiona: "¿Qué aprendimos hoy? ¿Cómo afecta lo que comemos a nuestra salud? ¿Qué debemos cambiar?"	Diálogo dirigido, cartel "Aprendimos que..."	5 min.
	Evaluación	El docente utiliza una lista de cotejo para verificar si los estudiantes describen con claridad dos efectos de una mala alimentación.	Lista de cotejo, participación oral o afiche	10 min.
	Técnicas	Observación, aprendizaje basado en problemas, trabajo en equipo.		
	Instrumentos	Guía de observación.		

IV. REFLEXIONES SOBRE EL APRENDIZAJE DE MIS ESTUDIANTES.

¿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?

V. BIBLIOGRAFÍA

- Secretaría de Educación Pública (2023). Antología de la educación física. Estados Unidos Mexicanos
- Ministerio de educación y ciencia (2021). Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia Guía para todas las personas que participan en su educación.
- Ministerio de Educación (2016). Currículo nacional de la educación básica. MINEDU



Director de la
I.E.

Investigador

Docente de aula



Ficha del juego cooperativo: “La carrera del menú saludable”

Nombre del juego: La carrera del menú saludable

Objetivo: Formar en equipo un “menú saludable” seleccionando tarjetas de alimentos correctos mientras se realiza una carrera en relevos.

Duración: 20 minutos

Edad recomendada: 8 años

Participantes: Grupos de 14 estudiantes por equipo

Materiales: Tarjetas con nombres o dibujos de alimentos (saludables y no saludables), conos, silbato, afiche de plato saludable.

Reglas del juego:

- Cada equipo corre por turnos a recoger una tarjeta.
- Solo deben llevar tarjetas de alimentos saludables.
- Si un equipo recoge una tarjeta de comida no saludable, deberá hacer 5 sentadillas como “penalización” y devolver la tarjeta.
- El equipo gana si forma un menú saludable completo (entrada, plato de fondo y bebida).

Valores promovidos:

- Colaboración
- Toma de decisiones
- Comunicación
- Responsabilidad en la alimentación

Variaciones:

- Añadir tarjetas sorpresa con preguntas sobre alimentación.
- Cambiar los alimentos por imágenes reales de productos escolares típicos.



Universidad de Huánuco
Facultad de Educación Básica: Inicial y primaria



Lista de cotejo

Institución Educativa : Antonio Raimondi, Cachicota
Grado y Sección : Tercer grado "A"
Investigador : Daza Rojas, Noe Migdonio

Si	1
No	0

Sesión de aprendizaje N° 06: Jugamos y comemos bien para estar sanos

Apellidos y nombres		Indicador: Describe cómo una mala alimentación afecta su salud, usando ejemplos cercanos a su vida diaria, con claridad y coherencia en al menos dos ejemplos		
		Si	No	Observaciones
1	ALVARADO INGA, Aarón Alexander	✓		
2	ARANDIA NORBERTO, Tayra Tatiana	✓		
3	ARCAYO ROMAN, Ariana Britany	✓		
4	CAICO ESPINOZA, Keylor Hazel	✓		
5	CALDERON BASILIO, Jesús	✓		
6	CASTRO CIVICO, Melani Azumy	✓		
7	CELESTINO BAUTISTA, Jimena Tami	✓		
8	CIERTO JUANCHITO, Defne Guesielle		X	
9	ESPINOZA SOTO, Amira Milagros	✓		
10	FLORES RODRIGUEZ, Tihago Isaias	✓		
11	FLORES VELA, Adriano Sebastian	✓		
12	GACHA SUGASTE, Yehico Sebastian		X	
13	GOMEZ AGUERO, Dana Cristel	✓		
14	HILARIO PINEDA, Ariana Korina	✓		
15	HONORES SILVANO, Harol	✓		
16	_ASTRA MERCADO, Francesca Catalina	✓		
17	MAMANI CRUZ, Luka Valentino Eoban	✓		
18	MORENO CANTARO, Benjamin	✓		
19	NAVARRO PEÑA, Kendrick Jimmy	✓		
20	PISCO TRUJILLO, Clever James	✓		
21	QUISPE MATOS, Elisabet	✓		
22	RAMOS REYES, Kedwin	✓		
23	ROMERO JAPA, Ruben Rusel	✓		
24	ROSAS VALVERDE, Caely Camila	✓		
25	SALAZAR PEREZ, Thiago Ruben	✓		
26	SALDAÑA BRIONES, Oseias Erick Enrique	✓		
27	SANTAMARIA MARCOS, Juan Luis	✓		
28	SOLANO ROMERO, Megan Alondra	✓		



Universidad de Huánuco
Facultad de Educación Básica: Inicial y primaria



SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 07
(Nivel primaria)

TÍTULO DE LA SESIÓN: Jugamos y aprendemos a comer mejor

I. DATOS INFORMATIVOS:

1.1. Institución Educativa	: Antonio Raimondi, Cachicoto	
1.2. Director	: Mg. Gomez Loarte, Crisologo	
1.3. Grado y sección	: Tercero de primaria "A"	
1.4. Docente de aula	: Ventura Carmen, Alida Pilar	
1.5. Investigador	: Daza Rojas, Noe Migdonio	
1.6. Fecha	: 01/07/2025	Tiempo: 90 minutos
1.7. Área Curricular	: Educación Física	

II. PLANIFICACIÓN

2.1. PROPÓSITOS Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE

Competencias y capacidades	Desempeños (criterios de Evaluación)	Evidencia de aprendizaje
Competencia ❖ ASUME UNA VIDA SALUDABLE Capacidades - Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud	<i>Diferencia entre alimentos saludables y no saludables, en dinámicas con tarjetas o fichas ilustradas, acertando en al menos el 80% de los casos.</i>	Participa en una dinámica con tarjetas ilustradas clasificando correctamente los alimentos saludables y no saludables con al menos el 80% de aciertos.
Enfoques transversales	Actitudes o acciones observables	
Enfoque de atención a la diversidad:	- Disposición a cooperar con sus compañeros con las mismas condiciones y oportunidades que cada uno necesita para lograr los mismos resultados	
Enfoque intercultural	- Reconocimiento al valor de las diversas identidades culturales y las relaciones de pertenencia.	
Enfoque ambiental	- Aprecio, valoración y disposición para el cuidado a toda forma de vida.	

2.2. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN

¿Qué se debe hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán en la sesión?
Preparar fichas ilustradas con alimentos saludables y no saludables	Tarjetas con imágenes de alimentos saludables y no saludables
Organizar el espacio de trabajo para el juego cooperativo	Silbato, conos, colchonetas
Coordinar con el personal de apoyo para seguridad y orden	Carteles con mensajes saludables, agua potable



Marcar zonas de juego (zona saludable / zona no saludable)

Cinta adhesiva para marcar zonas

2.3. ¿QUÉ DEBO DE TENER EN CUENTA PARA ALCANZAR EL PROPÓSITO DE LA CLASE?

- Promover el trabajo cooperativo y el respeto entre los estudiantes.
- Usar un lenguaje accesible y cercano para explicar los beneficios de una buena alimentación.
- Asegurar que todos participen activamente en las dinámicas.
- Adaptar el juego a las necesidades y características de los estudiantes.
- Observar y registrar el desempeño de forma continua con lista de cotejo.

III. SECUENCIA DIDÁCTICA

Momentos de aprendizaje	Proceso de aprendizaje	Estrategias/procesos didácticos	Medios y materiales	Tiempo
Inicio	Motivación	Se presenta una breve dramatización: "Soy el Capitán Saludable y hoy necesito su ayuda para salvar el mundo de la comida chatarra"	Disfraz, carteles	5 min.
	Recuperación de saberes previos	Preguntas guía: ¿Qué desayunaste hoy?, ¿Conoces algún alimento que te haga daño si lo comes mucho?	Pizarra, plumones	5 min.
	Conflicto cognitivo	Se muestran dos tarjetas: una con fruta y otra con golosina, se pregunta cuál elegirían y por qué	Tarjetas ilustradas	10 min.
Desarrollo	Construcción del nuevo conocimiento	Activación fisiológica: trote ligero, movimientos articulares, respiración profunda.	Silbato, conos	6min
		Actividad básica: "Corre y clasifica" - corren hacia tarjetas colocadas en conos y las agrupan en saludables o no saludables	Tarjetas, conos	6min
		Actividad avanzada: "Relevo nutritivo" - por equipos deben clasificar imágenes que les tocan al azar mientras hacen circuito de obstáculos	Aros, conos, tarjetas, cuerdas	6min
		Actividad de aplicación: "Zona saludable" - en grupos, eligen alimentos de tarjetas y arman un menú saludable, explicando su elección	Tarjetas, carteles, papelógrafos	6min
		Actividad de recuperación: ejercicios suaves, respiración, estiramiento en colchonetas	Colchonetas, música suave	6min

	Aplicación del nuevo conocimiento	Dinámica "El juego del menú": los equipos deben armar un menú solo con alimentos saludables. Cada equipo presenta y justifica por qué eligió esos alimentos.	Fichas ilustradas, papelógrafos, plumones	25 min.
Cierre	Metacognición	Preguntas reflexivas: ¿Qué aprendí hoy?, ¿Por qué es importante comer sano?, ¿Cómo me sentí trabajando con mis compañeros?	Preguntas orales y cartel con preguntas	5 min.
	Evaluación	Lista de cotejo para observar si logró clasificar correctamente los alimentos en al menos 80%	Lista de cotejo	10 min.
	Técnicas	Observación, aprendizaje basado en problemas, trabajo en equipo.		
	Instrumentos	Guía de observación.		

IV. REFLEXIONES SOBRE EL APRENDIZAJE DE MIS ESTUDIANTES.

¿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?

V. BIBLIOGRAFÍA

- Secretaría de Educación Pública (2023). Antología de la educación física. Estados Unidos Mexicanos
- Ministerio de educación y ciencia (2021). Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia Guía para todas las personas que participan en su educación.
- Ministerio de Educación (2016). Currículo nacional de la educación básica. MINEDU



Director de la
I.E.



Investigador



Docente de aula



Ficha del juego cooperativo: "El relevo nutritivo"

- Nombre del juego: El relevo nutritivo
- Propósito: Reconocer alimentos saludables y no saludables a través del trabajo en equipo.
- Participantes: 2 equipos de 14 estudiantes.
- Materiales: Tarjetas ilustradas, conos, aros, cuerdas.
- Reglas del juego:
 - Cada equipo forma una fila.
 - El primero corre al punto de tarjetas, escoge una al azar y regresa.
 - Todo el equipo clasifica la tarjeta como saludable o no saludable.
 - Si aciertan, el siguiente corre; si fallan, deben hacer una mini rutina (5 saltos y 5 abdominales).
 - Gana el equipo con mayor cantidad de clasificaciones correctas.
- Duración: 20 minutos
- Criterio de logro: 80% de aciertos en la clasificación y trabajo en equipo armonioso.



Universidad de Huánuco
Facultad de Educación Básica: Inicial y primaria



Lista de cotejo

Institución Educativa : Antonio Raimondi, Cachicoto
Grado y Sección : Tercer grado "A"
Investigador : Daza Rojas, Noe Migdonio

Si	1
No	0

Sesión de aprendizaje N° 07: Jugamos y aprendemos a comer mejor

Apellidos y nombres		Indicador: Diferencia entre alimentos saludables y no saludables, en dinámicas con tarjetas o fichas ilustradas, acertando en al menos el 80% de los casos.		
		Si	No	Observaciones
1	ALVARADO INGA, Aarón Alexander	✓		
2	ARANDIA NORBERTO, Tayra Tatiana	✓		
3	ARCAYO ROMAN, Ariana Britany	✓		
4	CAICO ESPINOZA, Keylor Hazel	✓		
5	CALDERON BASILIO, Jesús	✓		
6	CASTRO CIVICO, Melani Azumy	✓		
7	CELESTINO BAUTISTA, Jimena Tami	✓		
8	CIERTO JUANCHO, Defne Guesielle	✓		
9	ESPINOZA SOTO, Amira Milagros		X	
10	FLORES RODRIGUEZ, Tihago Isaias	✓		
11	FLORES VELA, Adriano Sebastian	✓		
12	GACHA SUGASTE, Yehico Sebastian	✓		
13	GOMEZ AGUERO, Dana Cristel	✓		
14	HILARIO PINEDA, Ariana Korina	✓		
15	HONORES SILVANO, Harol	✓		
16	_ASTRA MERCADO, Francesca Catalina	✓		
17	MAMANI CRUZ, Luka Valentino Eoban	✓		
18	MORENO CANTARO, Benjamin	✓		
19	NAVARRO PEÑA, Kendrick Jimmy	✓		
20	PISCO TRUJILLO, Clever James	✓		
21	QUISPE MATOS, Elisabet		X	
22	RAMOS REYES, Kedwin	✓		
23	ROMERO JAPA, Ruben Rusel	✓		
24	ROSAS VALVERDE, Caely Camila	✓		
25	SALAZAR PEREZ, Thiago Ruben	✓		
26	SALDAÑA BRIONES, Oseias Erick Enrique		X	
27	SANTAMARIA MARCOS, Juan Luis	✓		
28	SOLANO ROMERO, Megan Alondra	✓		



Universidad de Huánuco
Facultad de Educación Básica: Inicial y primaria



SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 08
(Nivel primaria)

TÍTULO DE LA SESIÓN: Jugamos y cuidamos nuestro cuerpo con hábitos saludables

I. DATOS INFORMATIVOS:

1.1. Institución Educativa	: Antonio Raimondi, Cachicoto	
1.2. Director	: Mg. Gomez Loarte, Crisologo	
1.3. Grado y sección	: Tercero de primaria "A"	
1.4. Docente de aula	: Ventura Carmen, Alida Pilar	
1.5. Investigador	: Daza Rojas, Noe Migdonio	
1.6. Fecha	: 02/07/2025	Tiempo: 90 minutos
1.7. Área Curricular	: Educación Física	

II. PLANIFICACIÓN

2.1. PROPÓSITOS Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE

Competencias y capacidades	Desempeños (criterios de Evaluación)	Evidencia de aprendizaje
Competencia ❖ ASUME UNA VIDA SALUDABLE Capacidades - Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud	<i>Asocia la higiene personal con el cuidado del cuerpo, en dramatizaciones o cuentos breves, identificando correctamente al menos tres hábitos saludables.</i>	Participa en una dramatización grupal donde menciona e interpreta al menos tres hábitos de higiene corporal adecuados.
Enfoques transversales	Actitudes o acciones observables	
Enfoque de atención a la diversidad:	- Disposición a cooperar con sus compañeros con las mismas condiciones y oportunidades que cada uno necesita para lograr los mismos resultados	
Enfoque intercultural	- Reconocimiento al valor de las diversas identidades culturales y las relaciones de pertenencia.	
Enfoque ambiental	- Aprecio, valoración y disposición para el cuidado a toda forma de vida.	

2.2. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN

¿Qué se debe hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán en la sesión?
Preparar cuentos breves y fichas sobre hábitos de higiene personal	Cuentos ilustrados, fichas con hábitos saludables e inadecuados
Preparar materiales para dramatización (elementos simbólicos)	Carteles, disfraces simples, cartulina, marcadores
Marcar zonas de juego y asegurar el espacio para desplazamientos seguros	Cinta adhesiva, conos, silbato
Coordinar roles de estudiantes para dramatizaciones	Listado de grupos, tarjetas con personajes

2.3. ¿QUÉ DEBO DE TENER EN CUENTA PARA ALCANZAR EL PROPÓSITO DE LA CLASE?

- Establecer claramente la relación entre la higiene personal y el cuidado del cuerpo.
- Promover el trabajo cooperativo, la participación activa y la reflexión lúdica.
- Asegurar que los niños comprendan los beneficios de hábitos como el lavado de manos, el baño diario y el corte de uñas.
- Supervisar constantemente para garantizar el respeto y el orden durante los juegos y dramatizaciones.
- Usar preguntas clave que ayuden a los niños a reflexionar sobre su propia higiene.

III. SECUENCIA DIDÁCTICA

Momentos de aprendizaje	Proceso de aprendizaje	Estrategias/procesos didácticos	Medios y materiales	Tiempo
Inicio	Motivación	Entrego un cuento breve "La pandilla de los niños limpios" con imágenes animadas. Se invita a los niños a identificar qué hacen los personajes para cuidar su cuerpo.	Cuento ilustrado, pizarra	5 min.
	Recuperación de saberes previos	Pregunto: ¿Qué haces tú para cuidar tu cuerpo?, ¿Con qué frecuencia te lavas las manos?	Pizarra, tarjetas de palabras clave	5 min.
	Conflicto cognitivo	Presento una situación problema en una imagen: "¿Qué pasaría si no nos lavamos los dientes todos los días?"	Láminas ilustradas	10 min.
Desarrollo	Construcción del nuevo conocimiento	Activación fisiológica: caminata rápida en fila, rotaciones de cabeza, brazos y tobillos. Respiración profunda.	Conos, música suave, silbato	6min
		Actividad básica: "Corre por el hábito" – corren por tarjetas colocadas por el espacio y recogen solo las relacionadas a la higiene.	Tarjetas con imágenes, conos	6min
		Actividad avanzada: "Cuidadores del cuerpo" – en equipos deben superar una mini carrera de obstáculos para conseguir fichas y clasificarlas en 'buenos' y 'malos' hábitos.	Aros, cuerdas, fichas, conos	6min
		Actividad de aplicación: "Dracu-higiene" – los niños dramatizan historias donde los personajes tienen o no tienen hábitos de higiene y se transforma el "monstruo sucio" en un "niño saludable".	Disfraces simples, tarjetas de roles	6min
		Actividad de recuperación: estiramiento suave en colchonetas, inhalación y exhalación guiada.	Música relajante, colchonetas	6min



Universidad de Huánuco
Facultad de Educación Básica: Inicial y primaria



	Aplicación del nuevo conocimiento	Actividad grupal: "La obra de los hábitos" – en grupos, preparan una mini obra donde incluyan al menos tres hábitos de higiene. Luego, presentan al grupo.	Disfraces, fichas de hábitos, papelotes	25 min.
Cierre	Metacognición	Reflexión guiada: ¿Qué hábito nuevo aprendiste hoy?, ¿Por qué es importante cuidar tu cuerpo?, ¿Qué hicimos en equipo para aprender?	Carteles con preguntas clave	5 min.
	Evaluación	Aplicación de una lista de cotejo para registrar si los estudiantes identificaron correctamente al menos tres hábitos saludables durante las dramatizaciones.	Lista de cotejo	10 min.
	Técnicas	Observación, aprendizaje basado en problemas, trabajo en equipo.		
	Instrumentos	Guía de observación.		

IV. REFLEXIONES SOBRE EL APRENDIZAJE DE MIS ESTUDIANTES.

¿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?

V. BIBLIOGRAFÍA

- Secretaría de Educación Pública (2023). Antología de la educación física. Estados Unidos Mexicanos
- Ministerio de educación y ciencia (2021). Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia Guía para todas las personas que participan en su educación.
- Ministerio de Educación (2016). Currículo nacional de la educación básica. MINEDU



Director de la
I.E.

Investigador

Docente de aula



Ficha del juego cooperativo: "Cuidadores del cuerpo"

- Nombre del juego: Cuidadores del cuerpo
- Propósito: Identificar hábitos de higiene personal y relacionarlos con el cuidado del cuerpo en forma lúdica y cooperativa.
- Participantes: Equipos de 14 estudiantes por equipo.
- Materiales: Aros, conos, cuerdas, tarjetas con hábitos (saludables e inadecuados).
- Desarrollo del juego:
 - Cada equipo inicia detrás de una línea de salida.
 - Uno a uno, los niños atraviesan un circuito de obstáculos (salto de aro, paso entre conos, gateo bajo cuerda).
 - Al llegar al final, escogen una tarjeta y regresan. El equipo decide si es un hábito saludable o no y la coloca en la pizarra del equipo.
 - Al final, gana el equipo con más tarjetas saludables clasificadas correctamente.
- Reglas:
 - Participación equitativa.
 - No empujar ni bloquear a otros equipos.
 - Solo se puede llevar una tarjeta por turno.
- Duración: 15-20 minutos
- Evaluación: Se verifica si logran identificar correctamente al menos tres hábitos de higiene personal.



