



**INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR
PEDAGÓGICO PÚBLICO
“RAFAEL HOYOS RUBIO”
SAN IGNACIO**

INFORME DE INVESTIGACIÓN ACCIÓN EDUCATIVA

“PROPUESTA EDUCATIVA PARA PROMOVER LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN LOS ESTUDIANTES DEL III CICLO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 16459, DEL CASERÍO LAS HUAQUILLAS, DISTRITO Y PROVINCIA DE SAN IGNACIO, REGIÓN CAJAMARCA, AÑO 2021”.

PARA OPTAR EL TÍTULO DE PROFESOR

**EN LA CARRERA PROFESIONAL DE
PROFESOR DE EDUCACIÓN PRIMARIA**

**PRESENTADO POR:
RODRIGUEZ LALANGUI, EMERSON JAVIER
ZAQUINAULA PEÑA, RICARDO**

**ASESOR:
MAG. LUIS OTILIO GARCÍA HERNÁNDEZ**

SAN IGNACIO - PERÚ 2021

DATOS GENERALES DE LA INVESTIGACIÓN

- **TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN**

“PROPUESTA EDUCATIVA PARA PROMOVER LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN LOS ESTUDIANTES DEL III CICLO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 16459, DEL CASERÍO LAS HUAQUILLAS, DISTRITO Y PROVINCIA DE SAN IGNACIO, REGIÓN CAJAMARCA, AÑO 2021”.

- **SEDE DE LA INVESTIGACIÓN**

- **Institución Educativa** : N° 16459.
- **Lugar** : Las Huaquillas.
- **Distrito** : San Ignacio.
- **Provincia** : San Ignacio.
- **Región** : Cajamarca.

- **BENEFICIARIOS DE LA INVESTIGACIÓN**

- **Beneficiarios directos** : Estudiantes del III Ciclo de Educación Primaria.
- **Beneficiarios indirectos** : Padres y madres de familia.

- **DURACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN**

- **Inicio** : marzo 2021
- **Término** : diciembre 2021

- **RESPONSABLES DE LA INVESTIGACIÓN**

- Rodríguez Lalangui, Emerson Javier
- Zaquinaula Peña, Ricardo

- **ASESOR**

- Mg. Luis Otilio García Hernández.

JURADO



Mg. Pedro Efrén Tocto Flores
CM. N° 1027435390
CPPe. N° 179769
Cod. ANR. N° A01673927

MG. PEDRO EFRÉN TOCTO FLORES
PRESIDENTE



MG. MARLENIE PIZARRO PASAPERA
SECRETARIO



MG. GILMER SEGUNDO MONTEZA OBANDO
VOCAL

DEDICATORIA

A mis queridos padres que me dieron su apoyo incondicional; así mismo, a mi querido hijo por ser la fuente de motivación para hacer realidad mis estudios en la carrera profesional de Educación Primaria.

EMERSON JAVIER

DEDICATORIA

A mis padres que hicieron todo lo posible por acompañarme y darme su apoyo incondicional para terminar con éxito mi carrera profesional como Profesor de Educación Primaria.

RICARDO

AGRADECIMIENTO

Expreso con gratitud mi agradecimiento a Dios, a mi familia y profesores por haber impartido sus conocimientos y valores que pondré en práctica en la educación de los niños de mi comunidad.

EMERSON JAVIER

AGRADECIMIENTO

Expreso mi agradecimiento a Dios, a mis profesores y a mi familia por el esfuerzo que realizaron para culminar mi carrera profesional como profesor de Educación Primaria.

RICARDO

ÍNDICE

DATOS GENERALES DE LA INVESTIGACIÓN

• TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN	ii
• SEDE DE LA INVESTIGACIÓN	ii
• BENEFICIARIOS DE LA INVESTIGACIÓN	ii
• DURACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN	ii
• RESPONSABLES DE LA INVESTIGACIÓN	ii
• ASESOR	ii
• JURADO	iii
• DEDICATORIA	iv
• AGRADECIMIENTO	vi
• ÍNDICE	viii
• RESUMEN	x
• ABSTRAC	xi
• INTRODUCCIÓN	xii

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DE LA INVESTIGACIÓN

1.1. DESCRIPCIÓN DEL CONTEXTO	14
1.1.1. Características de los estudiantes	14
1.1.2. Características de los docentes	15
1.1.3. Características de los padres de familia	15
1.2. DESCRIPCIÓN DE LA SITUACIÓN PROBLEMÁTICA.	16
1.3. ANÁLISIS CRÍTICO DE LA SITUACIÓN PROBLEMÁTICA	19
1.4. DEFINICIÓN DEL PROBLEMA	21
1.4.1. Enunciado diagnóstico	21
1.4.2. Pregunta de acción	21
1.5. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	21
1.5.1. Objetivo general	21
1.5.2. Objetivos específicos	21
1.6. HIPÓTESIS DE ACCIÓN	22

1.6.1. Unidad de análisis	22
1.6.2. Términos clave	22
1.7. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN	22

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

2.1. ANTECEDENTES	24
2.2.1. Antecedentes internacionales	24
2.2.2. Antecedentes nacionales	25
2.2.3. Antecedentes locales	27
2.2. BASES TEÓRICO CIENTÍFICAS	28
2.2.1. Bases científicas	28
2.2.2. Bases teóricas	31
2.2.3. Definición de términos clave	46

CAPÍTULO III

INTERVENCIÓN PEDAGÓGICA

3.1. PLAN DE ACCIÓN	47
3.2. NEGOCIACIÓN Y EJECUCIÓN DEL PLAN DE ACCIÓN	50
3.3. EVALUACIÓN DE LAS ACCIONES	50
3.3.1. Indicadores de proceso y fuentes de verificación	50
3.3.1.1. Acción N° 01	50
3.3.1.2. Acción N° 02	52
3.3.2. Indicadores de resultado y fuentes de verificación:	61
3.3.2.1. Acción N° 03	61
3.4. DIFUSIÓN DE RESULTADOS	66
CONCLUSIONES	67
SUGERENCIAS	68
BIBLIOGRAFÍA	69
ANEXOS	71

RESUMEN

Los estilos de vida saludables son una forma de vida que disminuye el riesgo de enfermarse o morir a temprana edad, mejorando la salud y permitiendo disfrutar más de la vida, esa motivación hizo posible que los estudiantes entiendan y desarrollen hábitos de vida que lo conduzcan a mejorar no sólo su salud sino su vida misma, la que redundará en beneficio de sus aprendizajes.

En esta investigación nos propusimos desarrollar el siguiente proyecto: “PROPUESTA EDUCATIVA PARA PROMOVER LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN LOS ESTUDIANTES DEL III CICLO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 16459, DEL CASERIO LAS HUAQUILLAS, DISTRITO Y PROVINCIA DE SAN IGNACIO, REGIÓN CAJAMARCA, AÑO 2021”, planteando el objetivo general: Promover los estilos de vida saludable, mediante una propuesta educativa, para los Estudiantes del III ciclo de Primaria de la Institución Educativa N° 16459 del caserío de Huaquillas, distrito y provincia de San Ignacio, región Cajamarca, año 2021.

Para evaluar los niveles de estilos de vida saludable, utilizamos una Lista de Cotejo. Para la calificación de los estudiantes se tomó en cuenta las capacidades mencionadas; la Unidad de Análisis estuvo conformada por 14 estudiantes del III ciclo.

Los resultados muestran que del 100% de estudiantes el 13% se encontraban en el nivel de inicio; es decir, no practicaban estilos de vida saludable; sin embargo, en el proceso se elevó el porcentaje a 55% y a la salida lograron avanzar al 95% en los niveles de estilos de vida saludable. Se concluye que un alto porcentaje de los niños y niñas han alcanzado un nivel alto de las capacidades señaladas.

PALABRAS CLAVE: propuesta educativa y estilos de vida saludable.

ABSTRAC

Healthy lifestyles are a way of life that reduces the risk of getting sick or dying at an early age, improving health and allowing more enjoyment of life, this motivation made it possible for students to understand and develop life habits that lead to improve not only your health but your life itself, which will benefit your learning.

In this research we set out to develop the following project: “EDUCATIONAL PROPOSAL TO PROMOTE HEALTHY LIFESTYLES IN STUDENTS OF THE III CYCLE OF THE EDUCATIONAL INSTITUTION N° 16459, OF THE CASERIO LAS HUAQUILLAS, DISTRICT AND PROVINCE OF SAN IGNACIO, AÑOJAMARCA REGION 2021”, proposing the general objective: Promote healthy lifestyles, through an educational proposal, for Students of the III cycle of Primary of the Educational Institution No. 16459 of the hamlet of Huaquillas, district and province of San Ignacio, Cajamarca region, year 2021.

To assess levels of healthy lifestyles, we use a Checklist. For the qualification of the students, the aforementioned capacities were taken into account; The Analysis Unit was made up of 14 students from the III cycle.

The results show that of 100% of students, 13% were at the beginning level; that is, they did not practice healthy lifestyles; However, in the process the percentage rose to 55% and upon leaving they managed to advance to 95% in the levels of healthy lifestyles. It is concluded that a high percentage of the boys and girls have reached a high level of the indicated capacities.

KEY WORDS: educational proposal and healthy lifestyles.

INTRODUCCIÓN

El modo de vivir de cada individuo en el hogar o en la sociedad es de acuerdo a sus características personales, patrones de comportamiento, rutinas y hábitos que son parte de su existencia diaria. Los estilos de vida de cada persona en la mayoría de los casos vienen de la familia, y de la cultura donde vive el individuo. Es por eso que la infancia es el mejor momento para educar en los cambios para un nuevo estilo de vida que favorezca el bienestar de la persona y la sociedad.

Los estilos de vida saludable han sido orientados y recomendados por el Ministerio de Educación mediante normativas, para que los actores educativos los implementen en las instituciones educativas y aseguren la salud y bienestar de los estudiantes, de tal manera que en las aulas es de vital importancia que los estudiantes aprendan y practiquen los estilos de vida saludable.

Esto sirvió de inspiración que nos condujo a desarrollar la presente investigación-acción denominada “PROPUESTA EDUCATIVA PARA PROMOVER LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN LOS ESTUDIANTES DEL III CICLO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 16459, DEL CASERIO LAS HUAQUILLAS, DISTRITO Y PROVINCIA DE SAN IGNACIO, REGIÓN CAJAMARCA, AÑO 2021”, con el propósito de mejorar las capacidades: expresa con claridad sus ideas y escucha activamente diversos textos orales.

El presente informe de investigación-acción, está estructurado de la siguiente manera:

DATOS DE LA INVESTIGACIÓN: en este aspecto se especifica el título de la investigación, sede de la investigación, ubicación de la institución Educativa, beneficiarios, duración de la investigación, responsable de la investigación, asesor de la investigación y jurado.

CAPÍTULO I: que detalla el planteamiento de la investigación: descripción del contexto, planteamiento del problema, análisis crítico de la situación problemática, definición del problema que contempla el enunciado diagnóstico y la pregunta de acción, los objetivos de la investigación, la hipótesis de acción y la justificación de la investigación.