Universidad de Huánuco
Facultad de Educación Básica: Inicial y primaria



Lista de cotejo

Institución Educativa : Antonio Raimondi, Cachicata
Grado y Sección : Tercer grado "A"
Investigador : Daza Rojas, Noe Migdonio

Si	1
No	0

Sesión de aprendizaje N° 08: Jugamos y cuidamos nuestro cuerpo con hábitos saludables

Apellidos y nombres		Indicador: Asocia la higiene personal con el cuidado del cuerpo, en dramatizaciones o cuentos breves, identificando correctamente al menos tres hábitos saludables.		
		Si	No	Observaciones
1	ALVARADO INGA, Aarón Alexander	X		
2	ARAINDA NORBERTO, Tayra Tatiana		X	
3	ARCAYO ROMAN, Ariana Britany		X	
4	CAICO ESPINOZA, Keylor Hazel	X		
5	CALDERON BASILIO, Jesús	X		
6	CASTRO CIVICO, Melani Azumy	X		
7	CELESTINO BAUTISTA, Jimena Tami	X		
8	CIERTO JUANCHO, Defne Guesielle	X		
9	ESPINOZA SOTO, Amira Milagros	X		
10	FLORES RODRIGUEZ, Tihago Isaias	X		
11	FLORES VELA, Adriano Sebastian	X		
12	GACHA SUGASTE, Yehico Sebastian	X		
13	GOMEZ AGUERO, Dana Cristel	X		
14	HILARIO PINEDA, Ariana Korina		X	
15	HONORES SILVANO, Harol	X		
16	_ASTRA MERCADO, Francesca Catalina		X	
17	MAMANI CRUZ, Luka Valentino Eoban	X		
18	MORENO CANTARO, Benjamin	X		
19	NAVARRO PEÑA, Kendrick Jimmy		X	
20	PISCO TRUJILLO, Clever James	X		
21	QUISPE MATOS, Elisabet	X		
22	RAMOS REYES, Kedwin	X		
23	ROMERO JAPA, Ruben Rusel		X	
24	ROSAS VALVERDE, Caely Camila	X		
25	SALAZAR PEREZ, Thiago Ruben	X		
26	SALDAÑA BRIONES, Oselas Erick Enrique	X		
27	SANTAMARIA MARCOS, Juan Luis	X		
28	SOLANO ROMERO, Megan Alondra	X		



Universidad de Huánuco
Facultad de Educación Básica: Inicial y primaria



SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 09
(Nivel primaria)

TÍTULO DE LA SESIÓN: Jugamos para estar sanos: la actividad física nos protege

I. DATOS INFORMATIVOS:

1.1. Institución Educativa	: Antonio Raimondi, Cachicoto	
1.2. Director	: Mg. Gomez Loarte, Crisologo	
1.3. Grado y sección	: Tercero de primaria "A"	
1.4. Docente de aula	: Ventura Carmen, Alida Pilar	
1.5. Investigador	: Daza Rojas, Noe Migdonio	
1.6. Fecha	: 04/07/2025	Tiempo: 90 minutos
1.7. Área Curricular	: Educación Física	

II. PLANIFICACIÓN

2.1. PROPÓSITOS Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE

Competencias y capacidades	Desempeños (criterios de Evaluación)	Evidencia de aprendizaje
<p>Competencia</p> <p>❖ ASUME UNA VIDA SALUDABLE</p> <p>Capacidades</p> <p>- Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud</p>	<p><i>Comprende el impacto de la actividad física en la prevención de enfermedades, luego de una conversación guiada o video educativo, mencionando al menos dos ejemplos con seguridad.</i></p>	<p>El estudiante menciona con seguridad dos ejemplos concretos de cómo la actividad física previene enfermedades, luego de ver un video y participar en un juego cooperativo.</p>
Enfoques transversales	Actitudes o acciones observables	
Enfoque de atención a la diversidad:	- Disposición a cooperar con sus compañeros con las mismas condiciones y oportunidades que cada uno necesita para lograr los mismos resultados	
Enfoque intercultural	- Reconocimiento al valor de las diversas identidades culturales y las relaciones de pertenencia.	
Enfoque ambiental	- Aprecio, valoración y disposición para el cuidado a toda forma de vida.	

2.2. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN

¿Qué se debe hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán en la sesión?
Preparar el espacio libre de obstáculos	Laptop o proyector para mostrar video educativo
Verificar que el video esté disponible y funcione	Video corto sobre actividad física y salud
Organizar tarjetas con imágenes de enfermedades prevenibles (obesidad, diabetes, etc.)	Tarjetas ilustradas



Trazar las áreas de juego en el patio o salón	Conos, cuerdas y aros
Revisar la lista de cotejo de evaluación	Lista de cotejo impresa para cada equipo

2.3. ¿QUÉ DEBO DE TENER EN CUENTA PARA ALCANZAR EL PROPÓSITO DE LA CLASE?

- Crear un ambiente seguro, motivador y participativo.
- Promover la cooperación y el respeto entre compañeros.
- Facilitar la comprensión del contenido con apoyo visual y verbal.
- Monitorear constantemente el uso del lenguaje corporal y verbal.
- Evaluar con énfasis en la comprensión, no solo en el desempeño físico.

III. SECUENCIA DIDÁCTICA

Momentos de aprendizaje	Proceso de aprendizaje	Estrategias/procesos didácticos	Medios y materiales	Tiempo
Inicio	Motivación	Presento imágenes de niños activos y otros sedentarios. Se les pregunta: "¿Cuál grupo crees que se enferma menos y por qué?"	Láminas o proyección de imágenes	5 min.
	Recuperación de saberes previos	Pregunto: ¿Qué actividades haces para mantenerte sano? ¿Sabes si hacer ejercicio ayuda a no enfermarnos?	Preguntas orales en círculo	5 min.
	Conflicto cognitivo	Se muestra un breve video educativo sobre los beneficios de la actividad física para prevenir enfermedades (ej. obesidad, hipertensión infantil).	Video educativo de 5 minutos en laptop o proyector	10 min.
Desarrollo	Construcción del nuevo conocimiento	Activación fisiológica: caminata rápida en grupo, movimiento de articulaciones principales en círculo.	Conos para marcar trayecto, cronómetro	6min
		Actividad básica: Carrera de relevos con obstáculos sencillos en equipo (saltar aros, zigzaguar conos).	Aros, conos, cuerdas	6min
		Actividad avanzada: Juego cooperativo "Salva al cuerpo sano" (ver ficha al final). Cada equipo debe transportar "anticuerpos" (pelotas) evitando "virus" (otros equipos) en un circuito.	Pelotas, chalecos de colores, conos	6min
		Actividad de aplicación: Competencia cooperativa por equipos donde deben armar una figura humana con partes del cuerpo sanas (tarjetas), explicando cómo evitar enfermedades.	Tarjetas ilustradas, cinta adhesiva, rotafolio	6min



Universidad de Huánuco
Facultad de Educación Básica: Inicial y primaria



		Actividad de recuperación: Respiración guiada, estiramientos suaves en pareja y círculo de reflexión corporal.	Música suave, colchonetas o alfombrillas	6min
	Aplicación del nuevo conocimiento	En equipos, los niños crean una dramatización corta en la que un personaje se enferma por falta de ejercicio y luego mejora al practicar juegos activos. Deben mencionar al menos dos enfermedades que se pueden evitar con actividad física.	Papelógrafos, plumones, tarjetas con roles, espacio libre para representar	25 min.
Cierre	Metacognición	Reflexión guiada: ¿Qué aprendimos hoy? ¿Qué juegos me ayudan a mantenerme sano? ¿Cómo puedo prevenir enfermedades con mi cuerpo activo?	Rueda de participación oral y lluvia de ideas escrita	5 min.
	Evaluación	Uso de lista de cotejo para verificar si menciona con seguridad al menos dos enfermedades que se pueden prevenir con actividad física.	Lista de cotejo	10 min.
	Técnicas	Observación, aprendizaje basado en problemas, trabajo en equipo.		
	Instrumentos	Guía de observación.		

IV. REFLEXIONES SOBRE EL APRENDIZAJE DE MIS ESTUDIANTES.

¿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?

V. BIBLIOGRAFÍA

- Secretaría de Educación Pública (2023). Antología de la educación física. Estados Unidos Mexicanos
- Ministerio de educación y ciencia (2021). Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia Guía para todas las personas que participan en su educación.
- Ministerio de Educación (2016). Currículo nacional de la educación básica. MINEDU



Director de la
I.E.

Investigador

Docente de aula



Ficha del juego cooperativo: "Salva al cuerpo sano"

Nombre del juego: Salva al cuerpo sano

Duración: 15 minutos

Materiales: Conos, pelotas pequeñas (anticuerpos), chalecos de colores (virus y cuerpos sanos), cronómetro

Número de participantes: 2 equipos de 14 estudiantes

Objetivo: Transportar el mayor número de "anticuerpos" al "cuerpo sano" evitando ser tocados por los virus

Reglas:

- Cada equipo tiene una base donde están los "anticuerpos".
- Un jugador por turno transporta una pelota hasta el "cuerpo sano" (zona objetivo).
- Si un virus (otro equipo designado) toca al jugador, este debe regresar y repetir el turno.
- Gana el equipo que logre proteger al cuerpo con más anticuerpos en el tiempo indicado.

Evaluación formativa: Al finalizar el juego, el equipo debe mencionar dos enfermedades que podrían evitarse con ejercicio.



Universidad de Huánuco
Facultad de Educación Básica: Inicial y primaria



Lista de cotejo

Institución Educativa : Antonio Raimondi, Cachicoto
Grado y Sección : Tercer grado "A"
Investigador : Daza Rojas, Noe Migdonio

Si	1
No	0

Sesión de aprendizaje N° 09: Jugamos para estar sanos: la actividad física nos protege

Apellidos y nombres		Indicador: Comprende el impacto de la actividad física en la prevención de enfermedades, luego de una conversación guiada o video educativo, mencionando al menos dos ejemplos con seguridad.		
		Si	No	Observaciones
1	ALVARADO INGA, Aarón Alexander		X	
2	ARANDIA NORBERTO, Tayra Tatiana	X		
3	ARCAYO ROMAN, Ariana Britany	X		
4	CAICO ESPINOZA, Keylor Hazel	X		
5	CALDERON BASILIO, Jesús		X	
6	CASTRO CIVICO, Melani Azumy	X		
7	CELESTINO BAUTISTA, Jimena Tami	X		
8	CIERTO JUANCHO, Defne Guesielle	X		
9	ESPINOZA SOTO, Amira Milagros	X		
10	FLORES RODRIGUEZ, Tihago Isaías		X	
11	FLORES VELA, Adriano Sebastian	X		
12	GACHA SUGASTE, Yehico Sebastian	X		
13	GOMEZ AGUERO, Dana Cristel	X		
14	HILARIO PINEDA, Ariana Korina	X		
15	HONORES SILVANO, Harol	X		
16	ASTRA MERCADO, Francesca Catalina	X		
17	MAMANI CRUZ, Luka Valentino Eoban	X		
18	MORENO CANTARO, Benjamin		X	
19	NAVARRO PEÑA, Kendrick Jimmy	X		
20	PISCO TRUJILLO, Clever James	X		
21	QUISPE MATOS, Elisabet		X	
22	RAMOS REYES, Kedwin		X	
23	ROMERO JAPA, Ruben Rusel	X		
24	ROSAS VALVERDE, Caely Camila	X		
25	SALAZAR PEREZ, Thiago Ruben	X		
26	SALDAÑA BRIONES, Oseias Erick Enrique	X		
27	SANTAMARIA MARCOS, Juan Luis		X	
28	SOLANO ROMERO, Megan Alondra	X		



Universidad de Huánuco
Facultad de Educación Básica: Inicial y primaria



SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 10
(Nivel primaria)

TÍTULO DE LA SESIÓN: Jugamos y aprendemos para vivir mejor

I. DATOS INFORMATIVOS:

1.1. Institución Educativa	: Antonio Raimondi, Cachicoto	
1.2. Director	: Mg. Gomez Loarte, Crisologo	
1.3. Grado y sección	: Tercero de primaria "A"	
1.4. Docente de aula	: Ventura Carmen, Alida Pilar	
1.5. Investigador	: Daza Rojas, Noe Migdonio	
1.6. Fecha	: 07/07/2025	Tiempo: 90 minutos
1.7. Área Curricular	: Educación Física	

II. PLANIFICACIÓN

2.1. PROPÓSITOS Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE

Competencias y capacidades	Desempeños (criterios de Evaluación)	Evidencia de aprendizaje
<p>Competencia</p> <p>❖ ASUME UNA VIDA SALUDABLE</p> <p>Capacidades</p> <p>- Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud</p>	<p><i>Interpreta información básica sobre salud (afiches, canciones o videos), durante actividades lúdicas, extrayendo correctamente al menos tres ideas clave.</i></p>	<p>Durante el juego y la dramatización, menciona correctamente tres ideas clave sobre salud extraídas del video visto.</p>
Enfoques transversales	Actitudes o acciones observables	
Enfoque de atención a la diversidad:	- Disposición a cooperar con sus compañeros con las mismas condiciones y oportunidades que cada uno necesita para lograr los mismos resultados	
Enfoque intercultural	- Reconocimiento al valor de las diversas identidades culturales y las relaciones de pertenencia.	
Enfoque ambiental	- Aprecio, valoración y disposición para el cuidado a toda forma de vida.	

2.2. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN

¿Qué se debe hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán en la sesión?
Verificar el correcto funcionamiento del video educativo sobre salud	Laptop, parlantes y proyector
Colocar en las paredes afiches visuales sobre higiene, alimentación y actividad física	Afiches ilustrativos
Preparar y marcar las zonas de juego en el patio o aula amplia	Conos, cintas adhesivas, sogas
Tener lista la ficha del juego cooperativo	Ficha impresa del juego
Imprimir la lista de cotejo para cada grupo	Lista de cotejo impresa

Tener listas las tarjetas con preguntas sobre salud

Tarjetas impresas de reflexión final

2.3. ¿QUÉ DEBO DE TENER EN CUENTA PARA ALCANZAR EL PROPÓSITO DE LA CLASE?

- Promover un clima de respeto, escucha y trabajo cooperativo.
- Asegurar que los materiales sean adecuados para la edad y seguros.
- Mediar para que todos participen activamente en el juego.
- Acompañar con preguntas guía que ayuden a interpretar la información.
- Facilitar el aprendizaje lúdico con sentido formativo.
- Monitorear constantemente el desempeño y ofrecer retroalimentación oportuna.

III. SECUENCIA DIDÁCTICA

Momentos de aprendizaje	Proceso de aprendizaje	Estrategias/procesos didácticos	Medios y materiales	Tiempo
Inicio	Motivación	Canto una canción breve sobre salud corporal (lavarse las manos, comer frutas, hacer ejercicio).	Canción proyectada con música y letra ilustrada	5 min.
	Recuperación de saberes previos	Pregunto: ¿Qué haces tú para estar sano? ¿Por qué es importante lavarse las manos? ¿Qué alimentos ayudan a tu cuerpo?	Preguntas orales, tarjetas ilustradas de hábitos	5 min.
	Conflicto cognitivo	Presento (3-4 minutos) que muestra la relación entre la higiene, alimentación, actividad física y salud.	Video educativo, proyector, parlantes	10 min.
Desarrollo	Construcción del nuevo conocimiento	Activación fisiológica: Caminata en pareja, saltos suaves, movimientos de cabeza, hombros, codos y cadera.	Espacio libre, música suave	6min
		Actividad básica: Juego en parejas donde deben imitar acciones saludables (cepillarse, comer fruta, estirarse, correr, lavarse). Cada acción vale un punto para el equipo.	Tarjetas con imágenes, cronómetro	6min
		Actividad avanzada: Juego cooperativo "La rueda saludable": cada grupo debe llevar una tarjeta con una acción saludable, pasar obstáculos y colocarla en el mural del cuerpo sano.	Aros, sogas, conos, tarjetas de hábitos saludables	6min
		Actividad de aplicación: Arman por equipos un collage o mural con dibujos sobre tres ideas clave del video: alimentación, higiene y actividad física.	Papelotes, crayones, tijeras, recortes, pegamento	6min
		Actividad de recuperación: Respiración profunda guiada, estiramiento corporal,	Música suave, espacio libre	6min



Universidad de Huánuco
Facultad de Educación Básica: Inicial y primaria



		masaje en la espalda por parejas con palabras de ánimo.		
	Aplicación del nuevo conocimiento	Aplicación del nuevo conocimiento En equipos, dramatizan una pequeña historia: un personaje se siente mal por malos hábitos, mejora cuando practica los hábitos saludables vistos en el video. Cada grupo menciona tres ideas clave extraídas del video.	Papelotes, disfraces, tarjetas con ideas clave, materiales para ambientar	25 min.
Cierre	Metacognición	Rueda de preguntas: ¿Qué aprendiste hoy? ¿Qué acción saludable aplicarás desde hoy? ¿Qué te gustó del juego?	tarjetas de reflexión, preguntas orales	5 min.
	Evaluación	Se aplica una lista de cotejo para verificar si cada niño extrajo y expresó verbalmente al menos tres ideas clave del video educativo.	Lista de cotejo	10 min.
	Técnicas	Observación, aprendizaje basado en problemas, trabajo en equipo.		
	Instrumentos	Guía de observación.		

IV. REFLEXIONES SOBRE EL APRENDIZAJE DE MIS ESTUDIANTES.

¿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?

V. BIBLIOGRAFÍA

- Secretaría de Educación Pública (2023). Antología de la educación física. Estados Unidos Mexicanos
- Ministerio de educación y ciencia (2021). Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia Guía para todas las personas que participan en su educación.
- Ministerio de Educación (2016). Currículo nacional de la educación básica. MINEDU



Director de la
I.E.

Investigador

Docente de aula



Universidad de Huánuco
Facultad de Educación Básica: Inicial y primaria



Ficha del juego cooperativo: La rueda saludable

- Nombre del juego: La rueda saludable
- Duración: 15-20 minutos
- Edad recomendada: 8 años
- Número de participantes: 2 equipos de 14 estudiantes
- Materiales:
 - Tarjetas con acciones saludables
 - Conos, sogas, aros para obstáculos
 - Mural del "Cuerpo sano" para pegar las tarjetas
- Objetivo del juego:
 - Cooperar en equipo para llevar tarjetas con acciones saludables sorteando obstáculos y formar entre todos el mural del cuerpo sano.
- Reglas del juego:
 - Cada equipo recibe una tarjeta con una acción saludable (ej. lavarse los dientes, comer fruta, correr, estirarse).
 - Un niño por turno lleva la tarjeta al mural superando los obstáculos.
 - Solo puede avanzar si todo su equipo nombra en voz alta lo que representa la tarjeta.
 - Gana el equipo que complete su rueda saludable con las 3 acciones correctamente.
- Variaciones:
 - Se puede agregar una tarjeta errónea y deben identificarla.
 - Cronometrar el tiempo y mejorar su récord en una segunda ronda.