CAPÍTULO II: en este acápite describimos el marco teórico conceptual de nuestra investigación, detallamos primero los antecedentes de la investigación: internacionales, nacionales y locales, luego las bases teórico científicas a través del desarrollo de las bases científicas, bases teóricas y la definición de los términos clave.

CAPÍTULO III: hace referencia a la intervención pedagógica: el plan de acción con su respectiva negociación y ejecución, así como la evaluación de las acciones, indicadores de proceso y resultado y las fuentes de verificación pertinentes, también se anota la forma como se difundieron los resultados de la investigación.

Este informe termina con el planteamiento de las conclusiones, recomendaciones, las referencias bibliográficas consultadas y los anexos correspondientes.

LOS AUTORES.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DE LA INVESTIGACIÓN

1.1. DESCRIPCIÓN DEL CONTEXTO

1.1.1. Características de los estudiantes

Los Estudiantes de la Institución Educativa N° 16459 del caserío de Huaquillas, presentan las siguientes características: La mayoría de los niños son hijos de padres de clase media y otros de padres que se encuentran en situación de pobreza dependiendo directamente de trabajos eventuales en el sector agricultura.

Los niños son amigables y respetuosos, les gusta ayudar y cooperar en las actividades que realiza el docente en el aula; sin embargo, hay niños que son tímidos y poco participativos para expresar sus ideas o demostrar sus aprendizajes ante sus compañeros. Así mismo, sus hábitos de higiene en la escuela no son los más adecuados, no tienen la iniciativa propia para realizarlos, son indiferentes a los riesgos que supone estar en contacto con zonas donde generalmente son focos de contaminación y perjudiciales para su salud.

El nivel de conciencia para mantener ambientes saludables y la práctica de hábitos saludables en ellos no están debidamente asimilados y regulados en la institución educativa. Es decir, no tienen el hábito por cuidar y mantener los ambientes en buen estado y salubridad.

Con respecto a su alimentación en la mayoría de los niños no es saludable, es escaso el consumo de frutas, verduras y proteínas en su alimentación diaria, observando que su alimentación está más en base a carbohidratos (plátano, yuca, fideos, papas). Debido a los hábitos y estilos de vida no saludables en las familias y en la escuela, padecen frecuentes enfermedades comunes de la zona.

En la escuela los niños muy activos, resistentes a las variaciones climáticas, trabajadores, participativos y con muchos deseos de aprender. Colaboran con las actividades académicas del profesor, son obedientes y competitivos ya que siempre quieren ser los primeros en hacer y presentar sus trabajos al profesor.

1.1.2. Características de los docentes

Los docentes de la Institución Educativa N° 16459 del caserío Huaquillas, son docentes nombrados de la Especialidad de Educación Primaria, con varios años de experiencia docente en el lugar. Se han ganado el respeto y el cariño de la comunidad por su nivel de responsabilidad y entrega a sus alumnos. Demuestran interés por la capacitación y actualización docente para cumplir con las exigencias de la educación moderna. Son creativos y reflexivos, aunque en algunos casos también expresan descontento ante el sistema por el maltrato que reciben del Estado por no ser escuchados y atendidos en sus justos derechos y bonificaciones como trabajadores del sector educación.

Aunque viven y trabajan en una situación de incertidumbre no claudican en su vocación de servicio como educadores. Se muestran amables y optimistas y tienen muchas expectativas en el aprendizaje y futuro de sus estudiantes, tan igual como lo tienen los padres de familia.

Se ha podido apreciar también la buena relación que mantienen con los integrantes de la comunidad educativa, se han adaptado a las costumbres y al modus vivendi de la población rural del caserío de las Huaquillas, los mismos que se comprometen en las actividades comunales.

1.1.3. Características de los padres de familia

Los padres de familia del caserío Huaquillas son pobladores en su mayoría campesinos con los recursos económicos suficientes para dar educación básica a sus hijos. Así mismo tienen sus propias creencias, costumbres y casi los mismos patrones de crianza de sus menores hijos.

Las familias del caserío Huaquillas, en su mayoría se dedican a las actividades agrícolas y a la producción del café, pan llevar, ganadería, y piscicultura produciendo especialmente tilapias para el consumo familiar. En dichas actividades también se involucran y participan sus menores hijos e hijas quienes van desarrollando diferentes habilidades y capacidades prácticas y cognitivas que les servirá para su vida adulta.

El rol que cumplen los padres de familia con relación al aprendizaje escolar de sus menores hijos es limitado, se expresa en la poca atención y seguimiento diario que hacen a sus hijos en el aprovechamiento de las actividades escolares. Los niños y niñas en su mayoría no cuentan en su casa con un espacio adecuado para hacer sus tareas, hay ausencia de un horario familiar adecuado y flexible que no interrumpa con las tareas de reforzamiento escolar, puesto que su tiempo lo reparten en quehaceres de la casa, la chacra y la escuela.

Algunos padres que trabajan como peones en el campo, en algunas temporadas emigran a otras zonas para buscar trabajo dejando a sus hijos al cuidado de otros familiares, inclusive en tiempos de cosecha del café algunos niños no asisten a la escuela quedándose en casa para ayudar a sus padres retrasándose en sus estudios.

1.2. DESCRIPCIÓN DE LA SITUACIÓN PROBLEMÁTICA

El tema de nuestra investigación son los estilos de vida saludable en los estudiantes del nivel de educación primaria. Tenemos conocimiento que este problema está presente en contextos a nivel internacional, nacional y local. Y ante el fenómeno consumista de las sociedades producto de la globalización, el libre mercado y las redes sociales, han puesto en riesgo no solamente la salud de los adultos sino también la salud de nuestros niños y niñas en las instituciones educativas.

Los estilos de vida saludables son los hábitos que de manera voluntaria y libre ponemos en práctica para tener una buena salud física, mental y social. Se trata

entonces de prevención de enfermedades y riesgos que ponen en peligro la salud de las personas y los niños. Lo que están recomendando las organizaciones internacionales que tienen que ver con la salud y el bienestar de la población mundial es llevar una vida activa y no sedentaria, cuidar nuestros hábitos alimenticios, reducir la ingesta de grasas saturadas y grasas trans, consumir frutas y verduras, no consumir alcohol, tabaco, drogas, y mantener un peso equilibrado.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), se estima que unos 5,6 millones de niños murieron antes de cumplir cinco años en 2016. Esto se traduce en 15.000 muertes de menores de cinco años por día. Algunas enfermedades que ocasionan estas muertes se podrían evitar o tratar si hubiera acceso a intervenciones simples y asequibles. Las enfermedades no transmisibles representan alrededor del 70% de las muertes prematuras, sobre todo en los países de ingresos medianos y bajos.

La malnutrición es una causa subyacente que contribuye aproximadamente a 45% del total de las muertes, ya que hace que los niños sean más vulnerables a las enfermedades graves.

La OMS pide a los Estados Miembros que se ocupen de la equidad sanitaria a través de la cobertura sanitaria universal, de modo que todos los niños puedan tener acceso a servicios de salud esenciales sin excesivas dificultades económicas. Para avanzar hacia enfoques innovadores, múltiples y adaptados que incrementen la accesibilidad, cobertura y calidad de los servicios de salud infantil serán necesarias orientaciones estratégicas y una combinación óptima de la atención en centros sanitarios con la atención en la comunidad. También son necesarios esfuerzos del sector de la salud y de otros sectores para superar las desigualdades y los determinantes sociales de la salud.

A nivel nacional en nuestro país el Perú se emitieron documentos desde el Ministerio de Salud y el Ministerio de Educación para promover la práctica de comportamientos, hábitos o estilos de vida saludable a nivel nacional. Entonces los sectores Salud y Educación se han considerado como pilares fundamentales del desarrollo social para promover una alimentación saludable, a través de la promoción de quioscos y comedores escolares saludables en las instituciones educativas.

Así mismo, el Ministerio de Salud – MINSA (2014) definió que: Los estilos de vida saludable es un conjunto de comportamientos y hábitos, individuales y sociales, que contribuyen a mantener el bienestar y promover la salud y mejorar la calidad de vida de las personas. Un estilo de vida saludable repercute de forma positiva en la salud. Comprende hábitos como la práctica habitual de ejercicio, la alimentación adecuada y saludable, el disfrute del tiempo libre, actividades de socialización, mantener la autoestima alta, etc. (p.23)

También se comenzaron a insertar términos en la formación académica de nuestros estudiantes como: hábito alimentario, inocuidad de los alimentos, malnutrición, manipulador de alimentos, nutrición, obesidad, prácticas saludables, promoción de la salud, proyectos educativos ambientales, sobrepeso y refrigerios escolares.

El Ministerio de Educación a través de la Resolución Directoral N°0343-2010, de la Dirección de Tutoría y Orientación educativa, dentro del Área de Salud Corporal y mental: promueve la adquisición de estilos de vida saludable en los estudiantes. Así mismo se promovió en las instituciones educativas las campañas de manos limpias y saludables en los escolares.

A nivel local en la localidad de San ignacio, y especialmente en nuestra institución educativa N° 16459 Las Huaquillas, durante las prácticas preprofesionales hemos constatado ambientes insalubres, y diversas enfermedades comunes de la zona que padecen los niños por estar expuestos al contacto con otros niños, de igual manera gérmenes, virus y bacterias , que por un lado son buenos para generar anticuerpos pero que tambien dan origen a enfermedades como: infecciones respiratorias, infecciones gastrointestinales, entre otras, que poniendo en practica estilos de vida saludable podemos evitar y minimizar riesgos en la salud de los niños. En ese sentido se creyó por conveniente trabajar un progrmaa que posibilite a los estudiantes mejroar su calidad de vida y practicar estilos de vida saludables para una vida sana y tranquilmente.

1.3. ANÁLISIS CRÍTICO DE LA SITUACIÓN PROBLEMÁTICA

A pesar de los grandes esfuerzos que se hacen a nivel mundial para frenar las enfermedades de los niños y niñas en las Instituciones educativas y en la población en general, se puede corroborar que aún no se han logrado los Objetivos del Desarrollo del Milenio (ODM/ 2000-2015), así como los Objetivos del Desarrollo Sostenible (ODS/ 2015-2030) relacionados con la prevención de la salud, la mortalidad infantil y el cuidado del ambiente. Hoy se habla de la Agenda 2030 del Desarrollo Sostenible, donde todos los Estados Miembros de las Naciones Unidas se comprometen a dar cumplimiento a 17 objetivos de Desarrollo Sostenible relacionados con la problemática mundial de la humanidad.

Mientras a nivel internacional se van asumiendo compromisos para trabajar por la salud y el bienestar de los niños y niñas como también de todas las personas en condiciones de vulnerabilidad, nosotros como investigadores hemos desarrollado una propuesta para promover los estilos de vida saludable en los estudiantes del III Ciclo de la Institución Educativa N° 16459, del Caserío “Las Huaquillas”, Distrito Y Provincia De San Ignacio, Región Cajamarca, Año 2021”.

En base al árbol de problemas elaborado por el grupo investigador de manera crítica y reflexiva se ha terminado como problema central que los Estudiantes del III Ciclo de Educación Primaria, presentan inadecuados hábitos de vida saludable, debido a la escasa práctica de estilos de vida saludable en la familia y en la escuela; así mismo, los docentes en la institución educativa no implementan con responsabilidad estilos de vida saludable para los niños y niñas

Por otro lado, los padres de familia desconocen la importancia y la eficacia de los estilos de vida saludable para mantener sanos a sus hijos y los niños desconocen las consecuencias que dan origen a las enfermedades por el escaso hábito a los estilos de vida saludable. Si estas causas no las revertimos en la institución educativa nos proyectamos a las siguientes consecuencias que se pueden originar: Problemas de insalubridad no solamente en la escuela sino también en la familia, indiferencia y descuido de los docentes para mantener saludables a los niños y niñas en la Institución Educativa; también, podemos tener niños desprotegidos por sus padres de los riesgos

para su salud por el desconocimiento de los estilos de vida saludable y consecuentemente niños enfermos que se van a retrasar de sus actividades de enseñanza y aprendizaje.

Es decir que en el aula del III ciclo de la Institución Educativa N° 16459, del Caserío de Huaquillas se presenta la problemática de inadecuados estilos de vida saludable lo que genera desequilibrio en su salud y por lo tanto sus aprendizajes se ven afectados.

1.4. DEFINICIÓN DEL PROBLEMA

1.4.1. Enunciado diagnóstico

Los Estudiantes del III Ciclo de la Institución Educativa N° 16459, del Caserío de Huaquillas del distrito y provincia de San Ignacio presentan inadecuados estilos de vida saludable.

1.4.2. Pregunta de acción

¿Cómo para promover estilos de vida saludable en los Estudiantes del III Ciclo de la Institución Educativa N° 16459 del Caserío Huaquillas, distrito y provincia de san Ignacio, Región Cajamarca, año 2021?

1.5. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.5.1. Objetivo general

Promover los estilos de vida saludable, mediante una propuesta educativa, para los Estudiantes del III ciclo de Primaria de la Institución Educativa N° 16459 del caserío de Huaquillas, distrito y provincia de San Ignacio, Región Cajamarca, año 2021.

1.5.2. Objetivos específicos

- Incentivar la práctica de los estilos de vida saludable en los Estudiantes del III ciclo de Primaria involucrando a los actores educativos.
- Diseñar y aplicar la propuesta educativa para promover los estilos de vida saludable en los Estudiantes del III ciclo de Educación Primaria en coordinación con los integrantes de la comunidad educativa.
- Determinar espacios educativos para implementar con responsabilidad los estilos de vida saludable en los Estudiantes del III ciclo de Primaria en coordinación con los docentes de aula.
- Evaluar el impacto del programa educativo en la promoción de estilos de vida saludable en los Estudiantes del III ciclo a través de la aplicación de evaluaciones de salida al culminar la ejecución de la propuesta.

1.6. HIPÓTESIS DE ACCIÓN

La aplicación de una propuesta educativa promoverá los estilos de vida saludable en Estudiantes del III ciclo, Institución Educativa N° 16459, Huaquillas, distrito y provincia de San Ignacio, Región Cajamarca, año 2021.

1.6.1. Unidad de análisis

Los Estudiantes del III ciclo, Institución educativa N° 16459, Huaquillas, distrito y provincia de San Ignacio, Región Cajamarca, año 2021.

1.6.2. Términos clave

- Propuesta educativa.
- Estilos de vida saludable.

1.7. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

La presente investigación es importante porque tiene como finalidad contribuir con conocimientos, orientaciones y recomendaciones para la práctica de estilos de vida saludable, predestinadas a mejorar su bienestar, salud y calidad de vida en los estudiantes del III Ciclo del nivel de educación primaria de la Institución Educativa N° 16459, Huaquillas, distrito y provincia de San Ignacio.

Tiene una justificación teórica porque recogemos los principales aportes teóricos y prácticos que nos brindan los científicos, pedagogos, psicólogos y especialistas que tratan sobre los diversos hábitos para una vida saludable.

Con nuestra investigación aportamos en el campo metodológico herramientas de apoyo docente, así como información precisada que le permita argumentar un trabajo sostenido al promover hábitos de higiene y de alimentación saludable, considerando de antemano la importancia de la conciencia ambiental, la interculturalidad, respetando y a la vez corrigiendo las diversas maneras de comportamiento, creencias y prácticas de los estilos de vida saludable propios de sus patrones de crianza en la familia.

Para prevenir que la enseñanza y el aprendizaje solamente incidan en contenidos teóricos, y no prácticos, el equipo investigador ha visto por conveniente desarrollar la investigación en base a una propuesta educativa para promover la práctica de los estilos de vida saludable en los niños de primaria. Estas actividades incluyen juegos lúdicos, actividades comunicativas, actitudes de comportamiento, conocimientos y capacidades relacionadas con el valor nutritivo de los alimentos y el aseo personal las mismas que fueron desarrolladas con el apoyo de los docentes, estudiantes y padres de familia.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

2.1. ANTECEDENTES

2.1.1. Antecedentes internacionales

Puertas et al. (2020), en su tesis: “Hábitos y estilos de vida saludable en escolares de Educación Primaria. Importancia de la adherencia a la dieta mediterránea”. Presentada a la Universidad de Granada- España señalando como objetivo determinar el nivel de hábitos y estilos de vida saludable en escolares de Educación Primaria. Importancia de la adherencia a la dieta mediterránea, utilizando para ello como instrumento una guía de observación, con una muestra de 20 estudiantes y sus resultados determinaron que si hay influencia, arribaron a las siguientes conclusiones:

- La adherencia a la dieta mediterránea está fuertemente asociada a estilos de vida saludables, pues cuanto mayor niveles se tiene de estos más alto se muestra este patrón dietético.
- Se mostró que los escolares que más actividad física, horas diarias duermen y menos uso hacen de pantallas digitales al día son los que mejor dieta presentan.
- Se mostró que los alumnos que mejores niveles de adherencia a la dieta mediterránea presentan, son aquellos que mejores niveles de auto concepto tienen, pues la creación de estilos saludables contribuye a la creación de una auto-personalidad positiva.
- Del mismo modo, la correcta alimentación contribuye a que los índices de masa corporal de los jóvenes se reduzcan.

Giles (2019) en su tesis: Promoción de estilos de vida saludables y alimentación en la escuela primaria “Daniel Cosío Villegas” turno matutino en Tláhuac – CDMX, presentada a la Universidad Autónoma de la ciudad de México – UACM, señalando como objetivo determinar el nivel de influencia de la promoción de estilos de vida saludables y alimentación en la escuela primaria

“Daniel Cosío Villegas” turno matutino en Tláhuac – CDMX, utilizando para ello como instrumento una lista de cotejo, con una muestra de 15 estudiantes y sus resultados fueron positivos. Las conclusiones fueron de este estudio fueron los siguientes:

- Los niños entre 6-12 años están expuestos a generar malos hábitos de alimentación, por no saber qué es lo que tiene que comer y porque los padres de familia no tienen una orientación de como alimentarlos; no cuentan con el suficiente tiempo para preparar alimentos y los lleva a comprarlos ya hechos o comprar alimentos instantáneos rápidos de preparar.
- En las escuelas primarias no hay un programa como tal que ayude a fomentar una buena calidad de vida y de alimentación, algo que también es muy importante mencionar, es que los niños pasan muchas horas en la escuela, donde adquieren hábitos de alimentación de sus compañeros, que muchas veces resultan ser malos, es decir, durante las 4 y 5 horas que están los niños en la escuela, el consumo de golosinas aumenta y, sin supervisión de sus padres, van conociendo ciertos alimentos que, si bien, son atractivos para cualquier infante, ellos no pueden identificar bien el daño que pueden causar.

2.1.2. Antecedentes nacionales

Loayza y Muñoz Torres (2017) en su tesis: “Estilos de vida y estado nutricional en los estudiantes de la Institución Educativa “América” de Huancavelica en el año 2017” señalando como objetivo determinar los niveles de estilos de vida y estado nutricional en los estudiantes de la Institución Educativa “América” de Huancavelica en el año 2017, utilizando para ello como instrumento una guía de observación, con una muestra de 15 estudiantes y sus resultados fueron positivos. Arribaron a las siguientes conclusiones:

- Teniendo como muestra una población de 90 estudiantes del 1° y 2° grado de educación secundaria, realizaron una investigación correlacional para determinar la relación entre alimentación y estado nutricional de los estudiantes: relación entre actividad física y estado nutricional en los

estudiantes; y la relación que existe entre el autocuidado y estado nutricional. Este estudio llegó a las siguientes conclusiones:

- En la dimensión alimentación y estado nutricional, los estudiantes presentaron alimentación no saludable con estado nutricional riesgo a sobrepeso y sobrepeso en un 26.67% (24), debido a que suelen consumir comidas rápidas como los embutidos, hamburguesas, frituras en lugar de menestras y en lugar de frutas prefieren las golosinas que les expenden en el cafetín y no consumen la cantidad necesaria de agua vaso durante del día.
- En las variables estilos de vida y estado nutricional se encontró relación significativa, 90(100%) estudiantes, 53(58,89%) presento un estilo de vida no saludable de los cuales 25(27,78%) resultaron con estado nutricional de sobrepeso y riesgo a sobrepeso, solo un 3 (3,33%) arrojaron un estado nutricional normal. Mientras que un 37(41,11%) mostraron un estilo de vida saludable de los cuales un 1(1,11 %) se encuentra con estado nutricional de sobrepeso y riesgo a sobrepeso y un 35(38,89%) a causa de que tienen una alimentación inadecuada, no practican actividad física con frecuencia, no acuden a realizar sus controles de la etapa de vida adolescente, suelen consumir sustancias como alcohol, en sus tiempos libres dedican horas a ver televisión y no duermen las horas recomendadas.

Cerna (2018), en su tesis: “Estilos de vida y estado nutricional de los estudiantes de educación básica regular de la Institución Educativa Experimental Antonio Guillermo Urrelo – Cajamarca 2018” señalando como objetivo determinar la influencia de los Estilos de vida y estado nutricional de los estudiantes de educación básica regular de la Institución Educativa Experimental Antonio Guillermo Urrelo – Cajamarca 2018, utilizando para ello como instrumento una guía de observación, con una muestra de 18 estudiantes y sus resultados que si hay influencia, arribó a las siguientes conclusiones:

- El estado nutricional de los estudiantes muestra, 22.1% presentan sobrepeso y, 10.3% obesidad; siendo los del sexo masculino en mayor porcentaje (7.4%)

quienes tienen obesidad, mientras que las mujeres en su mayoría presentan sobre peso (13.2%).