Universidad de Huánuco
Facultad de Educación Básica: Inicial y primaria



Lista de cotejo

Institución Educativa : Antonio Raimondi, Cachicota
Grado y Sección : Tercer grado "A"
Investigador : Daza Rojas, Noe Migdonio

Si	1
No	0

Sesión de aprendizaje N° 10: Jugamos y aprendemos para vivir mejor

Apellidos y nombres		Indicador: Interpreta información básica sobre salud (afiches, canciones o videos), durante actividades lúdicas, extrayendo correctamente al menos tres ideas clave.		
		Si	No	Observaciones
1	ALVARADO INGA, Aarón Alexander	X		
2	ARAINDIA NORBERTO, Tayra Tatiana	X		
3	ARCAYO ROMAN, Ariana Britany	X		
4	CAICO ESPINOZA, Keylor Hazel	X		
5	CALDERON BASILIO, Jesús	X		
6	CASTRO CIVICO, Melani Azumy		X	
7	CELESTINO BAUTISTA, Jimena Tami	X		
8	CIERTO JUANCHO, Defne Guesielle	X		
9	ESPINOZA SOTO, Amira Milagros	X		
10	FLORES RODRIGUEZ, Tihago Isaías	X		
11	FLORES VELA, Adriano Sebastian	X		
12	GACHA SUGASTE, Yehico Sebastian	X		
13	GOMEZ AGUERO, Dana Cristel		X	
14	HILARIO PINEDA, Ariana Korina	X		
15	HONORES SILVANO, Harol	X		
16	_ASTRA MERCADO, Francesca Catalina	X		
17	MAMANI CRUZ, Luka Valentino Eoban	X		
18	MORENO CANTARO, Benjamin	X		
19	NAVARRO PEÑA, Kendrick Jimmy		X	
20	PISCO TRUJILLO, Clever James	X		
21	QUISPE MATOS, Elisabet	X		
22	RAMOS REYES, Kedwin	X		
23	ROMERO JAPA, Ruben Rusel		X	
24	ROSAS VALVERDE, Coely Camila		X	
25	SALAZAR PEREZ, Thiago Ruben	X		
26	SALDAÑA BRIONES, Oseias Erick Enrique	X		
27	SANTAMARIA MARCOS, Juan Luis	X		
28	SOLANO ROMERO, Megan Alondra	X		



Universidad de Huánuco
Facultad de Educación Básica: Inicial y primaria



SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 11
(Nivel primaria)

TÍTULO DE LA SESIÓN: Jugamos juntos y cuidamos nuestra salud

I. DATOS INFORMATIVOS:

1.1. Institución Educativa	: Antonio Raimondi, Cachicoto	
1.2. Director	: Mg. Gomez Loarte, Crisologo	
1.3. Grado y sección	: Tercero de primaria "A"	
1.4. Docente de aula	: Ventura Carmen, Alida Pilar	
1.5. Investigador	: Daza Rojas, Noe Migdonio	
1.6. Fecha	: 08/07/2025	Tiempo: 90 minutos
1.7. Área Curricular	: Educación Física	

II. PLANIFICACIÓN

2.1. PROPÓSITOS Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE

Competencias y capacidades		Desempeños (criterios de Evaluación)	Evidencia de aprendizaje
Competencia			
❖ ASUME UNA VIDA SALUDABLE			
Capacidades			
❖ Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida		<i>Participa activamente en juegos cooperativos, cuando se le invita a moverse y colaborar con sus compañeros, demostrando entusiasmo y constancia durante toda la actividad.</i>	Participa activamente en un juego cooperativo respetando turnos y colaborando con su equipo de forma constante y entusiasta.
Enfoques transversales	Actitudes o acciones observables		
Enfoque de atención a la diversidad:	- Disposición a cooperar con sus compañeros con las mismas condiciones y oportunidades que cada uno necesita para lograr los mismos resultados		
Enfoque intercultural	- Reconocimiento al valor de las diversas identidades culturales y las relaciones de pertenencia.		
Enfoque ambiental	- Aprecio, valoración y disposición para el cuidado a toda forma de vida.		

2.2. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN

¿Qué se debe hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán en la sesión?
Acondicionar el espacio para que sea seguro y amplio para el movimiento	Conos, pelotas ligeras, cuerdas, aros, chalecos o cintas de colores
Reunir y organizar los materiales del juego cooperativo	Silbato, pizarra o cartulina, marcador
Explicar las reglas del juego previamente a los estudiantes	Ficha del juego cooperativo



Universidad de Huánuco
Facultad de Educación Básica: Inicial y primaria



Verificar la hidratación y ropa deportiva adecuada de los estudiantes

Botellas de agua, cronómetro

2.3. ¿QUÉ DEBO DE TENER EN CUENTA PARA ALCANZAR EL PROPÓSITO DE LA CLASE?

- Fomentar el trabajo en equipo y la colaboración en todas las actividades.
- Valorar la participación de todos los estudiantes, reforzando el entusiasmo y la constancia.
- Asegurar un ambiente seguro y libre de riesgos durante la actividad física.
- Promover actitudes de respeto, inclusión y ayuda mutua.
- Observar y acompañar constantemente para reforzar conductas positivas.

III. SECUENCIA DIDÁCTICA

Momentos de aprendizaje	Proceso de aprendizaje	Estrategias/procesos didácticos	Medios y materiales	Tiempo
Inicio	Motivación	Saludo dinámico con palmadas rítmicas y breve historia sobre cómo un grupo de niños jugaban unidos y se mantenían sanos.	Canción proyectada con música y letra ilustrada	5 min.
	Recuperación de saberes previos	Planteo la siguiente pregunta: "¿Recuerdan algún juego donde todos tuvieran que colaborar para lograr algo?"	Preguntas orales, tarjetas ilustradas de hábitos	5 min.
	Conflicto cognitivo	Presento el reto: "Hoy vamos a jugar, pero solo ganaremos si todos colaboramos... ¿podremos lograrlo?"	Video educativo, proyector, parlantes	10 min.
Desarrollo	Construcción del nuevo conocimiento	Activación fisiológica: Estiramientos en grupo, movilidad articular (cuello, hombros, brazos, caderas, rodillas y tobillos).	Música suave, espacio libre	6min
		Actividad básica: Juegos de relevos simples en equipos (pasar el aro sin soltar las manos).	Aros, conos	6min
		Actividad avanzada: Juego "La serpiente cooperativa" (los equipos se mueven juntos como una serpiente evitando obstáculos).	Chalecos, cuerdas, obstáculos seguros	6min
		Actividad de aplicación: Juego "La red salvadora" (ver ficha más abajo), donde deben trasladar objetos como equipo, sin dejarlos caer, colaborando constantemente.	Pelotas, tela o cuerda para transportar, cronómetro	6min
		Actividad de recuperación: Respiración profunda guiada, movimientos suaves para disminuir el ritmo cardíaco.	Música suave, espacio libre	6min



Universidad de Huánuco
Facultad de Educación Básica: Inicial y primaria



	Aplicación del nuevo conocimiento	En parejas o equipos pequeños, reflexionan sobre cómo colaboraron y qué sintieron al jugar en equipo. Luego escriben o dibujan cómo ayudaron a sus compañeros.	Cartulinas, lápices, colores	25 min.
Cierre	Metacognición	Diálogo guiado: "¿Qué aprendimos hoy sobre trabajar juntos? ¿Cómo nos sentimos al colaborar y no competir?"	Ninguno	5 min.
	Evaluación	Observación con lista de cotejo del nivel de participación, entusiasmo y colaboración en el juego.	Lista de cotejo, ficha de observación	10 min.
	Técnicas	Observación, aprendizaje basado en problemas, trabajo en equipo.		
	Instrumentos	Guía de observación.		

IV. REFLEXIONES SOBRE EL APRENDIZAJE DE MIS ESTUDIANTES.

- ¿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?

V. BIBLIOGRAFÍA

- Secretaría de Educación Pública (2023). Antología de la educación física. Estados Unidos Mexicanos
- Ministerio de educación y ciencia (2021). Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia Guía para todas las personas que participan en su educación.
- Ministerio de Educación (2016). Currículo nacional de la educación básica. MINEDU



Director de la
I.E.

Investigador

Docente de aula



Universidad de Huánuco
Facultad de Educación Básica: Inicial y primaria



Ficha del juego cooperativo: "La red salvadora"

Nombre del juego: La red salvadora

Edad recomendada: Desde 8 años

Objetivo: Fomentar la colaboración activa, el trabajo en equipo y la constancia en la actividad física.

Materiales:

- Pelotas pequeñas (pueden simular "frutas salvadas")
- Tela resistente o cuerda formando una red (por equipo)
- Conos para delimitar el trayecto
- Cronómetro

Número de participantes: Grupos de 2 a 14 niños por equipo.

Desarrollo del juego:

- Cada equipo recibe una red (tela o cuerda unida en las puntas formando un soporte).
- En un extremo del campo hay pelotas (frutas) que deben ser transportadas por el equipo sin que caigan.
- Todos los integrantes deben sostener la red con las manos, y moverla con cuidado para no dejar caer la fruta.
- Llegan al otro lado y colocan la fruta en su canasta. Regresan a buscar otra.
- Gana el equipo que más frutas transporte correctamente, sin correr, y colaborando en todo momento.

Reglas:

- No se permite correr.
- No pueden tocar la fruta con las manos.
- Todos deben sostener la red y colaborar.
- Si la fruta cae, deben regresar al inicio.
- Se valora más la colaboración que la velocidad.

Variaciones:

- Usar una sola red grande para todo el grupo.
- Añadir obstáculos suaves para mayor coordinación.



Universidad de Huánuco
Facultad de Educación Básica: Inicial y primaria



Guía de observación

Institución Educativa : Antonio Raimondi, Cachicoto
Grado y Sección : Tercer grado "A"
Investigador : Daza Rojas, Noe Migdonio

Si	1
No	0

Sesión de aprendizaje N° 11: Jugamos juntos y cuidamos nuestra salud

Apellidos y nombres		Indicador: Participa activamente en juegos cooperativos, cuando se le invita a moverse y colaborar con sus compañeros, demostrando entusiasmo y constancia durante toda la actividad.		
		Si	No	Observaciones
1	ALVARADO INGA, Aarón Alexander		X	
2	ARANDIA NORBERTO, Tayra Tatiana		X	
3	ARCAYO ROMAN, Ariana Britany	X		
4	CAICO ESPINOZA, Keylor Hazel		X	
5	CALDERON BASILIO, Jesús	X		
6	CASTRO CIVICO, Melani Azumy		X	
7	CELESTINO BAUTISTA, Jimena Tami	X		
8	CIERTO JUANCHO, Defne Guesielle	X		
9	ESPINOZA SOTO, Amira Milagros		X	
10	FLORES RODRIGUEZ, Tihago Isaías	X		
11	FLORES VELA, Adriano Sebastian		X	
12	GACHA SUGASTE, Yehico Sebastian	X		
13	GOMEZ AGUERO, Dana Cristel	X		
14	HILARIO PINEDA, Ariana Korina	X		
15	HONORES SILVANO, Harol		X	
16	ASTRA MERCADO, Francesca Catalina	X		
17	MAMANI CRUZ, Luka Valentino Eoban		X	
18	MORENO CANTARO, Benjamin	X		
19	NAVARRO PEÑA, Kendrick Jimmy	X		
20	PISCO TRUJILLO, Clever James	X		
21	QUISPE MATOS, Elisabet	X		
22	RAMOS REYES, Kedwin		X	
23	ROMERO JAPA, Ruben Rusei	X		
24	ROSAS VALVERDE, Caely Camila		X	
25	SALAZAR PEREZ, Thiago Ruben	X		
26	SALDAÑA BRIONES, Oselas Erick Enrique		X	
27	SANTAMARIA MARCOS, Juan Luis	X		
28	SOLANO ROMERO, Megan Alondra		X	



Universidad de Huánuco
Facultad de Educación Básica: Inicial y primaria



SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 12
(Nivel primaria)

TÍTULO DE LA SESIÓN: Jugamos y cuidamos nuestra salud con las manos limpias

I. DATOS INFORMATIVOS:

1.1. Institución Educativa	: Antonio Raimondi, Cachicoto	
1.2. Director	: Mg. Gomez Loarte, Crisologo	
1.3. Grado y sección	: Tercero de primaria "A"	
1.4. Docente de aula	: Ventura Carmen, Alida Pilar	
1.5. Investigador	: Daza Rojas, Noe Migdonio	
1.6. Fecha	: 09/07/2025	Tiempo: 90 minutos
1.7. Área Curricular	: Educación Física	

II. PLANIFICACIÓN

2.1. PROPÓSITOS Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE

Competencias y capacidades	Desempeños (criterios de Evaluación)	Evidencia de aprendizaje
Competencia ❖ ASUME UNA VIDA SALUDABLE Capacidades - Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida	<i>Lava sus manos antes y después de comer, en actividades escolares supervisadas, siguiendo los pasos básicos correctamente</i>	Los estudiantes lavan sus manos siguiendo los pasos adecuados antes y después del juego cooperativo
Enfoques transversales	Actitudes o acciones observables	
Enfoque de atención a la diversidad:	- Disposición a cooperar con sus compañeros con las mismas condiciones y oportunidades que cada uno necesita para lograr los mismos resultados	
Enfoque intercultural	- Reconocimiento al valor de las diversas identidades culturales y las relaciones de pertenencia.	
Enfoque ambiental	- Aprecio, valoración y disposición para el cuidado a toda forma de vida.	

2.2. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN

¿Qué se debe hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán en la sesión?
Coordinar con la docente de aula la disponibilidad del lavadero o baños para el lavado de manos supervisado	Jabón líquido o en barra, acceso a agua limpia y toallas desechables o de tela
Revisar y preparar el espacio para la actividad cooperativa	Carteles con los pasos del lavado de manos, silbato, conos de señalización
Explicar a los auxiliares o acompañantes la dinámica del juego	Pelotas livianas, sogas, aros, carteles de roles y normas

2.3. ¿QUÉ DEBO DE TENER EN CUENTA PARA ALCANZAR EL PROPÓSITO DE LA CLASE?

- Observar y guiar a cada estudiante durante el lavado de manos.

- Reforzar constantemente la importancia de la higiene como parte de una vida saludable.
- Fomentar la cooperación y la empatía entre los estudiantes en los juegos.
- Promover un ambiente de respeto y entusiasmo en todas las actividades.
- Asegurar el acceso a recursos básicos como agua y jabón.
- Utilizar preguntas reflexivas durante el cierre para conectar el aprendizaje con su vida diaria.

III. SECUENCIA DIDÁCTICA

Momentos de aprendizaje	Proceso de aprendizaje	Estrategias/procesos didácticos	Medios y materiales	Tiempo
Inicio	Motivación	Presento una canción rítmica sobre el lavado de manos.	Parlante, canción infantil (audio)	5 min.
	Recuperación de saberes previos	Pregunto: "¿Cuándo debemos lavarnos las manos?" "¿Con qué lo hacemos?"	Rueda de diálogo guiada	5 min.
	Conflicto cognitivo	Muestro una imagen de un niño comiendo con las manos sucias y pregunto: "¿Qué pasará si no se lava las manos?"	Láminas impresas o proyector	10 min.
Desarrollo	Construcción del nuevo conocimiento	Activación fisiológica: trote ligero alrededor del patio, estiramientos de brazos, cuello y piernas.	Conos, música instrumental	6min
		Actividad básica: juego "Pasando el balón sin manos" (los niños deben cooperar para transportar una pelota usando solo partes del cuerpo, sin usar las manos).	Pelotas medianas	6min
		Actividad avanzada: juego en equipos "El circuito de la limpieza", donde deben superar estaciones en pareja o grupo (equilibrio, coordinación, agilidad) hasta llegar al "lavado simbólico" (pasar por una zona señalada como "lavadero")	Aros, sogas, señales, papelógrafos	6min
		Actividad de aplicación: juego "Guardianes del jabón" (equipos deben cuidar una barra de jabón y pasarla a los compañeros sin que caiga, cooperando en movimientos corporales y coordinación).	Jabón de utilería, carteles, cronómetro	6min
		Actividad de recuperación: caminata suave en círculo, respiraciones profundas, diálogo breve sobre lo que aprendieron	Música suave, espacio amplio	6min



UDH

Universidad de Huánuco Facultad de Educación Básica: Inicial y primaria



	Aplicación del nuevo conocimiento	Actividad grupal: Luego del juego, cada equipo va al lavadero y realiza el lavado de manos siguiendo los pasos básicos aprendidos. Un compañero supervisa usando una lista de pasos con dibujos.	Agua, jabón, cartel con pasos, checklist de lavado de manos	25 min.
Cierre	Metacognición	Ronda de preguntas: "¿Qué aprendí hoy?", "¿Por qué es importante lavarnos las manos?"	Rueda de diálogo	5 min.
	Evaluación	El docente usa una lista de cotejo para observar si los estudiantes cumplen correctamente los pasos del lavado de manos.	Lista de cotejo	10 min.
	Técnicas	Observación, aprendizaje basado en problemas, trabajo en equipo.		
	Instrumentos	Guía de observación.		

IV. REFLEXIONES SOBRE EL APRENDIZAJE DE MIS ESTUDIANTES.

¿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?

V. BIBLIOGRAFÍA

- Secretaría de Educación Pública (2023). Antología de la educación física. Estados Unidos Mexicanos
- Ministerio de educación y ciencia (2021). Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia Guía para todas las personas que participan en su educación.
- Ministerio de Educación (2016). Currículo nacional de la educación básica. MINEDU



UGEL LEONCIO PRADO
I.E. ANTONIO RAMIRO CACHICOTIC

[Firma]
Mg. Crisótopo Grimes Lourie
DIRECTOR

Director de la
I.E.

[Firma]

Investigador

[Firma]

Docente de aula



Universidad de Huánuco
Facultad de Educación Básica: Inicial y primaria



Ficha del juego cooperativo: *Guardianes del jabón*

Nombre del juego: Guardianes del jabón

Objetivo del juego: Reforzar la importancia de la higiene de manos a través del trabajo cooperativo.

Participantes: Equipos de 2 de 14 estudiantes por equipo

Duración: 20 minutos

Materiales: Jabones de utilería, conos, música de fondo, cronómetro

Reglas del juego:

- Cada equipo debe pasar el "jabón" sin que se caiga, usando solo codos, rodillas o espalda.
- Si el jabón se cae, deben iniciar nuevamente desde la estación anterior.
- Al completar la ronda, deben llegar juntos al "lavadero" y hacer una mímica del lavado correcto.
- Gana el equipo que mantenga más veces el jabón sin caídas y muestre mejor cooperación.

Valor formativo: Fomenta el trabajo en equipo, la coordinación, el autocuidado y la conciencia sobre la higiene.