- Referente a los estilos de vida de mayor importancia, se identificó que, 33.8% de los estudiantes manifestó haber consumido alcohol alguna vez, el consumo de gaseosa y bebidas azucaradas es frecuente en 66.2% y 98.5% de estudiantes respectivamente. Un alto porcentaje de estudiantes reportan consumir loncheras no saludables (84.6%); por el contrario 69.6% dijeron comprar comida chatarra. El consumo de agua pura es bueno en el 50.8% de estudiantes y bajo en el 29.4%. Igualmente, un alto porcentaje (77,9%), dijo consumir frutas todos los días de la semana; referente a la frecuencia de consumo de pescado, el 4,4% manifestó consumir pescado de cuatro a siete días en la semana, un 6.5% refirió no consumir pescado ningún día; y el 89.1% manifestó consumirlo entre 1 y 3 días a la semana. Además, el 51,5% reportó consumo de productos lácteos (leche y derivados) de cuatro a siete días por semana.
- Respecto al consumo de carnes, pescado y productos lácteos, se observa que es variado, el más frecuente es el consumo de carnes (60,2%) y 51,5%, consume productos lácteos; todos consumidos de cuatro a siete días. En relación a la actividad física, el 46.3% realiza actividad física moderada y el 30.9% de los estudiantes llega a una actividad óptima. Así mismo, el 49.3% de estudiantes refieren pasar una hora al día mirando televisión y el 64.7% pasan una hora al día usando la computadora

2.1.3. Antecedentes locales

No fue posible considerar antecedentes locales, ya que en la provincia y la ciudad capital no tenemos estudios de esta naturaleza, Esta investigación será una de las primeras investigaciones que se realizarán, la misma que será un aporte para futuras investigaciones.

2.2. BASES TEÓRICO CIENTÍFICAS

2.2.1. Bases científicas

Comenzamos nuestras bases científicas con la cita:

Higiene y Educación se buscan, atraen y completan. La Higiene educa, la Educación higieniza; sin Educación no hay Higiene, sin Higiene, la educación es deficiente. La Higiene persigue esencialmente la salud, la Educación tiende a poseer la verdad, ambas por su acción moral, que se llama virtud. Si el individuo es sano y bueno, los pueblos serán fuertes, adelantados, grandes y prósperos, que fortaleza, progreso, grandeza y prosperidad son los frutos con que Higiene y Educación premian a los que rinden fervoroso y racional culto (BOROBIO, 1915, p. 188-189).

2.2.1.1. Promoción de la Salud por la Organización Panamericana de la Salud (OPS).

Según Osorio (2007) su planteamiento teórico de esta organización internacional la promoción de la salud se consigue a través de tres mecanismos intrínsecos o internos de las personas.

- A. El autocuidado, es decir, las decisiones y acciones que la persona lleva a cabo en beneficio de su propia salud.
- B. La ayuda mutua o acciones que las personas realizan para ayudarse unas a otras de acuerdo a la situación que estén viviendo.
- C. Los entornos sanos o creación de las condiciones ambientales que favorecen la salud, tales como las escuelas saludables que se constituyen en escenarios potenciadores de las capacidades de los niños y niñas, en las que la educación para la salud y la promoción de la salud son opciones pedagógicas para el desarrollo humano y la formación en valores en la niñez

La promoción de la salud además de lo personal y lo conductual, tiene en cuenta como estrategia más global para su aplicación y difusión cinco componentes básicos interrelacionados entre sí, tales como: la construcción de políticas públicas saludables, la creación de entornos o ambientes favorables, el fortalecimiento de la acción comunitaria y la participación social, el desarrollo de habilidades personales para el fomento de la salud y la reorientación de los servicios de salud

2.2.1.2. Modelo de Promoción de la Salud de Pender.

Según Browning, G; Cheu, V; Delgrande, A; Ice, U; Lynch, S; Lottis K, et al. (2009) afirman que:

Nola J. Pender, Licenciada en Enfermería de la Universidad de Michigan (Estados Unidos de América) es reconocida en la profesión por su aporte con el Modelo de Promoción de la Salud. Planteó que promover un estado óptimo de salud era un objetivo que debía anteponerse a las acciones preventivas. Esto se constituyó como una novedad, pues identificó los factores que habían influido en la toma de decisiones y las acciones tomadas para prevenir la enfermedad. Además, identificó que los factores cognitivos perceptuales de los individuos, son modificados por las condiciones situacionales, personales e interpersonales lo que da como resultado la participación en conductas favorecedoras de salud cuando existe una pauta para la acción. (p.5)

Este modelo de promoción de la salud sirve para la predicción de conductas saludables y para explicar las características y experiencias pasadas de salud, las creencias cognitivas específicas y las influencias que ejerce cada creencia en un determinado comportamiento. Integra los hallazgos de investigaciones de tal manera que faciliten la generación de hipótesis comparables.

El modelo de promoción de la salud propuesto por Pender, es uno de los modelos más predominantes en la promoción de la salud en enfermería; según este modelo los determinantes de la promoción de la salud y los estilos de vida, están divididos en factores cognitivos-perceptuales, entendidos como aquellas concepciones, creencias, ideas que tienen las personas sobre la salud que la llevan o inducen a conductas o comportamientos determinados, que en el caso que nos ocupa, se relacionan con la toma de decisiones o conductas favorecedoras de la salud

A manera de explicación la concepción de la salud en la perspectiva de Pender, parte de un componente altamente positivo, comprensivo y humanístico, toma a la persona como ser integral, analiza los estilos de vida, las fortalezas, la resiliencia, las potencialidades y las capacidades de la gente en la toma de decisiones con respecto a su salud y su vida

Pender, nos hace comprender que la salud del individuo depende también de las creencias y costumbres que son percibidas por el ser humano, a esto se debe los estilos de vida saludable y también los estilos de vida no saludable, Pender nos da el siguiente ejemplo : Si un niño observa que en su familia se consumen alimentos salados, además de que permanentemente escucha decir a los padres que “de algo nos hemos de morir”, “la sal sirve para hacernos fuertes”, los niños y adolescentes interiorizan y asumen estos conocimientos para su vida presente y futura, y en consecuencia así se actúa y se asume la conducta no saludable.

2.2.1.3. Teoría de la Motivación de Maslow.

Según Maslow las necesidades humanas tienen un orden jerárquico de acuerdo a su importancia e influencia en la vida del ser humano. Entre ellas tenemos las necesidades fisiológicas, necesidades de seguridad, necesidades sociales, necesidades de estima y necesidades de autorrealización.

Con respecto al tema de investigación hacemos mención a las necesidades fisiológicas, estas representan el nivel más básico de todas las necesidades humanas pero no por ello es menos importante. En este se encuentran la necesidad de alimentación, de sueño y reposo, de abrigo, deseo sexual, aseo personal, salud, etc. Están relacionadas directamente con la supervivencia del individuo. Cuando alguna de ellas no se satisface ésta determina la dirección del comportamiento.

2.2.2. Bases teóricas

A. Estilos de vida

Es el modo de vivir de cada individuo en el hogar o en la sociedad de acuerdo a sus características personales, patrones de comportamiento, rutinas y hábitos que son parte de su existencia diaria.

Los estilos de vida de cada persona en la mayoría de los casos vienen de la familia, y de la cultura donde vive el individuo. Es por eso que la infancia es el mejor momento para educar en los cambios para un nuevo estilo de vida que favorezca el bienestar de la persona y la sociedad.

Según Campo (2018) La niñez, que tiene lugar en la etapa escolar, resulta la más adecuada para el establecimiento de hábitos saludables que puedan mantenerse a largo plazo; la adolescencia es considerada la etapa de consolidación de los comportamientos provenientes de la infancia, así como también el momento de la vida en el que se incorporan nuevos hábitos y formas de vida propios adquiridos durante esta etapa en su diversas formas de socialización (p.420)

B. Definición de estilos de vida saludable

La OMS define a los estilos de vida saludables como una forma de vida que disminuye el riesgo de enfermarse o morir a temprana edad, mejorando la salud y permitiendo disfrutar más de la vida, porque la salud no es sólo la ausencia de enfermedad.

Así mismo el Ministerio de Salud – MINSA (2014) define a los estilos de vida saludable como el conjunto de comportamientos y hábitos, individuales y sociales, que contribuyen a mantener el bienestar promover la salud y mejorar la calidad de vida de las personas. Un estilo de vida saludable repercute de forma positiva en la salud. Comprende hábitos como la práctica habitual de ejercicio, de alimentación adecuada y saludable, el disfrute del tiempo libre, actividades de socialización, mantener la autoestima alta etc.(p.23)

Según Cockerham (2007), es un conjunto de patrones, conductas relacionadas con la salud, determinado por las elecciones que hacen las personas acordes con las oportunidades que les ofrece su propia vida.

Consecuentemente la Organización Mundial de la Salud - OMS (2012) recomienda que se adopte un estilo de vida saludable a lo largo de todo el ciclo vital, con el fin de preservar la vida, mantenerse sano y paliar la discapacidad y el dolor en la vejez. Los entornos adaptados a las necesidades de las personas mayores, la prevención, la detección precoz y el tratamiento de enfermedades mejoran el bienestar de los mayores. Si no se adoptan medidas, el envejecimiento de la población dificultará la consecución de los objetivos de desarrollo socioeconómico y humano.

C. Alimentación

La alimentación es el proceso mediante el cual los seres vivos consumen diferentes tipos de alimentos con el objetivo de recibir los nutrientes necesarios para sobrevivir.

Estos nutrientes son los que luego se transforman en energía y proveen al organismo vivo para poder vivir. La alimentación es, por tanto, una de las actividades y procesos más esenciales de los seres vivos ya que está directamente relacionada con la supervivencia.

La alimentación siempre es un acto voluntario y por lo general, llevado a cabo ante la necesidad fisiológica o biológica de incorporar nuevos nutrientes y energía para funcionar correctamente.

D. Alimentación saludable.

Según el Congreso de la República del Perú (2013) de acuerdo a la ley de Promoción de alimentos saludables para niños y niñas, Ley 30021-2013, una alimentación saludable es una alimentación variada, preferentemente en estado natural o en procesamiento mínimo que aporta energía y todos los nutrientes esenciales que cada persona necesita para mantenerse sana, permitiéndole tener una mejor calidad de vida en todas las edades (p.22).

Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud.

Por otro lado, una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad.

Uno de los beneficios de comer saludablemente es que es la mejor manera de tener energía durante todo el día, conseguir las vitaminas y minerales que se necesitan, el mantenerse fuerte para realizar deportes y otras actividades, y el de mantener un peso que sea el mejor para el cuerpo. Mantener un peso corporal adecuado es importante para la salud. El sobrepeso o la obesidad están asociados con un mayor riesgo de diabetes y enfermedades cardiovasculares.

En la Página web de Radio Programas del Perú – RPP (2018) se publicó que:

Los alimentos que deben ser parte de la vida diaria son las frutas y vegetales, que sólo (jugos naturales o fruta) o combinados (ensaladas) deben estar presentes en cada una de las cinco comidas que hagamos al día. Asimismo, las legumbres y el arroz por el alto contenido de fibras y nutrientes vegetales que contienen. Y los cereales integrales como el maíz, pan integral y otros como la avena, trigo que es una gran fuente de vitaminas y fibra.

En este sentido la alimentación de un niño en edad escolar debe estar orientada a fortalecer su crecimiento pero también a potenciar su rendimiento académico. Los escolares son niños y adolescentes que están en una etapa de crecimiento y por lo tanto necesitan una alimentación adecuada a sus necesidades que les aporten los nutrientes necesarios tanto para fortalecer su crecimiento como para potenciar su rendimiento en el colegio y así puedan aprovechar al máximo la valiosa educación que reciben.

Por otro lado se advierte que el consumo de comida rápida, ricas en grasas, azúcares con alta densidad energética, y escasos nutrientes y fibras, ha llevado a un aumento significativo suele relacionarse con la obesidad, las enfermedades del corazón, la diabetes del tipo II y las caries.

En tal sentido los niños en edad escolar necesitan una dieta adecuada para crecer, desarrollarse, estar protegidos frente a las enfermedades, y tener la energía para estudiar, aprender y ser físicamente activos.

De lo expuesto recomendamos que los programas de alimentación y nutrición escolar son clave para que los niños disfruten de los derechos humanos a la alimentación, la educación y la salud. Mediante intervenciones complementarias como los almuerzos escolares y la educación alimentaria y nutricional, los alumnos pueden mejorar sus dietas, desarrollar prácticas alimentarias más saludables, y extenderlas a sus familias y comunidades.

E. La alimentación en el contexto educativo

Generalmente los niños de educación inicial llevan sus loncheras a la institución educativa para complementar la alimentación diaria. Pero sin embargo la mayoría de estas loncheras no son saludables porque son carbohidratos, alimentos altos en grasas saturadas, golosinas y bebidas gaseosas.

Así mismo la venta de los alimentos en los quioscos, tampoco garantiza que sean saludables y que estén en buenas condiciones de salubridad, generando enfermedades en los niños y adolescentes en las instituciones educativas. Ante esto el ministerio de educación ha sacado una serie de documentos recomendando los estilos de vida saludable en las escuelas.

Según a ANDINA, agencia de Peruana de Noticias (2020) manifestó que: En el Perú, la mitad de la población adulta tiene sobrepeso y uno de cada tres niños entre 5 y 9 años presenta obesidad, advirtió el exlegislador Jaime Delgado, autor de la Ley de Alimentación Saludable, Ley 30021-2013.

De igual manera ANDINA (2020) indica que: 1500 millones de soles se han al Programa Nacional de Alimentación Escolar Qali Warma, para el servicio alimentario de cerca de 4 millones de escolares de inicial, primaria y secundaria durante el año 2019.

Esto implica que : entre los principales cambios a implementar se recomienda perfilar objetivos nutricionales del programa adecuados para combatir la desnutrición crónica, obesidad y anemia; así como, implementar un Plan de educación en hábitos saludables de nutrición y de actividad física , en coordinación con el Minedu y el Minsa.

Respecto a la inocuidad alimentaria se recomienda articular y definir roles de cada autoridad sanitaria y establecer un instrumento de evaluación que pueda ser aplicado en todas las escuelas. Además, se debe establecer un programa de verificación de las buenas prácticas de higiene de elaboración, procesamiento y distribución de los alimentos; establecer normas restrictivas en cuanto al uso de productos químicos potencialmente tóxicos; así como reforzar el control de productos industrializados importados.

F. Actividad física saludable.

El 60% de la población mundial es sedentaria, Se ha demostrado que el sedentarismo es un factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas, por lo que llevar una vida físicamente activa produce numerosos beneficios a favor de la salud de los niños, adolescentes y adultos.

Los movimientos corporales planeados, estructurados y repetitivos realizados para mejorar o mantener una o más cualidades motoras, se realizan con el objetivo de producir un mejor funcionamiento del organismo esto se puede lograr a través de ejercicios o actividades motoras como saltar, nadar, correr, lanzar, trepar y haciendo diversas actividades deportivas.

Si el ejercicio empieza a formar parte de la vida desde la infancia, la persona se irá reforzando hasta convertirse en un adulto activo; con esto obtendrá a lo largo de su vida un estado de salud óptimo y un futuro saludable. Muchas veces se piensa que la actividad física requiere de mucho tiempo, dinero y esfuerzo, sin embargo, se puede comenzar a ejercitarse sin necesidad de pagar y la falta de actividad física se denomina sedentarismo

En el campo educativo podemos observar que la mayoría de los estudiantes son activos en las aulas , durante el recreo, en las actividades deportivas, pero sin embargo existe un número significativo que son pasivos y sedentarios, prefieren observar y no participar , en algunos casos puede tener como causa la baja autoestima , inseguridad o la poca aceptación y sociabilidad en el grupo de estudiantes. Entonces el maestro debe estar atento a los estudiantes “sedentarios” para incentivarles acciones de movimiento que les permita estar más activos en la escuela.

Para los niños y jóvenes de este grupo de edades (5 a 17 años), la actividad física consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias.

La OMS recomienda que:

La OMS recomienda la actividad física de la siguiente manera: Para niños y adolescentes de 5 a 17 años de edad:

- a. Practicar al menos 60 minutos diarios de actividad física moderada o intensa.
- b. Duraciones superiores a los 60 minutos de actividad física procuran aún mayores beneficios para la salud.
- c. Ello debe incluir actividades que fortalezcan los músculos y huesos, por lo menos tres veces a la semana

G. Estilos de higiene saludable

Importancia del lavado de manos: Lavarse las manos es una de las mejores formas de prevenir la propagación de infecciones y enfermedades. La mayoría de las infecciones comunes (80%) se pueden transmitir a través de las manos.

La higiene personal.

Se debe hacer en todos los lugares, desde la casa propia, el sitio de trabajo, hasta los centros de atención infantiles, colegios, y hospitales.

Las manos limpias pueden evitar que los microorganismos pasen de una persona a otra y a toda la comunidad. Cuando los niños ya son suficientemente grandes para ir solos al baño, también lo son para aprender a lavarse las manos.

Los niños aprenden en gran parte por imitación, viendo a sus mayores cómo hacen las cosas. Cómo se deben lavar las manos: Se debe usar agua y jabón. Si solo se utiliza agua no se eliminan los microbios. Después de mojar las manos se aplicará el jabón. Deben frotarse las manos durante al menos unos 20 segundos. No hay que olvidar frotar las uñas y las yemas de los dedos. Aquí están la mayor parte de las bacterias.

Después se enjuagan las manos durante diez segundos con agua abundante y se secan con una toalla o papel desechable (es lo preferible en sitios públicos)

En qué momentos se debe lavar las manos:

- Antes de las comidas o bebidas.
- Antes de alimentar a los niños, sea lactancia artificial o materna.
- Antes y después de preparar la comida, sobre todo cuando se manipulan alimentos crudos.
- Después de usar el baño o de ayudar a un niño a ir al baño.
- Antes y después de cambiar pañales.
- Después de sonarse la nariz, toser o estornudar sobre las manos.
- Antes y después de estar con una persona enferma.
- Antes y después de curar una herida.
- Después de jugar con juguetes o tocar objetos que se han compartido con otros niños.
- Después de tocar a una mascota o tener contacto con sus desperdicios.
- Después de jugar en el suelo, arena, césped u otras superficies que puedan estar sucias.
- Después de tocar basura.

A continuación según Centro nacional de Información de Ciencias Médicas- INFOMED (2020) lista los hábitos que se deben tener en cuenta para el aseo personal.

Aseo del cuerpo: Se practica con el propósito de mantener la limpieza del cuerpo y conservar la salud, consiste en el cuidado de la piel, las axilas, el cabello, los órganos genitales externos, las manos, la cara, la cavidad bucal y los dientes, así como la higiene del vestuario y calzado.

Baño diario: Es importante ya que elimina los restos de polvo, grasa producida por el mismo cuerpo para mantener hidratada la piel. La piel limpia, cumple la función de barrera protectora y termorreguladora mediante la transpiración, eliminando así los agentes patógenos. Tiene grandes beneficios para el organismo, mejora la circulación, fortalece los músculos del cuerpo, alivia la fatiga después del ejercicio físico.

El lavado del cabello: Es otra acción necesaria que estimula la circulación y propicia vitalidad a la raíz del cuero cabelludo.

La higiene de los genitales externos: Prestar especial atención por sus características estructurales y funcionales.

La higiene de las manos, el lavado de manos social: Estas deben lavarse cuantas veces sea necesario, por ser la parte del cuerpo que más utilizamos, tanto para realizar trabajos en los que puede haber contaminación, como en los más pulcros y delicados. Por tal razón se deben lavar, sobre todo al llegar de la calle, antes de cada comida, para manipular alimentos, después tocar o jugar con los animales, de usar el baño y cambiar el pañal de un bebé. Las manos pueden ser una vía de transmisión de muchas enfermedades, por ejemplo la diarrea o gripe y neumonía.

La higiene de la nariz: Debe efectuarse en el momento del baño. En la nariz no deben introducirse objetos de ningún tipo incluidos los dedos.

La higiene de los ojos: Es suficiente el lavado normal de la cara. No se deben frotar con las manos sucias; cuidar la iluminación y la distancia a la que se realiza la lectura y la escritura, son cuestiones a tener en cuenta en su cuidado.

La higiene de los oídos: Se limita al pabellón de la oreja (parte externa); no se deben introducir objetos para su limpieza.

La higiene bucodental: Comprende el aseo diario. El cepillado contribuye a la conservación de las encías, los dientes y la salud en general. Debe efectuarse después de consumir alimentos y antes de acostarse. La técnica del cepillado consiste en efectuar el movimiento del cepillo siempre de la encía hacia el diente, todas estas medidas evitan las caries dentales, afección altamente frecuente en nuestra población y producida por falta de higiene bucodental.

La higiene del vestuario comprende la ropa y el calzado: La ropa se ensucia y se contamina por su uso, a lo que contribuyen las secreciones de nuestro cuerpo. Mantener la ropa limpia es un hábito que debe fomentarse desde niño, no solo por razones estéticas, sino para el buen desarrollo de la personalidad y la prevención de enfermedades. El calzado debe ser cómodo pues unos zapatos de talla inadecuada pueden deformar los pies.

Todos estos pequeños actos y muchos otros contribuyen a elevar la calidad de vida de las personas e influyen directamente en el mantenimiento de un buen estado de salud que limita mucho más la presencia de posibles enfermedades y/o problemas de salud.

H. Importancia del descanso y sueño saludable.

El concepto de calidad del sueño establece parámetros de comparación para estimar la presencia de algún tipo de alteración. La calidad del sueño no sólo implica conciliarlo y mantenerlo durante una cantidad determinadas de horas durante la noche, y que, como consecuencia directa, facilita la manifestación de comportamientos diurnos satisfactorios y de buen rendimiento en todas las actividades que se realizan, sino que supone que en tal proceso se producen actividades neurovegetativas de vital importancia para la reparación y mantención del organismo.

Según Masalan, Sequeida y Ortiz (2017) afirma que:

El sueño juega un papel fundamental en el desarrollo infantil, de manera que el normal desarrollo de esta actividad neurovegetativa otorga antecedentes invaluable para estimar la calidad de vida de los niños. Por lo tanto, es conveniente tener en consideración algunos rasgos característicos, como: a menor edad es mayor la profundidad de sueño. El tiempo de latencia va disminuyendo con la edad y el niño presenta movimientos, cambios de posición y algunos sobresaltos (p.554).