Universidad de Huánuco
Facultad de Educación Básica: Inicial y primaria



Lista de cotejo

Institución Educativa : Antonio Raimondi, Cachicota
Grado y Sección : Tercer grado "A"
Investigador : Daza Rojas, Noe Migdonio

Si	1
No	0

Sesión de aprendizaje N° 12: Jugamos y cuidamos nuestra salud con las manos limpias

Apellidos y nombres		Indicador: Lava sus manos antes y después de comer, en actividades escolares supervisadas, siguiendo los pasos básicos correctamente		
		Si	No	Observaciones
1	ALVARADO INGA, Aarón Alexander	X		
2	ARANDIA NORBERTO, Tayra Tatiana	X		
3	ARCAYO ROMAN, Ariana Britany	X		
4	CAICO ESPINOZA, Keylor Hazel	X		
5	CALDERON BASILIO, Jesús	X		
6	CASTRO CIVICO, Melani Azumy	X		
7	CELESTINO BAUTISTA, Jimena Tami	X		
8	CIERTO JUANCHO, Defne Guesielle	X		
9	ESPINOZA SOTO, Amira Milagros	X		
10	FLORES RODRIGUEZ, Tihago Isaias		X	
11	FLORES VELA, Adriano Sebastian	X		
12	GACHA SUGASTE, Yehico Sebastian	X		
13	GOMEZ AGUERO, Dana Cristel	X		
14	HILARIO PINEDA, Ariana Korina		X	
15	HONORES SILVANO, Harol	X		
16	_ASTRA MERCADO, Francesca Catalina	X		
17	MAMANI CRUZ, Luka Valentino Eoban		X	
18	MORENO CANTARO, Benjamin	X		
19	NAVARRO PEÑA, Kendrick Jimmy		X	
20	PISCO TRUJILLO, Clever James	X		
21	QUISPE MATOS, Elisabet	X		
22	RAMOS REYES, Kedwin		X	
23	ROMERO JAPA, Ruben Rusel	X		
24	ROSAS VALVERDE, Caely Camila	X		
25	SALAZAR PEREZ, Thiago Ruben	X		
26	SALDAÑA BRIONES, Oseias Erick Enrique		X	
27	SANTAMARIA MARCOS, Juan Luis	X		
28	SOLANO ROMERO, Megan Alondra	X		



Universidad de Huánuco
Facultad de Educación Básica: Inicial y primaria



SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 13

(Nivel primaria)

TÍTULO DE LA SESIÓN: Jugamos y comemos bien para estar saludables

I. DATOS INFORMATIVOS:

1.1. Institución Educativa	: Antonio Raimondi, Cachicoto	
1.2. Director	: Mg. Gomez Loarte, Crisologo	
1.3. Grado y sección	: Tercero de primaria "A"	
1.4. Docente de aula	: Ventura Carmen, Alida Pilar	
1.5. Investigador	: Daza Rojas, Noe Migdonio	
1.6. Fecha	: 11/07/2025	Tiempo: 90 minutos
1.7. Área Curricular	: Educación Física	

II. PLANIFICACIÓN

2.1. PROPÓSITOS Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE

Competencias y capacidades	Desempeños (criterios de Evaluación)	Evidencia de aprendizaje
Competencia ❖ ASUME UNA VIDA SALUDABLE Capacidades - Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida	<i>Elige alimentos saludables durante simulaciones o juegos de roles, cuando se le presenta una variedad de opciones, seleccionando adecuadamente al menos tres de cinco alimentos saludables</i>	Durante el juego cooperativo, selecciona correctamente al menos tres alimentos saludables de una mesa con opciones variadas
Enfoques transversales	Actitudes o acciones observables	
Enfoque de atención a la diversidad:	- Disposición a cooperar con sus compañeros con las mismas condiciones y oportunidades que cada uno necesita para lograr los mismos resultados	
Enfoque intercultural	- Reconocimiento al valor de las diversas identidades culturales y las relaciones de pertenencia.	
Enfoque ambiental	- Aprecio, valoración y disposición para el cuidado a toda forma de vida.	

2.2. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN

¿Qué se debe hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán en la sesión?
Preparar tarjetas o imágenes con alimentos saludables y no saludables	Tarjetas de frutas, verduras, galletas, gaseosas, pan integral, etc.
Delimitar el espacio para el circuito de actividades	Conos, cintas de señalización, pizarra portátil
Colocar una "mesa saludable" como parte del juego	Mesa, caja de selección, cestas o bolsas
Coordinar roles con los estudiantes (por ejemplo: comprador, vendedor, ayudante)	Gorras de papel, cintas de colores, silbato



Imprimir lista de cotejo para observación durante el juego

Lista de cotejo con indicadores del desempeño

2.3. ¿QUÉ DEBO DE TENER EN CUENTA PARA ALCANZAR EL PROPÓSITO DE LA CLASE?

- Observar si los estudiantes reconocen los alimentos saludables correctamente.
- Promover el trabajo en equipo y el respeto por las reglas del juego.
- Fomentar la toma de decisiones conscientes sobre su alimentación.
- Asegurar que todos participen activamente en las simulaciones.
- Explicar con claridad las diferencias entre alimentos saludables y no saludables.
- Corregir con ejemplos cuando haya errores sin penalizar el entusiasmo.

III. SECUENCIA DIDÁCTICA

Momentos de aprendizaje	Proceso de aprendizaje	Estrategias/procesos didácticos	Medios y materiales	Tiempo
Inicio	Motivación	Presento una breve dramatización sobre dos niños que comen diferente: uno alimentos saludables y otro no.	Disfraces simples, títeres, imágenes	5 min.
	Recuperación de saberes previos	Pregunto: "¿Qué alimentos te gusta comer?", "¿Cuál de ellos crees que te hace bien?"	Rueda de preguntas orales	5 min.
	Conflicto cognitivo	Muestro dos loncheras: una saludable y una con alimentos procesados. Preguntar: "¿Cuál elegirías y por qué?"	Loncheras simuladas con tarjetas o envases vacíos	10 min.
Desarrollo	Construcción del nuevo conocimiento	Activación fisiológica: carrera ligera, estiramiento de brazos, piernas, saltos cortos.	Música de fondo, silbato, colchonetas	6min
		Actividad básica: "La cadena de energía" (niños forman cadenas humanas y deben moverse juntos para alcanzar una estación donde reciben una tarjeta de alimento).	Tarjetas, conos	6min
		Actividad avanzada: "El relevo nutritivo" (los equipos deben correr, sortear obstáculos, y al final elegir un alimento saludable de una caja).	Cajas, aros, obstáculos simples	6min
		Actividad de aplicación: "Compradores saludables" (cada equipo recibe monedas ficticias, corre hacia el mercado y debe elegir solo 3 alimentos saludables entre 5 opciones).	Mesa, frutas, tarjetas, monedas de papel	6min



Universidad de Huánuco
Facultad de Educación Básica: Inicial y primaria



		Actividad de recuperación: Respiraciones profundas, caminata suave, comentario libre sobre lo aprendido.	Música suave, espacio libre	6min
	Aplicación del nuevo conocimiento	En pequeños equipos, representan una visita al mercado donde deben argumentar por qué eligieron ciertos alimentos saludables y descartar otros.	Tarjetas de alimentos, checklist, espacio delimitado	25 min.
Cierre	Metacognición	Rueda de reflexión: "¿Qué aprendí hoy?", "¿Cómo puedo cuidar mi alimentación cada día?"	Preguntas orales, cartelones con frases motivadoras	5 min.
	Evaluación	Observación directa con lista de cotejo: identifica si el estudiante selecciona al menos tres alimentos saludables entre cinco.	Lista de cotejo, tablero de observación	10 min.
	Técnicas	Observación, aprendizaje basado en problemas, trabajo en equipo.		
	Instrumentos	Guía de observación.		

IV. REFLEXIONES SOBRE EL APRENDIZAJE DE MIS ESTUDIANTES.

¿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?

V. BIBLIOGRAFÍA

- Secretaría de Educación Pública (2023). Antología de la educación física. Estados Unidos Mexicanos
- Ministerio de educación y ciencia (2021). Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia Guía para todas las personas que participan en su educación.
- Ministerio de Educación (2016). Currículo nacional de la educación básica. MINEDU



Director de la
I.E.

Investigador

Docente de aula



Ficha del juego cooperativo: “Compradores saludables”

- Edad recomendada: 8 años
- Duración: 20-25 minutos
- Materiales: Tarjetas de alimentos (saludables y no saludables), mesa de mercado, monedas de papel, conos para circuito
- Número de participantes: Grupos de 2 a 14 estudiantes
- Objetivo: Identificar y seleccionar al menos tres alimentos saludables entre cinco opciones durante una simulación de compra.
- Reglas del juego:
 - Cada equipo inicia con 5 monedas ficticias.
 - Deben correr o desplazarse en un circuito hasta la mesa del mercado.
 - Allí encontrarán cinco alimentos (3 saludables y 2 no saludables).
 - Cada equipo debe comprar exactamente tres productos y justificar su elección.
 - Se otorgan puntos por la selección correcta y por el trabajo cooperativo
- Valores que promueve: Toma de decisiones saludables, trabajo en equipo, conciencia alimentaria, respeto por las reglas.



Universidad de Huánuco
Facultad de Educación Básica: Inicial y primaria



Lista de cotejo

Institución Educativa : Antonio Raimondi, Cachicota
Grado y Sección : Tercer grado "A"
Investigador : Daza Rojas, Noe Migdonio

Si	1
No	0

Sesión de aprendizaje N° 13: Jugamos y comemos bien para estar saludables

Apellidos y nombres		Indicador: Elige alimentos saludables durante simulaciones o juegos de roles, cuando se le presenta una variedad de opciones, seleccionando adecuadamente al menos tres de cinco alimentos saludables		
		Si	No	Observaciones
1	ALVARADO INGA, Aarón Alexander	X		
2	ARANDIA NORBERTO, Tayra Tatiana	X		
3	ARCAYO ROMAN, Ariana Britany	X		
4	CAICO ESPINOZA, Keylor Hazel	X		
5	CALDERON BASILIO, Jesús	X		
6	CASTRO CIVICO, Melani Azumy	X		
7	CELESTINO BAUTISTA, Jimena Tami		X	
8	CIERTO JUANCHITO, Defne Guesielle	X		
9	ESPINOZA SOTO, Amira Milagros	X		
10	FLORES RODRIGUEZ, Tihago Isaias	X		
11	FLORES VELA, Adriano Sebastian		X	
12	GACHA SUGASTE, Yehico Sebastian	X		
13	GOMEZ AGUERO, Dana Cristel		X	
14	HILARIO PINEDA, Ariana Korina	X		
15	HONORES SILVANO, Harol		X	
16	_ASTRA MERCADO, Francesca Catalina		X	
17	MAMANI CRUZ, Luka Valentino Eoban	X		
18	MORENO CANTARO, Benjamin	X		
19	NAVARRO PEÑA, Kendrick Jimmy	X		
20	PISCO TRUJILLO, Clever James	X		
21	QUISPE MATOS, Elisabet		X	
22	RAMOS REYES, Kedwin	X		
23	ROMERO JAPA, Ruben Rusel	X		
24	ROSAS VALVERDE, Caely Camila	X		
25	SALAZAR PEREZ, Thiago Ruben	X		
26	SALDAÑA BRIONES, Oseias Erick Enrique		X	
27	SANTAMARIA MARCOS, Juan Luis	X		
28	SOLANO ROMERO, Megan Alondra		X	



Universidad de Huánuco
Facultad de Educación Básica: Inicial y primaria



SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 14

(Nivel primaria)

TÍTULO DE LA SESIÓN: Jugamos juntos con buena postura

I. DATOS INFORMATIVOS:

1.1. Institución Educativa	: Antonio Raimondi, Cachicoto	
1.2. Director	: Mg. Gomez Loarte, Crisologo	
1.3. Grado y sección	: Tercero de primaria "A"	
1.4. Docente de aula	: Ventura Carmen, Alida Pilar	
1.5. Investigador	: Daza Rojas, Noe Migdonio	
1.6. Fecha	: 14/07/2025	Tiempo: 90 minutos
1.7. Área Curricular	: Educación Física	

II. PLANIFICACIÓN

2.1. PROPÓSITOS Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE

Competencias y capacidades	Desempeños (criterios de Evaluación)	Evidencia de aprendizaje
Competencia ❖ ASUME UNA VIDA SALUDABLE Capacidades - Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida	<i>Mantiene una buena postura al estar sentado o de pie, durante actividades en clase o al jugar, corrigiéndose cuando se le indica y permaneciendo así la mayor parte del tiempo</i>	Durante los juegos cooperativos, se observa que los estudiantes mantienen la espalda recta y los pies bien apoyados al estar de pie o sentados.
Enfoques transversales	Actitudes o acciones observables	
Enfoque de atención a la diversidad:	- Disposición a cooperar con sus compañeros con las mismas condiciones y oportunidades que cada uno necesita para lograr los mismos resultados	
Enfoque intercultural	- Reconocimiento al valor de las diversas identidades culturales y las relaciones de pertenencia.	
Enfoque ambiental	- Aprecio, valoración y disposición para el cuidado a toda forma de vida.	

2.2. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN

¿Qué se debe hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán en la sesión?
Señalizar espacios amplios y seguros para el desarrollo del juego cooperativo	Conos, sogas, tarjetas con posturas, colchonetas, aros, música
Preparar tarjetas ilustrativas con posturas correctas e incorrectas	Silbato, pizarra portátil, papelotes, fichas de evaluación
Organizar a los estudiantes en equipos equitativos	Banco sueco, pelotas pequeñas, bloques de espuma o cajas livianas

2.3. ¿QUÉ DEBO DE TENER EN CUENTA PARA ALCANZAR EL PROPÓSITO DE LA CLASE?

- Observar y corregir con amabilidad las posturas incorrectas.
- Promover el trabajo cooperativo con normas claras de respeto.
- Usar ejemplos visuales para reforzar el aprendizaje postural.
- Motivar el juego activo y consciente sobre el cuerpo y su posición.
- Retroalimentar constantemente con expresiones claras y positivas.
- Usar preguntas reflexivas para fomentar la autoconciencia corporal.

III. SECUENCIA DIDÁCTICA

Momentos de aprendizaje	Proceso de aprendizaje	Estrategias/procesos didácticos	Medios y materiales	Tiempo
Inicio	Motivación	Juego lúdico "Estatua en equilibrio": los niños se mueven libremente con música y al detenerla deben quedarse quietos con buena postura.	Música, silbato	5 min.
	Recuperación de saberes previos	Pregunto: ¿Qué es una buena postura? ¿Cómo debemos estar parados o sentados para no cansarnos ni hacernos daño?	Tarjetas ilustrativas, pizarra portátil	5 min.
	Conflicto cognitivo	Presento una escena donde un niño juega encorvado y se pregunta: "¿Qué puede pasarle si sigue así?" Los niños opinan.	Lámina con imagen o dramatización	10 min.
Desarrollo	Construcción del nuevo conocimiento	Activación fisiológica: trote suave en círculo, movilidad articular de cuello, hombros, espalda y rodillas.	Conos, música, espacio libre	6min
		Actividad básica: juego "Camina con equilibrio", donde los estudiantes caminan con un objeto liviano en la cabeza para mantener postura recta.	Libros livianos o pelotas pequeñas	6min
		Actividad avanzada: juego "El pasamanos humano": los estudiantes deben trasladarse en fila manteniendo postura firme mientras pasan objetos sin usar las manos.	Pelotas pequeñas, sogas	6min
		Actividad de aplicación: "Construye y cuida", en grupos deben formar una torre con bloques, pero cada integrante debe mantener una postura adecuada al colocar su pieza.	Bloques de espuma, cajas livianas, música	6min
		Actividad de recuperación: estiramiento de espalda, cuello y piernas al ritmo de	Cojinetas, música suave	6min



Universidad de Huánuco
Facultad de Educación Básica: Inicial y primaria



		respiraciones profundas, relajación guiada tumbados en colchonetas.		
	Aplicación del nuevo conocimiento	Actividad individual: "Mi postura ideal", donde cada estudiante dibuja una figura de sí mismo en postura correcta.	Hojas, colores, tarjetas de posturas, espejo (opcional)	25 min.
Cierre	Metacognición	Preguntas guía: ¿Cómo me sentí cuando mantuve buena postura? ¿Qué aprendí hoy sobre cómo cuidar mi cuerpo mientras juego? ¿Qué debo hacer cuando estoy en la escuela y en casa?	Cartel de reflexión, pizarra	5 min.
	Evaluación	Observación directa con lista de cotejo durante las actividades y retroalimentación oral.	Lista de cotejo, notas del docente	10 min.
	Técnicas	Observación, aprendizaje basado en problemas, trabajo en equipo.		
	Instrumentos	Guía de observación.		

IV. REFLEXIONES SOBRE EL APRENDIZAJE DE MIS ESTUDIANTES.

¿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?

V. BIBLIOGRAFÍA

- Secretaría de Educación Pública (2023). Antología de la educación física. Estados Unidos Mexicanos
- Ministerio de educación y ciencia (2021). Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia Guía para todas las personas que participan en su educación.
- Ministerio de Educación (2016). Currículo nacional de la educación básica. MINEDU



Director de la
I.E.

Investigador

Docente de aula



Universidad de Huánuco
Facultad de Educación Básica: Inicial y primaria



Ficha del juego cooperativo: "Construye y cuida"

- Nombre del juego: Construye y cuida
- Propósito: Fomentar la conciencia postural a través del trabajo en equipo.
- Materiales: Bloques de espuma o cajas livianas, música, tarjetas con posturas.
- Duración: 15-20 minutos
- Organización: Equipos de 2 a 14 estudiantes
- Reglas del juego:
 - Cada miembro coloca un bloque para construir una torre solo si mantiene una postura correcta.
 - Si se detecta una mala postura, el turno pasa al siguiente compañero.
 - El grupo debe animarse mutuamente a mantener la espalda recta y los pies firmes.
 - Gana el equipo que construya la torre más alta respetando todas las reglas de postura.
- Variación: Colocar la torre en un banco sueco para exigir mayor control postural al levantar los brazos.
- Evaluación: Observación del respeto a la postura y cooperación durante la actividad.



Universidad de Huánuco
Facultad de Educación Básica: Inicial y primaria



Lista de cotejo

Institución Educativa : Antonio Raimondi, Cachicota
Grado y Sección : Tercer grado "A"
Investigador : Daza Rojas, Noe Migdonio

Si	1
No	0

Sesión de aprendizaje N° 14: Jugamos juntos con buena postura

Apellidos y nombres		Indicador: Mantiene una buena postura al estar sentado o de pie, durante actividades en clase o al jugar, corrigiéndose cuando se le indica y permaneciendo así la mayor parte del tiempo.		
		Si	No	Observaciones
1	ALVARADO INGA, Aarón Alexander	X		
2	ARANDIA NORBERTO, Tayra Tatiana		X	
3	ARCAYO ROMAN, Ariana Britany		X	
4	CAICO ESPINOZA, Keylor Hazel		X	
5	CALDERON BASILIO, Jesús	X		
6	CASTRO CIVICO, Melani Azumy		X	
7	CELESTINO BAUTISTA, Jimena Tami	X		
8	CIERTO JUANCHO, Defne Guesielle	X		
9	ESPINOZA SOTO, Amira Milagros	X		
10	FLORES RODRIGUEZ, Tihago Isaias	X		
11	FLORES VELA, Adriano Sebastian	X		
12	GACHA SUGASTE, Yehico Sebastian		X	
13	GOMEZ AGUERO, Dana Cristel	X		
14	HILARIO PINEDA, Ariana Korina	X		
15	HONORES SILVANO, Harol	X		
16	_ASTRA MERCADO, Francesca Catalina	X		
17	MAMANI CRUZ, Luka Valentino Eoban	X		
18	MORENO CANTARO, Benjamin	X		
19	NAVARRO PEÑA, Kendrick Jimmy	X		
20	PISCO TRUJILLO, Clever James		X	
21	QUISPE MATOS, Elisabet	X		
22	RAMOS REYES, Kedwin	X		
23	ROMERO JAPA, Ruben Rusel		X	
24	ROSAS VALVERDE, Caely Camila	X		
25	SALAZAR PEREZ, Thiago Ruben		X	
26	SALDAÑA BRIONES, Oseias Erick Enrique	X		
27	SANTAMARIA MARCOS, Juan Luis	X		
28	SOLANO ROMERO, Megan Alondra		X	



Universidad de Huánuco
Facultad de Educación Básica: Inicial y primaria



SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 15

(Nivel primaria)

TÍTULO DE LA SESIÓN: Nos movemos con alegría y en equipo

I. DATOS INFORMATIVOS:

1.1. Institución Educativa	: Antonio Raimondi, Cachicoto	
1.2. Director	: Mg. Gomez Loarte, Crisologo	
1.3. Grado y sección	: Tercero de primaria "A"	
1.4. Docente de aula	: Ventura Carmen, Alida Pilar	
1.5. Investigador	: Daza Rojas, Noe Migdonio	
1.6. Fecha	: 15/07/2025	Tiempo: 90 minutos
1.7. Área Curricular	: Educación Física	

II. PLANIFICACIÓN

2.1. PROPÓSITOS Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE

Competencias y capacidades	Desempeños (criterios de Evaluación)	Evidencia de aprendizaje
Competencia ❖ ASUME UNA VIDA SALUDABLE Capacidades - Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida	<i>Baila, corre o se mueve con alegría, durante dinámicas de grupo o recreo, mostrando disposición al menos el 80% del tiempo.</i>	Participa con entusiasmo en juegos cooperativos, bailando y moviéndose con energía durante las dinámicas.
Enfoques transversales	Actitudes o acciones observables	
Enfoque de atención a la diversidad:	- Disposición a cooperar con sus compañeros con las mismas condiciones y oportunidades que cada uno necesita para lograr los mismos resultados	
Enfoque intercultural	- Reconocimiento al valor de las diversas identidades culturales y las relaciones de pertenencia.	
Enfoque ambiental	- Aprecio, valoración y disposición para el cuidado a toda forma de vida.	