Asimismo, un niño con sueño normal no debería despertar entre las 0 y las 5 am. La calidad del sueño de los niños y adolescentes se ve influenciada por múltiples factores intrínsecos y extrínsecos; entre ellos, se incluyen factores psicológicos, hormonales, genéticos, nutricionales e inadecuados hábitos de sueño. La alteración en cualquiera de estos factores podría condicionar el desarrollo de problemas relacionados con el sueño.

De acuerdo con información de National Sleep Foundation, las horas de sueño de nuestros hijos, en edad escolar, varían entre los siguientes valores:

- a. Niños pequeños (1-2 años): Entre 11 y 14 horas, con un mínimo de 9 horas; y, no más de 15 o 16 horas.
- b. Niños preescolar (3-5 años): Entre 10 y 13 horas, con un mínimo 7 horas; y no más de 12 horas.
- c. Niños edad escolar (6-13 años): Entre 9 y 11 horas.
- d. Adolescentes (14-17 años): Entre 9 y 10 horas.

La falta de sueño puede afectar nuestro rendimiento y estado de ánimo, además de la salud. En casos extremos, se pueden presentar enfermedades coronarias y depresión provocada por un mal hábito de sueño.

2.2.2.1. Estilos de vida no saludables.

El estilo de vida no saludable, hace referencia al conjunto de patrones conductuales que suponen una amenaza para el bienestar físico y psíquico.

Indicamos algunos hábitos que corresponden a los estilos de vida no saludable

a. Consumo de bebidas azucaradas y su relación con la obesidad

Existe preocupación respecto al rol de los azúcares en las bebidas azucaradas, carbonatadas o no, en el incremento de la prevalencia de sobrepeso, obesidad y enfermedades metabólicas asociadas, incluyendo diabetes tipo 2 y enfermedad cardiovascular. Ante este problema es mejor el consumo de agua simple.

b. Consumo de cafeína en niños

Según la Asociación Americana de Pediatría y la agrupación estadounidense KidsHealth, los niños consumen altas cantidades de cafeína, aún más de las mínimas recomendables, debido a que lo hacen a través no sólo de café sino también de gaseosas y diversos productos que ingresan esta sustancia a su organismo.

Si bien lo ideal es que los menores no ingieran cafeína debido a que puede tener efectos nocivos en su salud, según un reporte de la Asociación Americana de Pediatría, niños entre dos y cinco años consumen un promedio de 10 miligramos de cafeína diarios, por su parte los de seis a once años cerca de 23 miligramos, y los de 12 a 16 más de 63 miligramos. El efecto de la cafeína en el organismo impacta de igual manera en el cuerpo de niños y adultos, con la diferencia de que los más pequeños resultan más vulnerables. Los “síntomas” del consumo excesivo de cafeína en niños son:

- Aumento del ritmo cardíaco
- Hiperactividad
- 3. Problemas atención

- Dolor de cabeza 5. Desórdenes estomacales
- Aumento de la presión arterial
- Dificultades para dormir Además, aunque no se hayan manifestado aún en ellos, el exceso de cafeína puede agudizar enfermedades nerviosas o cardíacas heredadas de sus progenitores, que con la edad comenzarán a detectarse.

c. Falta de hidratación en los escolares:

Se ha demostrado científicamente que la deshidratación puede provocar una caída en un 15% de la capacidad de concentración y una disminución de la memoria a corto plazo de un 10%. Por eso es tan importante que los niños estén correctamente hidratados durante toda la jornada escolar.

Cuando nos deshidratamos, los receptores sensoriales en el hipotálamo del cerebro liberan una señal de una hormona antidiurética que llega a los riñones y provoca acuaporinas, unas proteínas que regulan el paso del agua a través de la membrana celular y permiten a la sangre retener más agua.

La consecuencia visual más inmediata es que nuestra orina se vuelve más oscura pero los efectos negativos van mucho más allá de esta coloración. No beber agua puede causar fatiga, una disminución de la función cognitiva, alteraciones en el estado de ánimo, una caída en la presión arterial y en la humedad de la piel. Un cerebro deshidratado se contrae –literalmente- ante la falta de agua, ya que requiere de un esfuerzo extremo para funcionar.

d. La falta de higiene personal

La falta de aseo personal se define como el conjunto de medidas y normas que no se cumplen para lograr y mantener una presencia

física aceptable, un óptimo desarrollo físico y un adecuado estado de salud y así poder evitar enfermedades.

Debemos comprender que la higiene personal no sólo es sinónimo de limpieza sino también de salud. La falta de higiene no pasa desapercibida. Es una práctica que debería adquirir gran importancia en la vida de los seres humanos ya que la ausencia de la misma puede acarrear importantes consecuencias negativas para el organismo y la sociedad en su conjunto. Gracias a la concepción de la higiene como ciencia han sido prevenidas muchas enfermedades y en muchos casos los porcentajes han disminuido de manera notable.

Aclaremos que la higiene hace referencia a la rama de la medicina que tiene como fin la prevención de enfermedades y la conservación de la salud, ya sea visto desde los aspectos personales como los ambientales.

Por otra parte en las instituciones educativas los docentes deben promover hábitos de higiene personal en los estudiantes, para prevenir enfermedades comunes como consecuencia de la falta de aseo personal.

Las enfermedades que se generan por la falta de aseo personal y ambiental son las siguientes:

- Parasitosis
- Gastro intestinales
- Diarreas
- Hepatitis
- Tifoidea
- Rasca rasca o sarna
- Gastro enteritis
- Gripe

- Salmonela
- Hongos
- Infecciones urinarias
- Enfermedades de transmisión sexual
- Alergias.

2.2.2.2. Prácticas saludables en la escuela

Los estilos de vida saludable han sido orientados y recomendados por el ministerio de Educación mediante normativas, para que los actores educativos los implementen en las instituciones educativas y aseguren la salud y bienestar de los estudiantes.

Lavado de manos en las Instituciones Educativas:

- a. Debe asegurarse de que haya jabón disponible en los aseos del centro educativo, tanto para los niños como para los profesores y otros trabajadores del centro docente.
- b. Deben disponer de lavamanos en los espacios que se dedican al cuidado o a trabajar con los niños o cerca de ellos.
- c. Usar jabón común. Funciona tan bien como el jabón antibacteriano. No es necesario usar este último, ya que puede producir resistencias bacterianas.
- d. Entre las normas de conducta del colegio debería incluirse la higiene de las manos de forma rutinaria.
- e. Los mayores (profesores, cocineros, cuidadores, enfermeros, celadores, etc.) deben enseñar con el ejemplo.
- f. La higiene en general y la de las manos en particular debe enseñarse a los alumnos en las aulas. Debe formar parte de su programa educativo.

La práctica de la higiene personal y del entorno es una cuestión de responsabilidad individual que se adquiere a través de un proceso de educación. El niño tiene hábitos de higiene adquiridos en el seno familiar y en la escuela estos hábitos deben ser reforzados o modificados, para ello se deben dar una serie de condiciones:

- Medio ambiente adecuado: Los espacios deben estar siempre limpios y ventilados.
- Materiales para la higiene personal: jabón y papel descartable o toallas.
- Asear baños, salones o aulas de clase diariamente.
- Tener recipientes para tirar la basura en las aulas y patio de la escuela.
- Organización adecuada de las actividades escolares: Trabajar docentes y alumnos para mantener limpia la escuela y sus alrededores.

2.2.2.3. Higiene de los alimentos en la familia.

10 Reglas de oro para la higiene y seguridad de los alimentos dadas por la OMS (2019)

- a. Elegir alimentos procesados higiénicamente, los que se comen en crudo deben ser lavados cuidadosamente.
- b. Cocinar bien los alimentos a temperatura adecuada, en particular los crudos (carnes, pollos, pescados, huevos).
- c. Consumir inmediatamente los alimentos cocidos porque a temperatura ambiente los microbios comienzan a reproducirse.
- d. Guardar cuidadosamente los alimentos cocidos, almacenarlos en condiciones de calor o frío
- e. dependiendo del tipo de alimento que queremos conservar.
- f. Recalentar bien los alimentos cocidos; esta es la mejor medida de protección contra los microbios que pueden haber crecido durante el almacenamiento.

- g. Evitar el contacto entre los alimentos crudos y cocidos, cuando esto sucede se denomina
- h. contaminación cruzada. Un alimento cocido se contamina con el contacto con uno crudo.
- i. Lavarse las manos: Antes y durante la preparación de los alimentos, después de ir al baño y
- j. antes de comer.
- k. Conservar limpias todas las superficies de la cocina y todos los utensilios que se utilicen.
- l. Mantener los alimentos fuera del alcance de los insectos, roedores y otros animales.
- m. Utilizar agua segura tanto para beber, lavar y preparar los alimentos.

2.2.3. Definición de términos clave

2.2.3.1. Propuesta educativa

Es el instrumento donde se detallan las actividades y acciones que se van a realizar de manera intencional, para lograr nuevos aprendizajes, y estilos de vida saludable en los estudiantes del nivel de educación primaria. Esta propuesta involucra a los actores educativos los mismos que asumen responsabilidades compartidas en lograr estilos de vida saludable desarrollando hábitos de alimentación saludable, descanso, aseo personal, actividad física activa y prácticas saludables en la escuela.

2.2.3.2. Estilos de vida saludable

Se lo define como el conjunto de comportamientos y hábitos, individuales y sociales, que contribuyen a mantener el bienestar, promover la salud y mejorar la calidad de vida de las personas. Un estilo de vida saludable repercute de forma positiva en la salud. Comprende hábitos como la práctica habitual de ejercicio, de alimentación adecuada y saludable, el disfrute del tiempo libre, descanso, aseo personal, actividades de socialización, aprendizajes para una vida saludable y autoestima.

CAPÍTULO III

INTERVENCIÓN PEDAGÓGICA

3.1. PLAN DE ACCIÓN

HIPÓTESIS	ACTIVIDADES GENERALES	ACTIVIDADES ESPECÍFICAS	INDICADORES DE PROCESO	FUENTES DE VERIFICACIÓN	INDICADORES DE RESULTADO	FUENTES DE VERIFICACIÓN
La aplicación de una propuesta educativa promoverá los estilos de vida saludable en estudiantes del III ciclo, Institución Educativa N° 16459, Huaquillas, distrito y provincia de San Ignacio, región Cajamarca, año 2021.	PLANIFICACIÓN Planificación de la propuesta educativa y Actividades de Aprendizaje para promover los estilos de vida saludable en estudiantes del III ciclo, Institución Educativa N° 16459, Huaquillas.	• Revisión del Currículo Nacional y Programa de Educación Primaria para la elaboración de la Programación Curricular Anual y Experiencias de Aprendizaje.	• Elabora el PCA y Experiencias de Aprendizaje.	• PCA. • Experiencias de Aprendizaje.		
		• Revisión y análisis de información especializada sobre estilos de vida saludable para la elaboración de la propuesta educativa.	• Elabora la propuesta educativa	• Propuesta educativa		
		• Diseño de Actividades de Aprendizaje.	• Planifica Actividades de Aprendizaje desarrollando la propuesta educativa.	• Diario de clases.		
		• Elaboración de los instrumentos de recolección de información, de: inicio, proceso y salida: Lista de Cotejo.	• Elabora los instrumentos de recolección de información de: inicio, proceso y salida.	• Lista de Cotejo.		
		• Aplicación de la Lista de Cotejo de inicio para diagnosticar la práctica de los	• Aplica la Lista de Cotejo de inicio para diagnosticar la	• Sistematización de resultados prueba de inicio:		

	<p>EJECUCIÓN</p> <p>Ejecución de la propuesta educativa mediante Actividades de Aprendizaje para promover los estilos de vida saludable en estudiantes del III ciclo, Institución Educativa N° 16459, Huaquillas.</p>	<p>estilos de vida saludable, en la Institución Educativa.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aplicación de la propuesta educativa para promover estilos de vida saludable, a través de la ejecución de sesiones de aprendizaje. • Aplicación de la Lista de Cotejo de proceso para identificar el progreso de la práctica de los estilos de vida saludable, en la Institución Educativa. 	<p>práctica de los estilos de vida saludable</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejecuta las Actividades de Aprendizaje aplicando la propuesta educativa. • Aplica la Lista de Cotejo de proceso para identificar el progreso de la práctica de los estilos de vida saludable. 	<p>tablas y gráficos estadísticos, descripción e interpretación.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diario de clases. • Sistematización de resultados prueba de proceso: tablas y gráficos estadísticos, descripción e interpretación. 		
	<p>EVALUACIÓN</p> <p>Evaluación de la propuesta educativa para Promover los estilos de vida saludable en estudiantes del III ciclo, Institución Educativa N° 16459, Huaquillas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluación de la propuesta educativa para promover los estilos de vida saludable • Aplicación de la prueba de salida para conocer la situación real de estilos de vida saludable al término de la investigación. 			<p>RESULTADO ESPERADO</p> <p>Los estudiantes del III ciclo, Institución Educativa N° 16459, Huaquillas promueven los estilos de vida saludable.</p> <p>INDICADORES DE RESULTADO</p> <ul style="list-style-type: none"> - Explora y observa en su entorno 	<ul style="list-style-type: none"> - Sistematización de resultados prueba de salida: tablas y gráficos estadísticos, descripción e interpretación. - Diario de clases.

					<p>problematizando situaciones para hacer indagación.</p> <p>- Reconoce los alimentos de su dieta familiar y las posturas que son beneficiosas para su salud en la vida cotidiana y en la práctica de actividades lúdicas.</p> <p>- Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.</p> <p>- Participa en acciones colectivas orientadas a un logro que promueven el bienestar común</p>	<p>- Portafolio de evidencias de los niños.</p> <p>- Fotografías/ capturas.</p>
--	--	--	--	--	--	---

3.2. NEGOCIACIÓN Y EJECUCIÓN DEL PLAN DE ACCIÓN

Para la negociación y ejecución del Plan de Acción de nuestra investigación, en fecha del 15 de marzo del 2021, coordinamos con la Profesora Castillo García Ivonne, directora de la Institución Educativa N° 16459, Huaquillas; nos reunimos en los ambientes de la Dirección, para solicitar su apoyo concerniente a la ejecución de la Práctica Pre Profesional y del mismo modo para el Proyecto de Investigación, dichas coordinaciones se hicieron mediante llamadas telefónicas.

Planteamos la propuesta de investigación centrada en los estudiantes del III ciclo, informándole que nuestras prácticas se realizarán los días lunes a miércoles, acordando que la investigación se ejecutaría los días martes de cada semana, en la cual se desarrollarán las Actividades de Aprendizaje en base a la propuesta educativa presentada para tal fin.

Los investigadores asumimos con responsabilidad las acciones de investigación en el marco del cumplimiento del Plan de Acción que fue asesorado por el Mg Luis Otilio García Hernández para conducirnos por un buen camino investigativo y la directora por su parte se comprometió a monitorear y acompañar los procesos de planificación y ejecución curricular en procura de lograr los objetivos de nuestra investigación.

3.3. EVALUACIÓN DE LAS ACCIONES

3.3.1. Indicadores de proceso y fuentes de verificación

3.3.1.1. Acción N° 1

Planificación de la propuesta educativa y Actividades de Aprendizaje para promover los estilos de vida saludable en estudiantes del III ciclo, Institución Educativa N° 16459, Huaquillas.

❖ Indicadores de proceso

▪ Elabora el PCA y Experiencias de Aprendizaje.

Para trabajar este indicador primero realizamos la revisión del Currículo Nacional de EBR y Programa Curricular de Educación Primaria, luego la calendarización y el calendario comunal, y así elaboramos la Programación Curricular Anual de III ciclo.

Tuvimos en cuenta la competencia, la capacidad y los desempeños propuestos en nuestra investigación que deberían insertarse en este documento curricular; del mismo modo tuvimos en cuenta el esquema propuesto por el equipo de Práctica e Investigación del Instituto de Educación Superior Pedagógico Público “Rafael Hoyos Rubio”. (Ver Anexo N° 4).

Habiendo elaborado la Programación Curricular Anual, nos abocamos a la planificación de 8 Experiencias de Aprendizaje, teniendo en cuenta la realidad del aula de III ciclo, la competencia, la capacidad y desempeños propuestos en nuestro Proyecto de Investigación, del mismo modo se trabajó el esquema propuestos por el equipo de Práctica e Investigación del Instituto de Educación Superior Pedagógico Público “Rafael Hoyos Rubio”. (Ver Anexo N° 5).

▪ **Elabora la propuesta educativa.**

Para para promover los estilos de vida saludable en estudiantes del III ciclo, se elaboró una propuesta educativa, el cual direccionó nuestro trabajo, pues encontramos en ella las actividades que desarrollamos en el transcurrir de nuestra investigación. La mencionada propuesta la evidenciamos en el anexo N° 3.

▪ **Planifica Actividades de Aprendizaje desarrollando la propuesta educativa.**

Al respeto de este indicador se planificaron 20 Actividades de Aprendizaje, teniendo en cuenta la propuesta educativa para promover significativamente los estilos de vida saludable en los estudiantes del III ciclo, Institución Educativa N° 16459, Huaquillas,

Estas actividades fueron planificadas siguiendo las indicaciones y sugerencias del asesor de investigación y teniendo en cuenta los objetivos planteados para ello. Para evidenciar este trabajo se seleccionaron 8 Actividades de Aprendizaje, las cuales se pueden apreciar en el anexo N° 6.

- **Elabora los instrumentos de recolección de información de: inicio, proceso y salida.**

Se elaboró el instrumento de recolección de información para el inicio, proceso y salida de la investigación, la cual fue una Lista de Cotejo. Los ítems planteados en este instrumento, responden a los desempeños propuestos en nuestra investigación.

La Lista de Cotejo, en su estructura presenta: las instrucciones para que las investigadoras marquen de acuerdo a la observación de los ítems desarrollados por cada estudiante.

La Lista de Cotejo fue elaborada por los investigadores bajo la supervisión del docente asesor y constó de 20 ítems, con criterios de valoración: Sí y No, para evaluar los niveles los estilos de vida saludable en los estudiantes del III ciclo, Institución Educativa N° 16459, Huaquillas,

Se puede observar este instrumento de recolección de datos en el Anexo N° 7.

3.3.1.2. Acción N° 2

Ejecución de la propuesta educativa mediante Actividades de Aprendizaje para promover los estilos de vida saludable en estudiantes del III ciclo, Institución Educativa N° 16459, Huaquillas.

❖ Indicadores de proceso

- **Aplica la Lista de Cotejo de inicio para diagnosticar la práctica de los estilos de vida saludable.**

La aplicación de la Prueba de Inicio a los estudiantes del III ciclo, Institución Educativa N° 16459, Huaquillas, nos arrojó los siguientes resultados:

- **Existe un manual de hábitos saludables en el aula.**

14 niños y niñas que representan el 100% afirman que no existe un manual de hábitos saludables en el aula, En consecuencia, es necesario elaborar un

manual de hábitos saludables que contribuya con la mejora de la calidad de vida. (Ver tabla 1 y gráfico 1).

- Los directivos y docentes promueven hábitos saludables en la escuela.

14 niños y niñas que representan el 100% afirman que los directivos y docentes no promueven hábitos saludables en la escuela. Para revertir esta situación se concluye que los directivos y docentes deben de promover hábitos saludables en los estudiantes para su bienestar y su salud. (Ver tabla 2 y gráfico 2).

- Programan en la institución actividades para una vida saludable.

14 niños y niñas que representan el 100% manifiestan que no programan en la institución actividades para una vida saludable, es necesario por los resultados obtenidos realizar en la institución educativa actividades que promueven la autonomía en la práctica de hábitos saludables evitando de esta manera posibles enfermedades en la población estudiantil. (Ver tabla 3 y gráfico 3).

- Se observan niños alegres, activos y bien de salud.

5 niños y niñas que representan el 35.7% se observan niños alegres, activos y bien de salud, mientras que 9 niños y niñas que representan el 64.3% no se observan niños alegres, activos y bien de salud. (Ver tabla 4 y gráfico 4).

- Muestran deficiencias en su crecimiento físico.

6 niños y niñas que representan el 42.9% muestran deficiencias en su crecimiento físico, mientras que 8 niños y niñas que representan el 57.1% no muestran deficiencias en su crecimiento físico. (Ver tabla 5 y gráfico 5).

- Los niños participan en el aseo del aula y la Institución.

4 niños y niñas que representan el 28.6% participan en el aseo del aula y la Institución, mientras que 10 niños y niñas que representan el 71.4% no

los niños participan en el aseo del aula y la Institución. (Ver tabla 6 y gráfico 6).

- Los niños conocen las enfermedades generadas por la insalubridad.

3 niños y niñas que representan el 21.4 % conocen las enfermedades generadas por la insalubridad, mientras que 11 niños y niñas que representan el 78.6% no conocen las enfermedades generadas por la insalubridad. (Ver tabla 7 y gráfico 7).

- Se observa en los niños el lavado de las manos de manera permanente.

2 niños y niñas que representan el 14.3% se observa el lavado de las manos de manera permanente, mientras que 12 niños y niñas que representan el 85.7% no observa el lavado de las manos de manera permanente. (Ver tabla 8 y gráfico 8).

- Se programan juegos teatrales y lúdicos relacionados con la salud.

14 niños y niñas que representan el 100% afirman que no se programan juegos teatrales y lúdicos relacionados con la salud, En consecuencia, amerita la necesidad de promover el teatro y juegos lúdicos relacionados con el aprendizaje y práctica de hábitos saludables. (Ver tabla 9 y gráfico 9).

- Los niños conocen el valor nutritivo de los alimentos.

2 niños y niñas que representan el 14.3% si conocen el valor nutritivo de los alimentos, mientras que 12 niños y niñas que representan el 85.7% no conocen el valor nutritivo de los alimentos. (Ver tabla 10 y gráfico 10).

- Los niños consumen frutas y verduras como parte de su dieta alimenticia.