2.2. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN

¿Qué se debe hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán en la sesión?
Organizar el espacio del patio para los juegos cooperativos	Conos, pelotas, silbato, música animada, pañuelos de colores
Verificar que los estudiantes tengan ropa cómoda y adecuada para moverse	Parlante portátil, cronómetro, lista de cotejo
Reunir a los estudiantes en círculo para explicar las reglas y objetivos	Aros, cuerdas, cinta adhesiva para marcar zonas



2.3. ¿QUÉ DEBO DE TENER EN CUENTA PARA ALCANZAR EL PROPÓSITO DE LA CLASE?

- Fomentar la participación activa y alegre de todos los estudiantes sin generar competencia.
- Motivar constantemente con palabras positivas y entusiasmo.
- Adaptar los juegos para asegurar la inclusión de todos los niños.
- Observar y registrar el nivel de disposición y alegría durante la actividad.
- Promover el trabajo en equipo, la cooperación y la empatía.

III. SECUENCIA DIDÁCTICA

Momentos de aprendizaje	Proceso de aprendizaje	Estrategias/procesos didácticos	Medios y materiales	Tiempo
Inicio	Motivación	Saludo a los estudiantes con palmadas rítmicas y frases motivadoras como "¡Hoy nos movemos con alegría!"	Música animada, espacio libre	5 min.
	Recuperación de saberes previos	Pregunto: ¿Qué juegos disfrutas más en el recreo?, ¿Cómo te sientes cuando te mueves o bailas?	Ronda participativa	5 min.
	Conflicto cognitivo	Formulo la siguiente pregunta: ¿Sabías que moverse con alegría mejora tu salud y estado de ánimo? ¿Podrías mantener esa actitud positiva mientras juegas?	Carteles motivadores	10 min.
Desarrollo	Construcción del nuevo conocimiento	Activación fisiológica: Estiramientos con música suave: cuello, brazos, cintura, piernas y respiración profunda	Música suave	6min
		Actividad básica: Carrera de relevos con desplazamiento libre (saltando, girando, moviendo brazos con alegría)	Conos, pañuelos, pelotas pequeñas	6min
		Actividad avanzada: juego de "Baila y corre": Al sonar la música, los niños bailan; cuando se detiene, deben correr a una zona marcada	Música rítmica, cinta adhesiva	6min
		Actividad de aplicación: Juego cooperativo "La danza de los equipos": cada grupo crea una coreografía divertida, la presenta con alegría y anima al resto	Parlante, pañuelos, cintas, disfraces o accesorios	6min
		Actividad de recuperación: Respiración guiada y estiramientos lentos en círculo mientras se recuerda lo divertido de la sesión	Música suave	6min
	Aplicación del nuevo conocimiento	Actividad individual/grupal: Dibuja o representa con gestos cómo te sientes al	Hojas, colores, espacio en el patio	25 min.



Universidad de Huánuco
Facultad de Educación Básica: Inicial y primaria



		moverte con alegría durante los juegos cooperativos		
Cierre	Metacognición	¿Cómo te sentiste al bailar o moverte? ¿Qué aprendiste sobre moverte con alegría y en equipo? ¿Crees que puedes hacerlo siempre en tus recreos?	Preguntas orales, reflexión en grupo	5 min.
	Evaluación	Observación directa con lista de cotejo: disposición para moverse con alegría durante la mayor parte del tiempo en las dinámicas cooperativas	Lista de cotejo	10 min.
	Técnicas	Observación, aprendizaje basado en problemas, trabajo en equipo.		
	Instrumentos	Guía de observación.		

IV. REFLEXIONES SOBRE EL APRENDIZAJE DE MIS ESTUDIANTES.

¿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?

V. BIBLIOGRAFÍA

- Secretaría de Educación Pública (2023). Antología de la educación física. Estados Unidos Mexicanos
- Ministerio de educación y ciencia (2021). Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia Guía para todas las personas que participan en su educación.
- Ministerio de Educación (2016). Currículo nacional de la educación básica. MINEDU



Director de la
I.E.

Investigador

Docente de aula



Universidad de Huánuco
Facultad de Educación Básica: Inicial y primaria



Ficha del juego cooperativo: "La danza de los equipos"

Propósito: Fomentar la disposición alegre al movimiento y fortalecer la cooperación entre los estudiantes.

Materiales:

- Música alegre
- Parlante portátil
- Pañuelos de colores
- Cintas o vinchas
- Espacio amplio

Desarrollo:

- Se forman equipos de 2 o 14 estudiantes por equipo
- Cada equipo elige una canción animada.
- En grupo, crean una pequeña coreografía con movimientos libres (pueden incluir saltos, giros, pasos creativos).
- Cada grupo presenta su coreografía al resto, animando a los otros equipos con aplausos y frases positivas.
- Al finalizar, todos los grupos se unen en una gran danza colectiva.

Reglas del juego:

- Todos deben participar con entusiasmo y alegría.
- Se debe respetar el turno de presentación de cada grupo.
- No se permite burlarse o interrumpir las coreografías de los demás.
- Lo importante no es hacerlo perfecto, sino moverse con alegría y en equipo.



Universidad de Huánuco
Facultad de Educación Básica: Inicial y primaria



Lista de cotejo

Institución Educativa : Antonio Raimondi, Cachicoto
Grado y Sección : Tercer grado "A"
Investigador : Daza Rojas, Noe Migdonio

Si	1
No	0

Sesión de aprendizaje N° 15: Nos movemos con alegría y en equipo

Apellidos y nombres		Indicador: Baila, corre o se mueve con alegría, durante dinámicas de grupo o recreo, mostrando disposición al menos el 80% del tiempo.		
		Si	No	Observaciones
1	ALVARADO INGA, Aarón Alexander		X	
2	ARANDIA NORBERTO, Tayra Tatiana	X		
3	ARCAYO ROMAN, Ariana Britany	X		
4	CAICO ESPINOZA, Keylor Hazel	X		
5	CALDERON BASILIO, Jesús		X	
6	CASTRO CIVICO, Melani Azumy	X		
7	CELESTINO BAUTISTA, Jimena Tami	X		
8	CIERTO JUANCHO, Defne Guesielle	X		
9	ESPINOZA SOTO, Amira Milagros	X		
10	FLORES RODRIGUEZ, Tihago Isaías	X		
11	FLORES VELA, Adriano Sebastian	X		
12	GACHA SUGASTE, Yehico Sebastian	X		
13	GOMEZ AGUERO, Dana Cristel	X		
14	HILARIO PINEDA, Ariana Korina	X		
15	HONORES SILVANO, Harol	X		
16	_ASTRA MERCADO, Francesca Catalina	X		
17	MAMANI CRUZ, Luka Valentino Eoban	X		
18	MORENO CANTARO, Benjamin	X		
19	NAVARRO PEÑA, Kendrick Jimmy	X		
20	PISCO TRUJILLO, Clever James	X		
21	QUISPE MATOS, Elisabet	X		
22	RAMOS REYES, Kedwin	X		
23	ROMERO JAPA, Ruben Rusel	X		
24	ROSAS VALVERDE, Caely Camila		X	
25	SALAZAR PEREZ, Thiago Ruben	X		
26	SALDAÑA BRIONES, Oseias Erick Enrique	X		
27	SANTAMARIA MARCOS, Juan Luis	X		
28	SOLANO ROMERO, Megan Alondra	X		



Universidad de Huánuco
Facultad de Educación Básica: Inicial y primaria



SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 16

(Nivel primaria)

TÍTULO DE LA SESIÓN: Jugamos y aprendemos a cuidar nuestros dientes

I. DATOS INFORMATIVOS:

1.1. Institución Educativa	: Antonio Raimondi, Cachicoto	
1.2. Director	: Mg. Gomez Loarte, Crisologo	
1.3. Grado y sección	: Tercero de primaria "A"	
1.4. Docente de aula	: Ventura Carmen, Alida Pilar	
1.5. Investigador	: Daza Rojas, Noe Migdonio	
1.6. Fecha	: 16/07/2025	Tiempo: 90 minutos
1.7. Área Curricular	: Educación Física	

II. PLANIFICACIÓN

2.1. PROPÓSITOS Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE

Competencias y capacidades	Desempeños (criterios de Evaluación)	Evidencia de aprendizaje
Competencia ❖ ASUME UNA VIDA SALUDABLE Capacidades - Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida	<i>Cepilla sus dientes adecuadamente, en sesiones prácticas o rutinas escolares, siguiendo los pasos básicos con autonomía y orden.</i>	Participa activamente en un juego cooperativo que representa los pasos del cepillado dental con orden y autonomía.
Enfoques transversales	Actitudes o acciones observables	
Enfoque de atención a la diversidad:	- Disposición a cooperar con sus compañeros con las mismas condiciones y oportunidades que cada uno necesita para lograr los mismos resultados	
Enfoque intercultural	- Reconocimiento al valor de las diversas identidades culturales y las relaciones de pertenencia.	
Enfoque ambiental	- Aprecio, valoración y disposición para el cuidado a toda forma de vida.	

2.2. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN

¿Qué se debe hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán en la sesión?
Acondicionar un espacio amplio para juegos cooperativos	Cepillos dentales simulados (de cartón o espuma)
Preparar los materiales con pasos del cepillado dental	Tarjetas con imágenes de los pasos del cepillado
Organizar los grupos para el juego cooperativo	Silbato, conos, música animada
Verificar que los niños estén con ropa cómoda	Cartel con el esquema de cepillado de dientes



2.3. ¿QUÉ DEBO DE TENER EN CUENTA PARA ALCANZAR EL PROPÓSITO DE LA CLASE?

- Motivar el aprendizaje lúdico relacionado con hábitos de higiene.
- Fomentar el trabajo en equipo para cumplir metas comunes.
- Modelar con claridad los pasos del cepillado adecuado.
- Observar si los niños comprenden y aplican los pasos con orden.
- Utilizar el juego como estrategia para reforzar rutinas saludables

III. SECUENCIA DIDÁCTICA

Momentos de aprendizaje	Proceso de aprendizaje	Estrategias/procesos didácticos	Medios y materiales	Tiempo
Inicio	Motivación	Presento una dinámica de saludo cooperativo: "Dientes contentos". Cada niño se presenta con un movimiento que simula cepillarse los dientes.	Música alegre, espacio libre	5 min.
	Recuperación de saberes previos	Pregunto: ¿Cómo cepillas tus dientes?, ¿Sabes cuántas veces al día debemos cepillarnos?, ¿Por qué es importante hacerlo bien?	Preguntas orales	5 min.
	Conflicto cognitivo	Muestro una imagen de dientes sucios y otra de dientes limpios: ¿Qué pasaría si no nos cepillamos?, ¿Cómo podemos hacerlo de manera divertida y en equipo?	Carteles, imágenes visuales	10 min.
Desarrollo	Construcción del nuevo conocimiento	Activación fisiológica: Juegos de calentamiento: "El cepillo saltarín" (saltos suaves en el lugar mientras mueven los brazos como si se cepillaran).	Música suave, silbato	6min
		Actividad básica: Juego "Pasa el cepillo": en grupos, deben pasarse un cepillo simulado sin que toque el suelo mientras avanzan en fila.	Cepillos de espuma, conos	6min
		Actividad avanzada: Juego "Dientes brillantes": deben recorrer estaciones con desafíos cooperativos que representan las partes del cepillado (frontal, lateral, lengua, enjuague).	Tarjetas, imágenes, estaciones señalizadas	6min
		Actividad de aplicación: juego "Pasos del cepillado": en grupos, deben ordenar tarjetas con los pasos correctos, luego representarlos mediante mímicas en secuencia.	Tarjetas con pasos, espacio libre	6min



Universidad de Huánuco
Facultad de Educación Básica: Inicial y primaria



		Actividad de recuperación: espiración guiada en círculo: mientras lo hacen, cada niño menciona un paso importante para el cuidado de sus dientes.	Música suave, colchonetas	6min
	Aplicación del nuevo conocimiento	Trabajo en pareja: dramatización del momento del cepillado dental, usando los pasos aprendidos y evaluándose con una minirúbrica dibujada.	Carteles guía, tarjetas, dibujo de cepillo y espejo	25 min.
Cierre	Metacognición	Reflexión guiada: ¿Cómo me sentí jugando?, ¿Qué paso me costó más recordar?, ¿Puedo enseñar esto en casa?	Preguntas orales	5 min.
	Evaluación	Lista de cotejo para observar si los niños reconocen y aplican los pasos del cepillado con autonomía y orden.	Lista de cotejo	10 min.
	Técnicas	Observación, aprendizaje basado en problemas, trabajo en equipo.		
	Instrumentos	Guía de observación.		

IV. REFLEXIONES SOBRE EL APRENDIZAJE DE MIS ESTUDIANTES.

¿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?

V. BIBLIOGRAFÍA

- Secretaría de Educación Pública (2023). Antología de la educación física. Estados Unidos Mexicanos
- Ministerio de educación y ciencia (2021). Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia Guía para todas las personas que participan en su educación.
- Ministerio de Educación (2016). Currículo nacional de la educación básica. MINEDU



Director de la
I.E.

Investigador

Docente de aula



Ficha del juego cooperativo

Nombre del juego: Dientes brillantes

Propósito: Fomentar el conocimiento y práctica de los pasos básicos del cepillado dental mediante el trabajo en equipo.

Materiales:

- Estaciones marcadas (conos o cintas)
- Tarjetas con imágenes y nombres de los pasos del cepillado
- Cepillos simulados
- Música motivadora

Desarrollo del juego:

- Se forman equipos de 2 a 14 niños por grupo
- Se preparan 4 estaciones:
- Estación 1: Cepillado frontal
- Estación 2: Cepillado lateral
- Estación 3: Cepillado de lengua
- Estación 4: Enjuague (simulado con mímica)
- Cada equipo debe pasar por todas las estaciones realizando la acción representada.
- En cada estación, uno de los miembros guía al grupo con autonomía.

Ganan todos los grupos que logren completar las estaciones siguiendo el orden correcto con entusiasmo y colaboración.

Reglas del juego:

- Se participa en equipo y con respeto.
- Se sigue el orden correcto de las estaciones.
- Se coopera ayudando a los compañeros a recordar los pasos.
- Se juega con alegría y entusiasmo.



Universidad de Huánuco
Facultad de Educación Básica: Inicial y primaria



Lista de cotejo

Institución Educativa : Antonio Raimondi, Cachicoto
Grado y Sección : Tercer grado "A"
Investigador : Daza Rojas, Noe Migdonio

Si	1
No	0

Sesión de aprendizaje N° 16: Jugamos y aprendemos a cuidar nuestros dientes

Apellidos y nombres		Indicador: Cepilla sus dientes adecuadamente, en sesiones prácticas o rutinas escolares, siguiendo los pasos básicos con autonomía y orden.		
		Si	No	Observaciones
1	ALVARADO INGA, Aarón Alexander	X		
2	ARAININDIA NORBERTO, Tayra Tatiana	X		
3	ARCAYO ROMAN, Ariana Britany	X		
4	CAICO ESPINOZA, Keylor Hazel	X		
5	CALDERON BASILIO, Jesús	X		
6	CASTRO CIVICO, Melani Azumy	X		
7	CELESTINO BAUTISTA, Jimena Tami	X		
8	CIERTO JUANCHO, Defne Guesielle	X		
9	ESPINOZA SOTO, Amira Milagros		X	
10	FLORES RODRIGUEZ, Tihago Isaias	X		
11	FLORES VELA, Adriano Sebastian	X		
12	GACHA SUGASTE, Yehico Sebastian	X		
13	GOMEZ AGUERO, Dana Cristel	X		
14	HILARIO PINEDA, Ariana Korina	X		
15	HONORES SILVANO, Harol	X		
16	_ASTRA MERCADO, Francesca Catalina	X		
17	MAMANI CRUZ, Luka Valentino Eoban	X		
18	MORENO CANTARO, Benjamin	X		
19	NAVARRO PEÑA, Kendrick Jimmy	X		
20	PISCO TRUJILLO, Clever James	X		
21	QUISPE MATOS, Elisabet	X		
22	RAMOS REYES, Kedwin	X		
23	ROMERO JAPA, Ruben Rusel	X		
24	ROSAS VALVERDE, Caely Camila	X		
25	SALAZAR PEREZ, Thiago Ruben	X		
26	SALDAÑA BRIONES, Oseias Erick Enrique	X		
27	SANTAMARIA MARCOS, Juan Luis	X		
28	SOLANO ROMERO, Megan Alondra	X		



Universidad de Huánuco
Facultad de Educación Básica: Inicial y primaria



SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 17
(Nivel primaria)

TÍTULO DE LA SESIÓN: Jugamos y decidimos por una vida saludable

I. DATOS INFORMATIVOS:

1.1. Institución Educativa	: Antonio Raimondi, Cachicoto	
1.2. Director	: Mg. Gomez Loarte, Crisologo	
1.3. Grado y sección	: Tercero de primaria "A"	
1.4. Docente de aula	: Ventura Carmen, Alida Pilar	
1.5. Investigador	: Daza Rojas, Noe Migdonio	
1.6. Fecha	: 18/07/2025	Tiempo: 90 minutos
1.7. Área Curricular	: Educación Física	

II. PLANIFICACIÓN

2.1. PROPÓSITOS Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE

Competencias y capacidades	Desempeños (criterios de Evaluación)	Evidencia de aprendizaje
Competencia ❖ ASUME UNA VIDA SALUDABLE Capacidades - Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida	<i>Rechaza prácticas poco saludables (comida chatarra, sedentarismo), en dramatizaciones o juegos de decisión, expresando sus razones con claridad.</i>	Representa, mediante juegos cooperativos, la elección de alimentos saludables y la actividad física, explicando sus razones.
Enfoques transversales	Actitudes o acciones observables	
Enfoque de atención a la diversidad:	- Disposición a cooperar con sus compañeros con las mismas condiciones y oportunidades que cada uno necesita para lograr los mismos resultados	
Enfoque intercultural	- Reconocimiento al valor de las diversas identidades culturales y las relaciones de pertenencia.	
Enfoque ambiental	- Aprecio, valoración y disposición para el cuidado a toda forma de vida.	

2.2. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN

¿Qué se debe hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán en la sesión?
Preparar el espacio libre de obstáculos	Tarjetas con imágenes de alimentos saludables y chatarra
Elaborar cartelones con frases motivadoras sobre vida saludable	Conos, pelotas pequeñas, aros, cinta masking
Ensayar la explicación del juego "Decido con mi equipo"	Carteles con palabras como "activo", "sedentario", "energía", "nutrición"
Colocar los materiales por estaciones de trabajo	Silbato, cronómetro

2.3. ¿QUÉ DEBO DE TENER EN CUENTA PARA ALCANZAR EL PROPÓSITO DE LA CLASE?

- Brindar un ambiente seguro y motivador.
- Asegurar que todos los estudiantes participen activamente.
- Promover la toma de decisiones reflexiva durante el juego.
- Estimular el trabajo en equipo y la cooperación.
- Relacionar el juego con situaciones reales de alimentación y actividad física.
- Observar si los estudiantes expresan con claridad sus razones al elegir opciones saludables.

III. SECUENCIA DIDÁCTICA

Momentos de aprendizaje	Proceso de aprendizaje	Estrategias/procesos didácticos	Medios y materiales	Tiempo
Inicio	Motivación	Inicio con una breve historia sobre dos niños: uno activo y otro sedentario, que tienen que tomar decisiones.	Cartel con la historia ilustrada	5 min.
	Recuperación de saberes previos	Pregunto: ¿Qué alimentos comes? ¿Qué haces cuando no estás en clase? ¿Qué significa estar activo?	Preguntas orales, carteles	5 min.
	Conflicto cognitivo	Presento un caso: "Pedro juega videojuegos todo el día y solo come papitas. ¿Qué pasará con su cuerpo?"	Tarjetas con imágenes	10 min.
Desarrollo	Construcción del nuevo conocimiento	Activación fisiológica: Caminatas con estiramientos, movilidad articular.	Música animada, espacio libre	6min
		Actividad básica: Carrera de relevos llevando imágenes de alimentos saludables.	Tarjetas, conos	6min
		Actividad avanzada: Juego "Salta si es saludable": al escuchar el nombre de un alimento, saltan si es saludable.	Tarjetas de alimentos, música	6min
		Actividad de aplicación: Juego cooperativo "Decido con mi equipo" (ver ficha).	Cinta masking, tarjetas, carteles	6min
		Actividad de recuperación: Respiraciones profundas, caminata lenta y estiramiento.	Música suave	6min
	Aplicación del nuevo conocimiento	En equipos, realizan una dramatización breve sobre una situación cotidiana donde rechazan comida chatarra y eligen opciones saludables, explicando sus razones.	Tarjetas con roles, papelógrafos	25 min.



Universidad de Huánuco
Facultad de Educación Básica: Inicial y primaria



Cierre	Metacognición	¿Qué aprendiste hoy? ¿Por qué es importante elegir alimentos saludables y moverte más?	Preguntas orales	5 min.
	Evaluación	Observación mediante lista de cotejo: participación, claridad al explicar razones, elección de acciones saludables.	Lista de cotejo	10 min.
	Técnicas	Observación, aprendizaje basado en problemas, trabajo en equipo.		
	Instrumentos	Guía de observación.		

IV. REFLEXIONES SOBRE EL APRENDIZAJE DE MIS ESTUDIANTES.

¿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?

V. BIBLIOGRAFÍA

- Secretaría de Educación Pública (2023). Antología de la educación física. Estados Unidos Mexicanos
- Ministerio de educación y ciencia (2021). Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia Guía para todas las personas que participan en su educación.
- Ministerio de Educación (2016). Currículo nacional de la educación básica. MINEDU


 VICEL LEONCIO PRADO
 I.E. ANTONIO RAMÓN CALVO

 M^g. Christiano Gómez Loarte
 DIRECTOR
 Director de la
 I.E.


 Investigador


 Docente de aula



Universidad de Huánuco
Facultad de Educación Básica: Inicial y primaria



Ficha del juego cooperativo: "Decido con mi equipo"

Nombre del juego: Decido con mi equipo

Duración: 20 minutos

Objetivo: Que los estudiantes identifiquen y rechacen prácticas poco saludables mediante la toma de decisiones en equipo.

Materiales:

- Tarjetas con imágenes de alimentos y actividades físicas
- Cinta masking para delimitar zonas de "saludable" y "no saludable"
- Carteles con frases motivadoras

Reglas del juego:

- Se forman equipos de 2 a 14 estudiantes por grupo
- En el centro del área hay una caja con tarjetas de alimentos y actividades.
- Por turnos, un estudiante del equipo toma una tarjeta, la lee o muestra, y juntos deciden si es saludable o no.
- Si es saludable, el equipo corre y la coloca en la zona "saludable"; si no lo es, en la zona "no saludable".
- Después de colocar cada tarjeta, uno del grupo debe decir en voz alta por qué la eligieron así.
- Variación: Se puede dar puntaje adicional si la explicación incluye palabras como "energía", "nutritivo", "enfermedades", "activo", etc.

Valor educativo: Promueve la toma de decisiones informadas, el trabajo cooperativo y el desarrollo de hábitos saludables.



Universidad de Huánuco
Facultad de Educación Básica: Inicial y primaria



Lista de cotejo

Institución Educativa : Antonio Raimondi, Cachicoto
Grado y Sección : Tercer grado "A"
Investigador : Daza Rojas, Noe Migdonio

Si	1
No	0

Sesión de aprendizaje N° 17: Jugamos y decidimos por una vida saludable

Apellidos y nombres		Indicador: Rechaza prácticas poco saludables (comida chatarra, sedentarismo), en dramatizaciones o juegos de decisión, expresando sus razones con claridad.		
		Si	No	Observaciones
1	ALVARADO INGA, Aarón Alexander	X		
2	ARAINDIA NORBERTO, Tayra Tatiana	X		
3	ARCAYO ROMAN, Ariana Britany	X		
4	CAICO ESPINOZA, Keylor Hazel	X		
5	CALDERON BASILIO, Jesús	X		
6	CASTRO CIVICO, Melani Azumy	X		
7	CELESTINO BAUTISTA, Jimena Tami	X		
8	CIERTO JUANCHO, Defne Guesielle		X	
9	ESPINOZA SOTO, Amira Milagros	X		
10	FLORES RODRIGUEZ, Tihago Isalas		X	
11	FLORES VELA, Adriano Sebastian	X		
12	GACHA SUGASTE, Yehico Sebastian	X		
13	GOMEZ AGUERO, Dana Cristel	X		
14	HILARIO PINEDA, Ariana Korina	X		
15	HONORES SILVANO, Harol	X		
16	_ASTRA MERCADO, Francesca Catalina	X		
17	MAMANI CRUZ, Luka Valentino Eoban	X		
18	MORENO CANTARO, Benjamin	X		
19	NAVARRO PEÑA, Kendrick Jimmy	X		
20	PISCO TRUJILLO, Clever James	X		
21	QUISPE MATOS, Elisabet	X		
22	RAMOS REYES, Kedwin	X		
23	ROMERO JAPA, Ruben Rusel	X		
24	ROSAS VALVERDE, Caely Camila	X		
25	SALAZAR PEREZ, Thiago Ruben	X		
26	SALDAÑA BRIONES, Oseias Erick Enrique		X	
27	SANTAMARIA MARCOS, Juan Luis		X	
28	SOLANO ROMERO, Megan Alondra	X		



Universidad de Huánuco
Facultad de Educación Básica: Inicial y primaria



SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 18
(Nivel primaria)

TÍTULO DE LA SESIÓN: Jugamos y nos cuidamos todos los días

I. DATOS INFORMATIVOS:

1.1. Institución Educativa	: Antonio Raimondi, Cachicoto	
1.2. Director	: Mg. Gomez Loarte, Crisologo	
1.3. Grado y sección	: Tercero de primaria "A"	
1.4. Docente de aula	: Ventura Carmen, Alida Pilar	
1.5. Investigador	: Daza Rojas, Noe Migdonio	
1.6. Fecha	: 21/07/2025	Tiempo: 90 minutos
1.7. Área Curricular	: Educación Física	

II. PLANIFICACIÓN

2.1. PROPÓSITOS Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE

Competencias y capacidades	Desempeños (criterios de Evaluación)	Evidencia de aprendizaje
<p>Competencia</p> <p>❖ ASUME UNA VIDA SALUDABLE</p> <p>Capacidades</p> <p>- Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida</p>	<p><i>Aplica rutinas de higiene personal, cuando participa en juegos simbólicos o tareas escolares, con precisión y sin necesidad de recordatorios constantes.</i></p>	<p>Representa, durante los juegos cooperativos, rutinas de higiene como el lavado de manos antes y después de jugar.</p>
Enfoques transversales	Actitudes o acciones observables	
Enfoque de atención a la diversidad:	- Disposición a cooperar con sus compañeros con las mismas condiciones y oportunidades que cada uno necesita para lograr los mismos resultados	
Enfoque intercultural	- Reconocimiento al valor de las diversas identidades culturales y las relaciones de pertenencia.	
Enfoque ambiental	- Aprecio, valoración y disposición para el cuidado a toda forma de vida.	

2.2. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN

¿Qué se debe hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán en la sesión?
Limpiar y preparar el espacio de juego	Jabón líquido, recipientes con agua, papel toalla o toalla personal
Organizar los materiales en estaciones de juego	Aros, conos, pelotas pequeñas, colchonetas, silbato
Preparar tarjetas visuales con pasos de higiene personal	Tarjetas con dibujos de higiene: lavado de manos, cepillado, cambio de ropa
Practicar las reglas del juego cooperativo propuesto	Cartel con reglas del juego cooperativo

Colocar afiches motivadores sobre higiene y salud	Afiches con frases como “Lavarse las manos es cuidarse”
---	---

2.3. ¿QUÉ DEBO DE TENER EN CUENTA PARA ALCANZAR EL PROPÓSITO DE LA CLASE?

- Promover la participación activa y cooperativa de todos los estudiantes.
- Supervisar y reforzar la correcta aplicación de rutinas de higiene durante y después de los juegos.
- Estimular el trabajo en equipo mediante consignas claras y colaborativas.
- Asegurar que los estudiantes expresen verbal o gestualmente las prácticas saludables.
- Observar la autonomía con la que los estudiantes aplican prácticas de higiene.
- Fomentar una cultura de cuidado personal como parte del juego y la vida cotidiana.

III. SECUENCIA DIDÁCTICA

Momentos de aprendizaje	Proceso de aprendizaje	Estrategias/procesos didácticos	Medios y materiales	Tiempo
Inicio	Motivación	Inicio a la actividad con un cuento corto animado: “Lucas y la pandilla limpia”, sobre un niño que se enferma por no lavarse las manos.	Cuento ilustrado o narrado, cartel con personajes	5 min.
	Recuperación de saberes previos	¿Qué haces antes de comer? ¿Y después de jugar? ¿Por qué debemos lavarnos?	Preguntas orales, tarjetas ilustrativas	5 min.
	Conflicto cognitivo	presento dilema: “Si jugamos y no nos lavamos las manos, ¿qué puede pasar?”	Tarjetas con opciones de respuesta	10 min.
Desarrollo	Construcción del nuevo conocimiento	Activación fisiológica: Caminata libre en el espacio con movimientos suaves de brazos y piernas, estiramientos básicos.	Música suave, espacio amplio	6min
		Actividad básica: Carrera en parejas pasando tarjetas de imágenes de higiene de un lado a otro del patio.	Tarjetas con rutinas de higiene, conos	6min
		Actividad avanzada: Circuito de obstáculos donde deben resolver preguntas sobre higiene antes de continuar.	Aros, conos, pelotas, tarjetas con preguntas	6min
		Actividad de aplicación: Juego cooperativo “El tren saludable”: deben avanzar en grupo siguiendo señales que representan acciones de higiene.	Cinta masking para líneas, imágenes de jabón, cepillo, ropa limpia	6min



Universidad de Huánuco
Facultad de Educación Básica: Inicial y primaria



		Actividad de recuperación: Respiración profunda, caminata lenta en grupo, estiramiento suave.	Música suave	6min
	Aplicación del nuevo conocimiento	En equipos, diseñan una breve dramatización donde juegan y luego aplican rutinas de higiene sin que nadie se los recuerde.	Papelotes, plumones, tarjetas con acciones de higiene	25 min.
Cierre	Metacognición	¿Qué aprendiste hoy? ¿Qué haces tú para mantenerte limpio? ¿Por qué es importante hacerlo sin que te lo recuerden?	Cartel "Hoy aprendí..."	5 min.
	Evaluación	Observación mediante lista de cotejo de la participación, autonomía y precisión al aplicar las rutinas de higiene.	Lista de cotejo	10 min.
	Técnicas	Observación, aprendizaje basado en problemas, trabajo en equipo.		
	Instrumentos	Guía de observación.		

IV. REFLEXIONES SOBRE EL APRENDIZAJE DE MIS ESTUDIANTES.

- ¿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?

V. BIBLIOGRAFÍA

- Secretaría de Educación Pública (2023). Antología de la educación física. Estados Unidos Mexicanos
- Ministerio de educación y ciencia (2021). Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia Guía para todas las personas que participan en su educación.
- Ministerio de Educación (2016). Currículo nacional de la educación básica. MINEDU



INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR
I.E. ANTONIO RAMÍREZ CACERES

Mg. Cristóbal Gómez Loarte
DIRECTOR

Director de la
I.E.

Investigador

Docente de aula



Universidad de Huánuco
Facultad de Educación Básica: Inicial y primaria



Ficha del juego cooperativo: "El tren saludable"

Nombre del juego: El tren saludable

Duración: 20 minutos

Propósito: Promover la práctica autónoma de rutinas de higiene personal en situaciones lúdicas.

Materiales:

- Cinta masking
- Tarjetas con imágenes de higiene (jabón, cepillo de dientes, toalla, ropa limpia)
- Silbato
- Carteles con "Estación del lavado", "Estación del cepillado", etc.

Reglas del juego:

- Los estudiantes se organizan en grupos de 2 a 14 niños, tomándose de los hombros para formar un "tren".
- Avanzan por un circuito donde se encuentran con estaciones de higiene (dibujadas o señaladas).
- Al llegar a cada estación, deben identificar la rutina correspondiente (ej. "Aquí me lavo las manos"), y representarla con mímicas.
- Solo si todos hacen correctamente el gesto, el tren avanza a la siguiente estación.
- Al terminar el circuito, reflexionan sobre qué rutinas aplicaron y por qué son importantes.

Valor educativo:

- Desarrolla hábitos saludables de forma autónoma.
- Refuerza la importancia de la higiene personal cotidiana.
- Estimula la cooperación, el trabajo en equipo y la expresión corporal.



Universidad de Huánuco
Facultad de Educación Básica: Inicial y primaria



Lista de cotejo

Institución Educativa : Antonio Raimondi, Cachicoto
Grado y Sección : Tercer grado "A"
Investigador : Daza Rojas, Noe Migdonio

Si	1
No	0

Sesión de aprendizaje N° 18: Jugamos y nos cuidamos todos los días

Apellidos y nombres		Indicador: Aplica rutinas de higiene personal, cuando participa en juegos simbólicos o tareas escolares, con precisión y sin necesidad de recordatorios constantes.		
		Si	No	Observaciones
1	ALVARADO INGA, Aarón Alexander	X		
2	ARANDIA NORBERTO, Tayra Tatiana		X	
3	ARCAYO ROMAN, Ariana Britany		X	
4	CAICO ESPINOZA, Keylor Hazel		X	
5	CALDERON BASILIO, Jesús	X		
6	CASTRO CIVICO, Melani Azumy	X		
7	CELESTINO BAUTISTA, Jimena Tami		X	
8	CIERTO JUANCHO, Defne Guesielle	X		
9	ESPINOZA SOTO, Amira Milagros	X		
10	FLORES RODRIGUEZ, Tihago Isaías	X		
11	FLORES VELA, Adriano Sebastian		X	
12	GACHA SUGASTE, Yehico Sebastian		X	
13	GOMEZ AGUERO, Dana Cristel		X	
14	HILARIO PINEDA, Ariana Korina	X		
15	HONORES SILVANO, Harol	X		
16	ASTRA MERCADO, Francesca Catalina	X		
17	MAMANI CRUZ, Luka Valentino Eoban	X		
18	MORENO CANTARO, Benjamin		X	
19	NAVARRO PEÑA, Kendrick Jimmy		X	
20	PISCO TRUJILLO, Clever James	X		
21	QUISPE MATOS, Elisabet	X		
22	RAMOS REYES, Kedwin	X		
23	ROMERO JAPA, Ruben Rusel	X		
24	ROSAS VALVERDE, Caely Camila	X		
25	SALAZAR PEREZ, Thiago Ruben	X		
26	SALDAÑA BRIONES, Oseias Erick Enrique	X		
27	SANTAMARIA MARCOS, Juan Luis	X		
28	SOLANO ROMERO, Megan Alondra	X		



Universidad de Huánuco
Facultad de Educación Básica: Inicial y primaria



SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 19

(Nivel primaria)

TÍTULO DE LA SESIÓN: Jugamos cooperando y cuidamos nuestro cuerpo

I. DATOS INFORMATIVOS:

1.1. Institución Educativa	: Antonio Raimondi, Cachicoto	
1.2. Director	: Mg. Gomez Loarte, Crisologo	
1.3. Grado y sección	: Tercero de primaria "A"	
1.4. Docente de aula	: Ventura Carmen, Alida Pilar	
1.5. Investigador	: Daza Rojas, Noe Migdonio	
1.6. Fecha	: 22/07/2025	Tiempo: 90 minutos
1.7. Área Curricular	: Educación Física	

II. PLANIFICACIÓN

2.1. PROPÓSITOS Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE

Competencias y capacidades	Desempeños (criterios de Evaluación)	Evidencia de aprendizaje
Competencia ❖ ASUME UNA VIDA SALUDABLE Capacidades - Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida	<i>Demuestra actitudes de cuidado hacia su cuerpo, al vestirse, asearse o alimentarse, mostrando responsabilidad y constancia</i>	Demuestra actitudes de cuidado hacia su cuerpo, al vestirse, asearse o alimentarse, mostrando responsabilidad y constancia
Enfoques transversales	Actitudes o acciones observables	
Enfoque de atención a la diversidad:	- Disposición a cooperar con sus compañeros con las mismas condiciones y oportunidades que cada uno necesita para lograr los mismos resultados	
Enfoque intercultural	- Reconocimiento al valor de las diversas identidades culturales y las relaciones de pertenencia.	
Enfoque ambiental	- Aprecio, valoración y disposición para el cuidado a toda forma de vida.	

2.2. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN

¿Qué se debe hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán en la sesión?
¿Qué se debe hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán en la sesión?
Verificar que el espacio esté limpio y seguro para la actividad física.	Conos de señalización, pelotas medianas, conos de plástico, cuerdas.
Asegurar la disponibilidad de materiales de higiene personal (agua, papel toalla, gel).	Silbato, cronómetro, fichas con instrucciones.
Organizar a los estudiantes en grupos.	Pizarra y plumones.



2.3. ¿QUÉ DEBO DE TENER EN CUENTA PARA ALCANZAR EL PROPÓSITO DE LA CLASE?

- Observar si los estudiantes aplican rutinas de higiene antes, durante y después de los juegos.
- Promover el trabajo en equipo, la cooperación y el cuidado personal.
- Generar un ambiente de respeto y compromiso con su cuerpo y el de los demás.
- Motivar la reflexión al finalizar la actividad sobre la importancia de la higiene y la responsabilidad.

III. SECUENCIA DIDÁCTICA

Momentos de aprendizaje	Proceso de aprendizaje	Estrategias/procesos didácticos	Medios y materiales	Tiempo
Inicio	Motivación	Inicio la actividad con un juego corto: "La rueda de los cuidados": Cada estudiante menciona una acción de higiene que realiza diariamente.	Pizarra, plumones	5 min.
	Recuperación de saberes previos	Formulo las siguientes preguntas: ¿Cómo cuidas tu cuerpo? ¿Qué haces antes de venir al colegio? ¿Por qué es importante estar limpio?	Pizarra, cartel de preguntas	5 min.
	Conflicto cognitivo	presento una situación problema: "Un niño no quiere lavarse las manos antes de jugar. ¿Cómo lo ayudamos a entender su importancia?"	Ficha con la situación	10 min.
Desarrollo	Construcción del nuevo conocimiento	Activación fisiológica: Trote suave, movilidad articular (cuello, hombros, brazos, cadera, rodillas, tobillos).	Conos, silbato	6min
		Actividad básica: Juego "Pasa la cuerda" por equipos: deben transportar una cuerda de un punto a otro, sin soltarla y cooperando.	Cuerdas largas, conos	6min
		Actividad avanzada: Juego cooperativo "La carrera de los cuidados": desplazarse en pareja transportando una pelota entre ambos (sin usar manos).	Pelotas medianas	6min
		Actividad de aplicación: "Misión limpia": cada grupo realiza un circuito físico, al finalizar deben higienizarse con agua y gel, supervisándose entre ellos.	Conos, pelotas, papel toalla, agua, gel antibacterial	6min
		Actividad de recuperación: Ejercicios de respiración profunda, estiramientos suaves en el lugar.	Espacio amplio, música suave	6min



Universidad de Huánuco
Facultad de Educación Básica: Inicial y primaria



	Aplicación del nuevo conocimiento	En equipos, reflexionan sobre cómo se sintieron al trabajar juntos y mantener su cuerpo limpio. Elaboran un decálogo del cuidado del cuerpo.	Cartulina, plumones, gel, agua	25 min.
Cierre	Metacognición	Pregunta guiada: ¿Qué aprendiste hoy sobre el cuidado de tu cuerpo? ¿Cómo ayudaste a tu equipo a mantener la higiene?	Pizarra	5 min.
	Evaluación	Se utiliza una lista de cotejo para observar si los estudiantes demuestran actitudes de cuidado e higiene con responsabilidad.	Lista de cotejo, observación directa	10 min.
	Técnicas	Observación, aprendizaje basado en problemas, trabajo en equipo.		
	Instrumentos	Guía de observación.		

IV. REFLEXIONES SOBRE EL APRENDIZAJE DE MIS ESTUDIANTES.

¿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?

V. BIBLIOGRAFÍA

- Secretaría de Educación Pública (2023). Antología de la educación física. Estados Unidos Mexicanos
- Ministerio de educación y ciencia (2021). Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia Guía para todas las personas que participan en su educación.
- Ministerio de Educación (2016). Currículo nacional de la educación básica. MINEDU


 UDEL LEONCIO PRADO
 (E. ANTONIO RAMÍREZ DE LOS RÍOS)
 M^{te}. CRISTÓBAL GÓMEZ GARCÍA
 DIRECTOR
 Director de la
 I.E.


 Investigador


 Docente de aula



Universidad de Huánuco
Facultad de Educación Básica: Inicial y primaria



Ficha del juego cooperativo: La carrera de los cuidados

Nombre del juego: La carrera de los cuidados

Objetivo: Fomentar el trabajo en equipo y la responsabilidad en el cuidado personal durante la actividad física.

Materiales: Pelotas medianas, conos, gel antibacterial, papel toalla.

Número de participantes: 2 a 14 estudiantes por grupo.

Desarrollo:

- Los estudiantes se organizan en parejas.
- Cada pareja transporta una pelota desde la línea de inicio hasta la meta sin usar las manos (entre frentes, espaldas, hombros).
- Al llegar, cada pareja debe higienizar sus manos con gel y pasar la pelota a la siguiente pareja.
- Gana el equipo que termine primero manteniendo las normas de higiene.

Reglas:

- No se permite usar las manos para sostener la pelota.
- Todos deben higienizarse al llegar a la meta.
- Se valora el trabajo en equipo, el orden y la limpieza.

Evaluación: Observación directa con lista de cotejo sobre actitudes de cuidado e higiene.



Universidad de Huánuco
Facultad de Educación Básica: Inicial y primaria



Lista de cotejo

Institución Educativa : Antonio Raimondi, Cachicoto
Grado y Sección : Tercer grado "A"
Investigador : Daza Rojas, Noe Migdonio

Si	1
No	0

Sesión de aprendizaje N° 19: Jugamos cooperando y cuidamos nuestro cuerpo

Apellidos y nombres		Indicador: Demuestra actitudes de cuidado hacia su cuerpo, al vestirse, asearse o alimentarse, mostrando responsabilidad y constancia		
		Si	No	Observaciones
1	ALVARADO INGA, Aarón Alexander	X		
2	ARANDIA NORBERTO, Tayra Tatiana	X		
3	ARCAYO ROMAN, Ariana Britany	X		
4	CAICO ESPINOZA, Keylor Hazel	X		
5	CALDERON BASILIO, Jesús	X		
6	CASTRO CIVICO, Melani Azumy	X		
7	CELESTINO BAUTISTA, Jimena Tami	X		
8	CIERTO JUANCHO, Defne Guesielle	X		
9	ESPINOZA SOTO, Amira Milagros		X	
10	FLORES RODRIGUEZ, Tihago Isaías	X		
11	FLORES VELA, Adriano Sebastian	X		
12	GACHA SUGASTE, Yehico Sebastian	X		
13	GOMEZ AGUERO, Dana Cristel	X		
14	HILARIO PINEDA, Ariana Korina	X		
15	HONORES SILVANO, Harol	X		
16	_ASTRA MERCADO, Francesca Catalina		X	
17	MAMANI CRUZ, Luka Valentino Eoban	X		
18	MORENO CANTARO, Benjamin	X		
19	NAVARRO PEÑA, Kendrick Jimmy	X		
20	PISCO TRUJILLO, Clever James	X		
21	QUISPE MATOS, Elisabet	X		
22	RAMOS REYES, Kedwin	X		
23	ROMERO JAPA, Ruben Rusel		X	
24	ROSAS VALVERDE, Caely Camila	X		
25	SALAZAR PEREZ, Thiago Ruben	X		
26	SALDAÑA BRIONES, Oseias Erick Enrique		X	
27	SANTAMARIA MARCOS, Juan Luis	X		
28	SOLANO ROMERO, Megan Alondra	X		



Universidad de Huánuco
Facultad de Educación Básica: Inicial y primaria



SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 20
(Nivel primaria)

TÍTULO DE LA SESIÓN: Jugamos cooperando y elegimos movernos con alegría

I. DATOS INFORMATIVOS:

1.1. Institución Educativa	: Antonio Raimondi, Cachicoto	
1.2. Director	: Mg. Gomez Loarte, Crisologo	
1.3. Grado y sección	: Tercero de primaria "A"	
1.4. Docente de aula	: Ventura Carmen, Alida Pilar	
1.5. Investigador	: Daza Rojas, Noe Migdonio	
1.6. Fecha	: 25/07/2025	Tiempo: 90 minutos
1.7. Área Curricular	: Educación Física	

II. PLANIFICACIÓN

2.1. PROPÓSITOS Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE

Competencias y capacidades	Desempeños (criterios de Evaluación)	Evidencia de aprendizaje
Competencia ❖ ASUME UNA VIDA SALUDABLE Capacidades - Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida	<i>Selecciona voluntariamente actividades físicas o juegos cooperativos, cuando se le da libertad de elección, priorizando opciones activas la mayoría de veces</i>	Selecciona voluntariamente actividades físicas o juegos cooperativos, cuando se le da libertad de elección, priorizando opciones activas la mayoría de veces
Enfoques transversales	Actitudes o acciones observables	
Enfoque de atención a la diversidad:	- Disposición a cooperar con sus compañeros con las mismas condiciones y oportunidades que cada uno necesita para lograr los mismos resultados	
Enfoque intercultural	- Reconocimiento al valor de las diversas identidades culturales y las relaciones de pertenencia.	
Enfoque ambiental	- Aprecio, valoración y disposición para el cuidado a toda forma de vida.	

2.2. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN

¿Qué se debe hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán en la sesión?
¿Qué se debe hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán en la sesión?
Verificar el espacio físico: limpio, seguro y delimitado.	Conos, pelotas medianas, sogas, aros, colchonetas.
Organizar los materiales en estaciones para cada juego.	Silbato, cronómetro, fichas con nombres de juegos.
Preparar una lista de juegos cooperativos para que los estudiantes elijan.	Pizarra, plumones, tarjetas con actividades físicas.

2.3. ¿QUÉ DEBO DE TENER EN CUENTA PARA ALCANZAR EL PROPÓSITO DE LA CLASE?

- Promover la participación activa y autónoma de los estudiantes.
- Observar si los estudiantes eligen juegos cooperativos cuando tienen la libertad de hacerlo.
- Fomentar la alegría y la disposición al movimiento.
- Establecer un ambiente de respeto, cooperación y diversión.

III. SECUENCIA DIDÁCTICA

Momentos de aprendizaje	Proceso de aprendizaje	Estrategias/procesos didácticos	Medios y materiales	Tiempo
Inicio	Motivación	Presento una dinámica "Elige y muévete": se presentan tarjetas con movimientos y los estudiantes eligen cuál hacer (saltar, girar, trotar, etc.).	Tarjetas con movimientos, música	5 min.
	Recuperación de saberes previos	Formulo las siguientes preguntas: ¿Qué juegos te gusta jugar en el recreo? ¿Prefieres juegos en equipo o individuales? ¿Por qué?	Pizarra, plumones	5 min.
	Conflicto cognitivo	Se plantea: "Si tienes 5 juegos para elegir, ¿cómo sabes cuál te ayuda a sentirte mejor y moverte más?"	Tarjeta con la pregunta clave	10 min.
Desarrollo	Construcción del nuevo conocimiento	Activación fisiológica: Caminata y trote ligero alrededor del campo, ejercicios de movilidad articular (cuello, hombros, brazos, cadera, piernas, tobillos).	Conos, música, silbato	6min
		Actividad básica: Juego "La soga saltarina cooperativa": en grupos, giran una soga mientras un compañero entra a saltar.	Sogas largas, cronómetro	6min
		Actividad avanzada: Juego "Pelota viajera en equipos": trasladan una pelota por relevos usando distintas partes del cuerpo sin que caiga al suelo.	Pelotas medianas, conos	6min
		Actividad de aplicación: Juego "Circuito libre activo": estaciones con diferentes juegos cooperativos, los estudiantes eligen en cuáles participar.	Aros, pelotas, sogas, conos, tarjetas con nombres de los juegos	6min
		Actividad de recuperación: Ejercicios de respiración, estiramientos de brazos y piernas, caminata lenta en grupo.	Música relajante, espacio amplio	6min



Universidad de Huánuco
Facultad de Educación Básica: Inicial y primaria



	Aplicación del nuevo conocimiento	En equipos, los estudiantes elaboran una cartelera con dibujos de los juegos cooperativos activos que eligieron, explicando por qué los prefirieron.	Cartulina, colores, lápices	25 min.
Cierre	Metacognición	Preguntas reflexivas: ¿Cómo te sentiste al elegir tu juego? ¿Por qué elegiste moverte? ¿Qué aprendiste sobre tu cuerpo al jugar?	Pizarra, cartel de reflexión	5 min.
	Evaluación	Se aplica una lista de cotejo para observar si seleccionan juegos activos cuando se les da libertad de elección.	Lista de cotejo, observación directa	10 min.
	Técnicas	Observación, aprendizaje basado en problemas, trabajo en equipo.		
	Instrumentos	Guía de observación.		

IV. REFLEXIONES SOBRE EL APRENDIZAJE DE MIS ESTUDIANTES.

- ¿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?

V. BIBLIOGRAFÍA

- Secretaría de Educación Pública (2023). Antología de la educación física. Estados Unidos Mexicanos
- Ministerio de educación y ciencia (2021). Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia Guía para todas las personas que participan en su educación.
- Ministerio de Educación (2016). Currículo nacional de la educación básica. MINEDU



Director de la
I.E.

Investigador

Docente de aula



Universidad de Huánuco
Facultad de Educación Básica: Inicial y primaria



Ficha del juego cooperativo: Circuito libre activo

Nombre del juego: Circuito libre activo

Objetivo: Fomentar la elección libre de actividades físicas cooperativas que impliquen movimiento activo.

Materiales: Conos, pelotas, aros, sogas, tarjetas con nombres y reglas breves de juegos.

- Número de participantes: Grupos de 2 a 14 estudiantes por equipo.
- Desarrollo:
- Se instalan estaciones de juegos cooperativos: salto de aros en equipo, carrera con pelota, pase de soga en círculo, etc.
- Cada estudiante elige libremente a qué estación quiere ir.
- Al sonar el silbato, cambian de estación y eligen otra.
- Se promueve la participación en la mayoría de estaciones activas.

Reglas:

- Se debe participar en equipo en cada estación.
- Cambiar de estación solo cuando el docente indique.
- Respetar las reglas y turnos en cada juego.

Evaluación: Observación con lista de cotejo sobre la participación activa y la elección voluntaria de juegos cooperativos activos.



Universidad de Huánuco
Facultad de Educación Básica: Inicial y primaria



Lista de Cotejo

Institución Educativa : Antonio Raimondi, Cachicoto
Grado y Sección : Tercer grado "A"
Investigador : Doza Rojas, Noe Migdonio

Si	1
No	0

Sesión de aprendizaje N° 20: Jugamos cooperando y elegimos movernos con alegría

Apellidos y nombres		Indicador: Selecciona voluntariamente actividades físicas o juegos cooperativos, cuando se le da libertad de elección, priorizando opciones activas la mayoría de veces		
		Si	No	Observaciones
1	ALVARADO INGA, Aarón Alexander	X		
2	ARAINDIA NORBERTO, Tayra Tatiana	X		
3	ARCAYO ROMAN, Ariana Britany	X		
4	CAICO ESPINOZA, Keylor Hazel	X		
5	CALDERON BASILIO, Jesús		X	
6	CASTRO CIVICO, Melani Azumy	X		
7	CELESTINO BAUTISTA, Jimena Tami	X		
8	CIERTO JUANCHO, Defne Guesielle	X		
9	ESPINOZA SOTO, Amira Milagros	X		
10	FLORES RODRIGUEZ, Tihago Isaías	X		
11	FLORES VELA, Adriano Sebastian	X		
12	GACHA SUGASTE, Yehico Sebastian	X		
13	GOMEZ AGUERO, Dana Cristel	X		
14	HILARIO PINEDA, Ariana Korina		X	
15	HONORES SILVANO, Harol		X	
16	_ASTRA MERCADO, Francesca Catalina	X		
17	MAMANI CRUZ, Luka Valentino Eoban	X		
18	MORENO CANTARO, Benjamin		X	
19	NAVARRO PEÑA, Kendrick Jimmy	X		
20	PISCO TRUJILLO, Clever James		X	
21	QUISPE MATOS, Elisabet		X	
22	RAMOS REYES, Kedwin	X		
23	ROMERO JAPA, Ruben Rusel	X		
24	ROSAS VALVERDE, Caely Camila	X		
25	SALAZAR PEREZ, Thiago Ruben		X	
26	SALDAÑA BRIONES, Oseias Erick Enrique		X	
27	SANTAMARIA MARCOS, Juan Luis	X		
28	SOLANO ROMERO, Megan Alondra	X		

ANEXO 6

PANEL FOTOGRÁFICO

El investigador con la docente del aula profesora: Pilar Alida Ventura Carmen



Nota. Fotografía tomada luego de realizar las 20 sesiones

El investigador explicando las reglas del juego cooperativo el mercado veloz



Nota. Explicación a los estudiantes del 3er grado A, antes de salir al patio

Los estudiantes con toda la energía desarrollando el Juego cooperativo
“higiene en acción”



Nota. Estudiantes del 3er grado A, en patio de la institución educativa.

Los estudiantes realizando el Juego cooperativo “postura en acción”



Nota. Estudiantes del 3er grado A, en patio de la institución educativa.

Los estudiantes emocionados realizando el Juego cooperativo “pelota viajera”



Nota. Estudiantes del 3er grado A, en patio de la institución educativa.

Desarrollando el Juego cooperativo “la carrera del menú saludable”



Nota. Estudiantes del 3er grado A, en patio de la institución educativa.

El investigador explicando las reglas del Juego cooperativo “El relevo nutritivo”



Nota. El investigador explicando, antes de salir al patio de la institución educativa.

Los estudiantes poniéndole ganas en el desarrollo del Juego cooperativo
“cuidadores del cuerpo”



Nota. Estudiantes del 3er grado A, en patio de la institución educativa.

El investigador explicando las acciones inadecuadas en un Juego cooperativo
“Salva al cuerpo sano”



Nota. Estudiantes del 3er grado A, en el aula de la institución educativa.

El investigador acompañándolos en todo momento en el desarrollo del Juego cooperativo “La rueda saludable”



Nota. Estudiantes del 3er grado A, en patio de la institución educativa.

Los estudiantes emocionados en el desarrollo del Juego cooperativo “La red salvadora”



Nota. Estudiantes del 3er grado A, en patio de la institución educativa.

Los estudiantes demostrando sus habilidades y destrezas en el Juego cooperativo “Guardianes del jabón”



Nota. Estudiantes del 3er grado A, en patio de la institución educativa.

Los estudiantes concentrados en el desarrollo del Juego cooperativo “Compradores saludables”



Nota. Estudiantes del 3er grado A, en patio de la institución educativa.

Los estudiantes superando los obstáculos en el Juego cooperativo “Construye y cuida”



Nota. Estudiantes del 3er grado A, en patio de la institución educativa.

Indicándolos en el desarrollo del Juego cooperativo “La danza de los equipos”



Nota. Estudiantes del 3er grado A, en patio de la institución educativa.

Observándolos a los estudiantes en el desarrollan el Juego cooperativo
“Dientes brillantes”



Nota. Estudiantes del 3er grado A, en patio de la institución educativa.

El investigador explicando las reglas del Juego cooperativo “Decido con mi equipo”



Nota. Estudiantes del 3er grado A, en el aula de la institución educativa.

Los estudiantes emocionados desarrollando en el nuevo Juego cooperativo
“El tren saludable”



Nota. Estudiantes del 3er grado A, en patio de la institución educativa.

Los estudiantes alegres en el desarrollo del Juego cooperativo “La carrera de los cuidados”



Nota. Estudiantes del 3er grado A, en patio de la institución educativa.

Los estudiantes contentos y emocionados en el desarrollo del Juego cooperativo “Circuito libre activo”



Nota. Estudiantes del 3er grado A, en patio de la institución educativa.

ANEXO 7

RESOLUCIONES



UNIVERSIDAD DE HUANUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN Y HUMANIDADES



RESOLUCION N° 0283-2025-D-FCEyH-UDH

Huánuco, 22 de julio del 2025

Visto, el expediente N° 552959-0000002186 el alumno **Noe Migdonio DAZA ROJAS**, quien solicita la aprobación del Proyecto de Tesis intitulado **"JUEGOS COOPERATIVOS PARA MEJORAR LA COMPETENCIA ASUME UNA VIDA SALUDABLE EN LOS ESTUDIANTES DEL 3ER GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA ANTONIO RAIMONDI, CACHICOTO, 2025"**.

CONSIDERANDO:

Que, mediante Resolución N° 441-2017-R-CU-UDH del 10 de febrero de 2017, se aprobó el Reglamento General de Grados y Títulos de la Universidad de Huánuco;

Que, en el Plan de estudios de la carrera Profesional de Educación Básica: Inicial y Primaria de la Universidad de Huánuco se considera en el VIII semestre la asignatura de Seminario Taller de Investigación cuyo requisito para su aprobación requiere del nombramiento de un asesor metodológico para formular el mencionado Proyecto de Tesis;

Que, el alumno **Noe Migdonio DAZA ROJAS**, presenta el Proyecto de **"JUEGOS COOPERATIVOS PARA MEJORAR LA COMPETENCIA ASUME UNA VIDA SALUDABLE EN LOS ESTUDIANTES DEL 3ER GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA ANTONIO RAIMONDI, CACHICOTO, 2025"** y con Informe N° 078 -MEGA-DH-FCEyH-UDH-2025 del Mg. Manuel Eliab Grandes Anapan; Informe N° 002-2025-NVE-D/UDH del Mg. Nelson Vidal Valdivieso Echevarría y el Informe N° 010-2025-ELAP-D/UDH de la Mg. Eva Luz Aira Polinar, recomiendan la aprobación del mencionado Proyecto de Tesis;

Que, siendo política de la Escuela Académico Profesional de Educación Básica: Inicial y Primaria impulsar la investigación científica y la proyección social; y

Estando a lo expuesto y en uso de las atribuciones conferidas a la Decana de la Facultad de Ciencias de la Educación y Humanidades, normadas en el Art. 47º Inc c) del Estatuto y Resolución N° 552-2023-P-CD-UDH del 16 de agosto del 2023;

SE RESUELVE:

Artículo único: **APROBAR** el Proyecto **"JUEGOS COOPERATIVOS PARA MEJORAR LA COMPETENCIA ASUME UNA VIDA SALUDABLE EN LOS ESTUDIANTES DEL 3ER GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA ANTONIO RAIMONDI, CACHICOTO, 2025"** correspondiente al alumno de la Facultad de Ciencias de la Educación y Humanidades **Noe Migdonio DAZA ROJAS**, debiendo de inscribirse en el libro de registro correspondiente.

Regístrese, comuníquese y archívese,



Dra. Paola Elizabeth Pajuelo Garay
DECANA (E)

ANEXO 8

CONSTANCIA DE APLICACIÓN

DIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN HUÁNUCO
UNIDAD DE GESTIÓN EDUCATIVA LOCAL LEONCIO PRADO
INSTITUCIÓN EDUCATIVA

"ANTONIO RAIMONDI"

CÓDIGO MODULAR: PRIMARIA: 0297135. SECUNDARIA: 0576272



=====

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

CONSTANCIA

EL DIRECTOR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "ANTONIO RAIMONDI" DE CACHICOTO CON CÓDIGO MODULAR N° 0297135 NIVEL PRIMARIA Y 0576272 NIVEL SECUNDARIA, COMPRENSIÓN AL DISTRITO DE MONZÓN, PROVINCIA DE HUAMALÍES, DEPARTAMENTO DE HUÁNUCO Y CON JURISDICCIÓN ADMINISTRATIVA A LA UGEL 302 DE LEONCIO PRADO, QUE AL FINAL SUSCRIBE:

HACE CONSTAR:

Que, NOE MIGDONIO DAZA ROJAS, con DNI N° 74458528, Bachiller en Ciencias de la Educación, de la Escuela Académica Profesional de Educación Básica, Inicial y Primaria de la Universidad Privada de Huánuco", ha aplicado su Proyecto de Tesis Titulado: "JUEGOS COOPERATIVOS PARA MEJORAR LA COMPETENCIA ASUME UNA VIDA SALUDABLE EN LOS ESTUDIANTES DEL TERCER GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA ANTONIO RAIMONDI, CACHICOTO 2025", asignándole el salón del 3° "A" como grupo experimental, y el salón del 3° "B" como grupo de control, cumpliendo eficientemente su proceso de experimento según el cronograma presentado

Se expide la presente, a solicitud del interesado para los fines que crea conveniente

Cachicoto, 24 de julio de 2025




Mg. Crisólogo Gómez Loarte
Director
IE Antonio Raimondi - Cachicoto
Cel. 973846082

CGL/DIE
Jrs/sie

ANEXO 9

VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN Y
HUMANIDADES



INSTITUTO DE INVESTIGACIÓN

FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL

Título de la Investigación:

"JUEGOS COOPERATIVOS PARA MEJORAR LA COMPETENCIA ASUME UNA VIDA SALUDABLE EN LOS ESTUDIANTES DEL 3ER GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA ANTONIO RAIMONDI, CACHICOTO, 2025"

I. DATOS INFORMATIVOS DEL EXPERTO VALIDADOR

Apellidos y Nombres : Gamorra Huertas, Raul Felipe
Cargo o Institución donde labora : Universidad de Huánuco -Tingo María
Nombre del Instrumento de Evaluación : Lista de cotejo
Teléfono : 982487201
Autor del Instrumento : Daza Rojas, Noa Nigdonio

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO:

Indicadores	Criterios	Valoración	
		SI	NO
Claridad	Los indicadores están formulados con un lenguaje apropiado y claro.	✓	
Objetividad	Los indicadores que se están midiendo están expresados en conductas observables.	✓	
Contextualización	El problema que se está investigando está adecuado al avance de la ciencia y la tecnología.	✓	
Organización	Los ítems guardan un criterio de organización lógica.	✓	
Cobertura	Abarca todos los aspectos en cantidad y calidad	✓	
Intencionalidad	Sus instrumentos son adecuados para valorar aspectos de las estrategias	✓	
Consistencia	Sus dimensiones e indicadores están basados en aspectos teórico científicos	✓	
Coherencia	Existe coherencia entre los indicadores y las dimensiones de su variable	✓	
Metodología	La estrategia que se está utilizando responde al propósito de la investigación	✓	
Oportunidad	El instrumento será aplicado en el momento oportuno o más adecuado	✓	

III. OPINION GENERAL DEL EXPERTO ACAERCA DE LOS INSTRUMENTOS

Los indicadores y sus criterios están elaborados correctamente.

IV. RECOMENDACIONES

Dar cumplimiento escrito al instrumento

Tingo María, 22 de Abril de 2025



 Firma del experto
 DNI: 15610190

**FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN
PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL**

Título de la Investigación:

"JUEGOS COOPERATIVOS PARA MEJORAR LA COMPETENCIA ASUME UNA VIDA SALUDABLE EN LOS ESTUDIANTES DEL 3ER GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA ANTONIO RAIMONDI, CACHICOTO, 2025"

I. DATOS INFORMATIVOS DEL EXPERTO VALIDADOR

Apellidos y Nombres : *Lira Polinar, Eva Luz*
Cargo o Institución donde labora : *Universidad de Huánuco - Tingo María*
Nombre del Instrumento de Evaluación : *Lista de Cotejo*
Teléfono : *901449862*
Autor del Instrumento : *Daza Rojas, Noe Migdonio*

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO:

Indicadores	Criterios	Valoración	
		SI	NO
Claridad	Los indicadores están formulados con un lenguaje apropiado y claro.	✓	
Objetividad	Los indicadores que se están midiendo están expresados en conductas observables.	✓	
Contextualización	El problema que se está investigando está adecuado al avance de la ciencia y la tecnología.	✓	
Organización	Los ítems guardan un criterio de organización lógica.	✓	
Cobertura	Abarca todos los aspectos en cantidad y calidad	✓	
Intencionalidad	Sus instrumentos son adecuados para valorar aspectos de las estrategias	✓	
Consistencia	Sus dimensiones e indicadores están basados en aspectos teórico científicos	✓	
Coherencia	Existe coherencia entre los indicadores y las dimensiones de su variable	✓	
Metodología	La estrategia que se está utilizando responde al propósito de la investigación	✓	
Oportunidad	El instrumento será aplicado en el momento oportuno o más adecuado	✓	

III. OPINION GENERAL DEL EXPERTO ACERCA DE LOS INSTRUMENTOS

Los indicadores y sus criterios están elaborados correctamente.

IV. RECOMENDACIONES

Dar cumplimiento escrito al instrumento

Tingo María, *22* de *Abril* de 2025

Eva Luz
Firma del experto
DNI: *43607718*

FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN
PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL

Título de la Investigación:

"JUEGOS COOPERATIVOS PARA MEJORAR LA COMPETENCIA ASUME UNA VIDA SALUDABLE EN LOS ESTUDIANTES DEL 3ER GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA ANTONIO RAIMONDI, CACHICOTO, 2025"

I. DATOS INFORMATIVOS DEL EXPERTO VALIDADOR

Apellidos y Nombres : Coronel Maximiliano, Monprado
Cargo o Institución donde labora : Universidad de Huánuco - Tingo María
Nombre del Instrumento de Evaluación : Lista de Cotejo
Teléfono : 944636878
Autor del Instrumento : Daza Rojas, Noa Migdonio

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO:

Indicadores	Criterios	Valoración	
		SI	NO
Claridad	Los indicadores están formulados con un lenguaje apropiado y claro.	✓	
Objetividad	Los indicadores que se están midiendo están expresados en conductas observables.	✓	
Contextualización	El problema que se está investigando está adecuado al avance de la ciencia y la tecnología.	✓	
Organización	Los ítems guardan un criterio de organización lógica.	✓	
Cobertura	Abarca todos los aspectos en cantidad y calidad	✓	
Intencionalidad	Sus instrumentos son adecuados para valorar aspectos de las estrategias	✓	
Consistencia	Sus dimensiones e indicadores están basados en aspectos teórico científicos	✓	
Coherencia	Existe coherencia entre los indicadores y las dimensiones de su variable	✓	
Metodología	La estrategia que se está utilizando responde al propósito de la investigación	✓	
Oportunidad	El instrumento será aplicado en el momento oportuno o más adecuado	✓	

III. OPINION GENERAL DEL EXPERTO ACERCA DE LOS INSTRUMENTOS

Los indicadores y sus criterios están elaborados correctamente.

IV. RECOMENDACIONES

Dar cumplimiento escrito al instrumento

Tingo María, 22 de Abril de 2025


Firma del experto
DNI: 22517874

ANEXO 10 NOMINAS DE MATRÍCULA

NÓMINA DE MATRÍCULA - 2025



MINISTERIO DE EDUCACIÓN

El reporte de matrícula se emitirá haciendo uso de la Nómina de Matrícula del aplicativo informático SIAGIE (Sistema de Información de Apoyo a la Gestión de la Institución Educativa), disponible en <http://siagie.minedu.gob.pe>. Este reporte es de responsabilidad del Director de la I.E. y TIENE CARÁCTER OFICIAL.

Datos de la Instancia de Gestión Educativa Descentralizada (DRE - UGEL)										Datos de la Institución Educativa o Programa Educativo										Periodo Lectivo								Ubicación Geográfica																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
										Número y/o Nombre				ANTONIO RAMONDI				Gestión ⁽¹⁾		PGD		Inicio		17/03/2025		Fin		19/12/2025		Dpto.		HUÁNUCO																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
Código										1		0		0		0		0		5		Código Modular				0		2		9		7		1		3		5		Característica ⁽⁸⁾		PC		Programa ⁽⁹⁾		-		Datos del Estudiante																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
Nombre de la DRE - UGEL										UGEL Leoncio Prado										Resolución de Creación N°				RD N° 00140				Forma ⁽³⁾		Eso																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					

N° Orden	D.N.I. o Código del Estudiante ⁽¹⁴⁾	Apellidos y Nombres (Orden Alfabético)	Fecha de Nacimiento			Datos del Estudiante										Institución Educativa de procedencia ⁽¹⁵⁾									
						Sexo H/M	Situación de Matrícula ⁽¹⁰⁾	País ⁽¹¹⁾	Padre vive SI / NO	Madre vive SI / NO	Lengua Materna ⁽¹²⁾	Segunda Lengua ⁽¹²⁾	Trabaja el Estudiante SI / NO	Horas semanales que labora	Escolaridad de la Madre ⁽¹³⁾										
			Código Modular	Número y/o Nombre - R.J/RD																					
22	D.N.I. : 7.9.7.3.8.7.3.2	RAMOS REYES, Kedwin	16	04	2014	H	PG	P	SI	SI	C	NO		S	SI			0 7 5 1 7 4 3	33121						
23	D.N.I. : 7.9.7.9.7.7.1.0	ROMERO JAPA, Ruben Rusal	09	08	2016	H	P	P	SI	NO	C	NO			SI			0 2 9 7 3 1 7	32407						
24	D.N.I. : 8.0.0.8.7.4.6.6	ROSAS VALVERDE, Casly Camila	21	02	2017	M	P	P	SI	SI	C	NO			SI										
25	D.N.I. : 9.0.0.7.1.0.7.5	SALAZAR PEREZ, Thiago Ruben	07	02	2017	H	P	P	SI	SI	C	NO		S	SI										
26	D.N.I. : 9.0.0.0.4.1.0.4	SALDAÑA BRIONES, Osiris Erick Enrique	18	12	2016	H	P	P	SI	SI	C	NO		S	SI										
27	D.N.I. : 9.0.0.9.4.3.8.2	SANTAMARIA MARCOS, Juan Luis	25	02	2017	H	P	P	SI	SI	C	NO		S	SI										
28	D.N.I. : 9.0.0.3.2.2.7.2	SOLANO ROMERO, Megan Alondra	13	01	2017	M	P	P	SI	SI	C	NO		S	SI										
29																									
30																									
31																									
32																									
33																									
34																									
35																									
36																									
37																									
38																									
39																									
40																									
41																									
42																									
43																									
44																									
45																									
46																									
47																									
48																									
49																									
50																									

Resumen	
Hombres	16
Mujeres	12
Total	28

VENTURA CARMEN, Alida Pilar

Responsable de la matrícula

Firma - Post Firma

GOMEZ LOARTE, Crisologo

Director (a) de la Institución Educativa

Firma - Post Firma y Sello

Aprobación de la Nómina			
R.D. Institucional	Día	Mes	Año
RD/N°07-2025-DIE-AR-CUGELLP	9	04	2025

NÓMINA DE MATRÍCULA - 2025

El reporte de matrícula se emitirá haciendo uso de la Nómina de Matrícula del aplicativo informático SIAGIE (Sistema de Información de Apoyo a la Gestión de la Institución Educativa), disponible en <http://siagie.minedu.gob.pe>. Este reporte es de responsabilidad del Director de la I.E. y TIENE CARÁCTER OFICIAL.

Datos de la Instancia de Gestión Educativa Descentralizada (DRE - UGEL)										Datos de la Institución Educativa o Programa Educativo										Período Lectivo										Ubicación Geográfica																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
										Número y/o Nombre		ANTONIO RAMONDI						Gestión ⁽¹⁾		PGD		Inicio		17/03/2025		Fin		19/12/2025		Dpto.		HUÁNUCO																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
Código		1 0 0 0 0 0 8								Código Modular		0 2 9 7 1 3 5				Característica ⁽²⁾		PC		Programa ⁽³⁾										Prov.		HUAMALIES																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
Nombre de la DRE - UGEL		UGEL Leoncio Prado								Resolución de Creación N°		RD N° 00140				Forma ⁽⁴⁾		Enc.												Dist.		MONZÓN																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
										Nivel/Ciclo ⁽¹¹⁾		PRI		Grado/Edad ⁽⁶⁾		3		Sección ⁽⁷⁾		B		Turno ⁽⁹⁾		M																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
										Modalidad ⁽⁸⁾		EBR		Nombre Sección (Solo Inicial)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
N° Orden		N° de D.N.I. o Código del Estudiante ⁽¹⁰⁾								Apellidos y Nombres (Orden Alfabético)								Fecha de Nacimiento				Sexo		HAI		Situación de Matrícula ⁽¹⁰⁾		País ⁽¹¹⁾		Padre vive SI / NO		Madre vive SI / NO		Lengua Materna ⁽¹²⁾		Segunda Lengua ⁽¹²⁾		Trabaja el Estudiante SI / NO		Horas semanales que labora		Escolaridad de la Madre ⁽¹³⁾		Nacimiento Registrado SI/NO		Tipo de Discapacidad ⁽¹⁴⁾																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
																		Día		Mes																												Año																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
1	D.N.I. -	7 5 4 8 1 2 7 0								ARCAJO ABAL, Valentina								19	01	2016	M	PG	P	SI	SI	C		NO		S	SI																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						

- (1) Nivel/Ciclo : Para el caso EBR/EBE: (NI) Inicial (PR) Primaria (SEC) Secundaria. Para el caso EBA: (NI) Inicial (INT) Intermedio (AVA) Avanzado.
 (2) Modalidad : (EBR) Educ. Básica Regular, (EBA) Educ. Básica Alternativa, (EBE) Educ. Básica Especial.
 (3) Grado/Edad : En caso de E. Inicial registrar edad (1, 2, 3, 4, 5). En el caso de Primaria o Secundaria registrar grados: 1, 2, 3, 4, 5, 6. En el caso de EBA: C. Inicial 1°, 2°, Intermedio 1°, 2°, 3°, Avanzado 1°, 2°, 3°, 4°. Colocar "X" si en la Nómina hay alumnos de varias edades (E) o grados (P).
 (4) Característica : (U) Unidocente, (PM) Polidocente Multigrado y (PG) Polidocente Completo.

- (5) Forma : (EEX) Escolarizado, (NOEX) No Escolarizado. Para el caso EBA: (P) Presencial, (SP) Semi Presencial, (ND) A distancia.
 (6) Sección : A, B, C, ... Colocar "X" si se sección única o más de una de nivel Inicial.
 (7) Gestión : (PGD) Pub. de gestión directa / (PEP) Pública Gestión Privada, (PR) Privada.
 (8) Programa : (PBA) PEBANA: Prog. de Educ. Bási. Alter. de Niños y Adolescentes, (PBA) PERBAJ: Prog. de Educ. Bási. Alter. de Jóvenes y Adultos, (PBA) PERBAJ: Prog. de Educ. Bási. Alter. de Niños y Adolescentes y Jóvenes y Adultos. Colocar "X" en caso de no corresponder.

- (9) Turno : (M) Mañana, (T) Tarde, (N) Noche.
 (10) Situación de Matrícula : (I) Ingresante, (P) Promovido, (PG) Permanente en el grado, (RE) Reintegrante. Solo en el caso de EBA: (RE) Reintegrante.
 (11) País : (P) Perú, (E) Ecuador, (C) Colombia, (S) Brasil, (B) Bolivia, (CH) Chile, (OT) Otro.
 (12) Lengua : (C) Castellano, (Q) Quechua, (A) Aymara, (OT) Otra lengua, (E) Lengua extranjera.
 (13) Escolaridad de la Madre : (SE) Sin Escolaridad, (P) Primaria, (S) Secundaria, y (SP) Superior.
 (14) Tipo de discapacidad : (I) Intelectual, (F) Física, (TEA) Autismo, (DA) Visual, (DA) Auditiva, (SC) Sordociega, (OT) Otro. En caso de no declarar discapacidad, dejar en blanco.
 (15) IE de procedencia : Solo para el caso de estudiantes que proceden de otra Institución Educativa.
 (16) N° de UNI o Cod. Del Est. : B. Cod. del Est. Si está matriculado en el caso que el estudiante no posea D.N.I. Est. :

N° Orden	D.N.I. o Código del Estudiante ⁽¹⁶⁾	Apellidos y Nombres (Orden Alfabético)	Fecha de Nacimiento			Datos del Estudiante													Institución Educativa de procedencia ⁽¹⁶⁾																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
						Sexo	H/M	Situación de Matrícula ⁽¹⁰⁾	País ⁽¹¹⁾	Padre vive SI / NO	Madre vive SI / NO	Lengua Materna ⁽¹²⁾	Segunda Lengua ⁽¹²⁾	Trabaja el Estudiante SI / NO	Horas semanales que labora	Escolaridad de la Madre ⁽¹³⁾	Nacimiento Registrado SI/NO	Tipo de Discapacidad ⁽¹⁴⁾																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
			Día	Mes	Año																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
22	D·N·I·	·7·8·6·3·9·0·3·0	19	04	2016	M	P	P	SI	SI	C	NO	P	SI																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				

Resumen	
Hombres	15
Mujeres	12
Total	27

SALAZAR BRAVO, Ruben

Responsable de la matrícula
Firma - Post Firma

GOMEZ LOARTE, Crisologo

Director (a) de la Institución Educativa
Firma - Post Firma y Sello

Aprobación de la Nómina			
R.D. Institucional	Día	Mes	Año
RDI N°07-2025-DIE-AR-CAUGEL-LP	9	04	2025