4 niños y niñas que representan el 28.6% si consumen frutas y verduras como parte de su dieta alimenticia, mientras que 10 niños y niñas que representan el 71.4% no consumen frutas y verduras como parte de su dieta alimenticia. (Ver tabla 11 y gráfico 11).

- Los niños conocen la importancia del juego y el descanso.

7 niños y niñas que representan el 50% si conocen la importancia del juego y el descanso, mientras que 7 niños y niñas que representan el 50% no conocen la importancia del juego y el descanso. (Ver tabla 12 y gráfico 12).

- Las loncheras de los niños contienen alimentos saludables.

5 niños y niñas que representan el 35.7% se observa que las loncheras contienen alimentos saludables, mientras que 9 niños y niñas que representan el 64.3% se observa que las loncheras no contienen alimentos saludables. (Ver tabla 13 y gráfico 13).

- Se observa en los niños un buen aseo personal y vestimenta.

6 niños y niñas que representan el 42.9% se observa en los niños un buen aseo personal y vestimenta, mientras que 8 niños y niñas que representan el 57.1% no se observa en los niños un buen aseo personal y vestimenta. (Ver tabla 14 y gráfico 14).

- Se programan juegos en base a actividades saludables.

14 niños y niñas que representan el 100% afirman que no se programan juegos en base a actividades saludables, en los niños es necesario realizar juegos que promueven aprendizajes que ayuden a los niños a tomar conciencia y comprender la importancia de la práctica de actividades saludables en beneficio de su salud. (Ver tabla 15 y gráfico 15).

- Los niños participan en actividades deportivas.

7 niños y niñas que representan el 50% se observa que si participan en actividades deportivas, mientras que 7 niños y niñas que representan el 50% no participan en actividades deportivas. (Ver tabla 16 y gráfico 16).

- Conocen y participan en el juego “el dado saludable”.

14 niños y niñas que representan el 100% afirman que no conocen ni participan en el juego “el dado saludable”, se debería realizar el juego del

dado saludable, para incentivar a través de un juego una vida saludable en los estudiantes. (Ver tabla 17 y gráfico 17).

- Los niños realizan ejercicios de salud física y mental.

14 niños y niñas que representan el 100% afirman que no realizan ejercicios de salud física y mental. Observando los resultados donde la mayoría de los estudiantes realizan pocas actividades de salud física y mental es necesario realizarlas en la institución educativa con la finalidad de promover un estado de equilibrio entre lo físico y mental que le ayude a superar al estudiante las dificultades para su bienestar emocional, psíquico, social y también reducir el estrés escolar. (Ver tabla 18 y gráfico 18).

- Se hacen prácticas de enjuague bucal y dental en la institución educativa.

14 niños y niñas que representan el 100% afirman que no realizan prácticas de enjuague bucal y dental en la institución educativa, es necesario implementar prácticas de salud bucal y dental para que los estudiantes de manera autónoma y permanente, y con la intervención de los docentes las ejecuten para fortalecer la salud y los buenos hábitos de higiene de los estudiantes. (Ver tabla 18 y gráfico 18).

- Hay referencias y evidencias del aseo personal de los niños en la familia.

4 niños y niñas que representan el 28.6% manifiestan que si hay referencias y evidencias del aseo personal de los niños en la familia, mientras que 10 niños y niñas que representan el 71.4% no hay referencias ni evidencias del aseo personal de los niños en la familia. (Ver tabla 20 y gráfico 20).

Estos datos obtenidos en la Prueba de Inicio, nos indican que los niveles de estilos de vida saludable en los estudiantes del III ciclo, Institución

Educativa N° 16459, Huaquillas, han sido muy bajos, lo que ameritó la aplicación de una propuesta educativa, para favorecer una vida saludable.

Ver la sistematización de la Prueba de Inicio en el anexo N° 8.

▪ **Ejecuta las Actividades de Aprendizaje aplicando la propuesta educativa.**

En este indicador cabe señalar que los investigadores ejecutaron 20 Actividades de Aprendizaje, aplicando la propuesta educativa para promover los estilos de vida saludable en los estudiantes del III ciclo, Institución Educativa N° 16459, Huaquillas,

En esta ejecución tuvimos en cuenta las sugerencias del asesor de investigación, los docentes de Práctica, así mismo, se revisó bibliografía pertinente y consideramos las sugerencias de la docente de aula. Las Actividades de Aprendizaje mencionadas se encuentran en nuestro Diario de Clases, pero para este informe hemos seleccionado 8 Actividades, que evidencian el trabajo realizado. (Ver Anexo N° 06).

▪ **Aplica la Lista de Cotejo de proceso para identificar el progreso de la práctica de los estilos de vida saludable**

La aplicación de la Prueba de Proceso a los estudiantes del III ciclo, Institución Educativa N° 16459, Huaquillas, nos arrojó los siguientes resultados:

- **Existe un manual de hábitos saludables en el aula.**

10 niños y niñas que representan el 71.4% afirman que existe un manual de hábitos saludables en el aula, mientras que 4 niños y niñas que representan el 28.6% afirman que no existe un manual de hábitos saludables en el aula. (Ver tabla 1 y gráfico 1).

- **Los directivos y docentes promueven hábitos saludables en la escuela.**

7 niños y niñas que representan el 50% afirman que los directivos y docentes promueven hábitos saludables en la escuela, mientras que 7 niños

y niñas que representan el 50% afirman que los directivos y docentes no promueven hábitos saludables en la escuela. (Ver tabla 2 y gráfico 2).

- Programan en la institución actividades para una vida saludable.

5 niños y niñas que representan el 35.7% manifiestan que si programan en la institución actividades para una vida saludable, mientras que 9 niños y niñas que representan el 64.3% manifiestan que no programan en la institución actividades para una vida saludable. (Ver tabla 2 y gráfico 2).

- Se observan niños alegres, activos y bien de salud.

8 niños y niñas que representan el 57.1% se observan niños alegres, activos y bien de salud, mientras que 6 niños y niñas que representan el 42.9% no se observan niños alegres, activos y bien de salud. (Ver tabla 4 y gráfico 4).

- Muestran deficiencias en su crecimiento físico.

4 niños y niñas que representan el 28.6% muestran deficiencias en su crecimiento físico, mientras que 10 niños y niñas que representan el 71.4% no muestran deficiencias en su crecimiento físico. (Ver tabla 5 y gráfico 5).

- Los niños participan en el aseo del aula y la Institución.

9 niños y niñas que representan el 64.3% participan en el aseo del aula y la Institución, mientras que 5 niños y niñas que representan el 35.7% no participan en el aseo del aula y la Institución. (Ver tabla 6 y gráfico 6).

- Los niños conocen las enfermedades generadas por la insalubridad.

7 niños y niñas que representan el 50 % si conocen las enfermedades generadas por la insalubridad, mientras que 7 niños y niñas que representan el 50% no conocen las enfermedades generadas por la insalubridad. (Ver tabla 7 y gráfico 7).

- Se observa en los niños el lavado de las manos de manera permanente.

8 niños y niñas que representan el 57.1% se observa el lavado de las manos de manera permanente, mientras que 6 niños y niñas que representan el

42.9% no se observa el lavado de las manos de manera permanente. (Ver tabla 8 y gráfico 8).

- Se programan juegos teatrales y lúdicos relacionados con la salud.

6 niños y niñas que representan el 42.9% afirman que se programan juegos teatrales y lúdicos relacionados con la salud, mientras que 8 niños y niñas que representan el 57.1% afirman que no se programan juegos teatrales y lúdicos relacionados con la salud. (Ver tabla 9 y gráfico 9).

- Los niños conocen el valor nutritivo de los alimentos.

5 niños y niñas que representan el 35.7% si conocen el valor nutritivo de los alimentos, mientras que 9 niños y niñas que representan el 64.3% no conocen el valor nutritivo de los alimentos. (Ver tabla 10 y gráfico 10).

- Los niños consumen frutas y verduras como parte de su dieta alimenticia.

8 niños y niñas que representan el 57.1% si consumen frutas y verduras como parte de su dieta alimenticia, mientras que 6 niños y niñas que representan el 42.9% no consumen frutas y verduras como parte de su dieta alimenticia. (Ver tabla 11 y gráfico 11).

- Los niños conocen la importancia del juego y el descanso.

10 niños y niñas que representan el 71.4% si conocen la importancia del juego y el descanso, mientras que 4 niños y niñas que representan el 28.6% no conocen la importancia del juego y el descanso. (Ver tabla 12 y gráfico 12).

- Las loncheras de los niños contienen alimentos saludables.

9 niños y niñas que representan el 64.3% se observa que las loncheras contienen alimentos saludables, mientras que 5 niños y niñas que representan el 35.7% se observa que las loncheras no contienen alimentos saludables. (Ver tabla 13 y gráfico 13).

- Se observa en los niños un buen aseo personal y vestimenta.

9 niños y niñas que representan el 64.3% se observa en los niños un buen aseo personal y vestimenta, mientras que 5 niños y niñas que representan el 35.7% no se observa en los niños un buen aseo personal y vestimenta. (Ver tabla 14 y gráfico 14).

- Se programan juegos en base a actividades saludables.

6 niños y niñas que representan el 42.9% afirman que se programan juegos en base a actividades saludables, mientras que 8 niños y niñas que representan el 57.1% afirman que no se programan juegos en base a actividades saludables. (Ver tabla 15 y gráfico 15).

- Los niños participan en actividades deportivas.

10 niños y niñas que representan el 71.4% se observa que si participan en actividades deportivas, mientras que 4 niños y niñas que representan el 28.6% no participan en actividades deportivas. (Ver tabla 16 y gráfico 16).

- Conocen y participan en el juego “el dado saludable”.

5 niños y niñas que representan el 35.7% afirman que si conocen y participan en el juego “el dado saludable”, mientras que 9 niños y niñas que representan el 64.3% afirman que no conocen ni participan en el juego “el dado saludable”. (Ver tabla 17 y gráfico 17).

- Los niños realizan ejercicios de salud física y mental.

6 niños y niñas que representan el 42.9% afirman que realizan ejercicios de salud física y mental, mientras que 8 niños y niñas que representan el 57.1% afirman que no realizan ejercicios de salud física y mental. (Ver tabla 18 y gráfico 18).

- Se hacen prácticas de enjuague bucal y dental en la institución educativa.

7 niños y niñas que representan el 50% afirman que realizan prácticas de enjuague bucal y dental en la institución educativa, mientras que 7 niños y niñas que representan el 50% afirman que no realizan prácticas de

enjuague bucal y dental en la institución educativa. (Ver tabla 19 y gráfico 19).

- Hay referencias y evidencias del aseo personal de los niños en la familia.

6 niños y niñas que representan el 42.9% hay referencias y evidencias del aseo personal de los niños en la familia, mientras que 8 niños y niñas que representan el 57.1% no hay referencias ni evidencias del aseo personal de los niños en la familia. (Ver tabla 20 y gráfico 20).

Estos datos obtenidos en la Prueba de Proceso, nos indican que los niveles de estilos de vida saludable en los estudiantes del III ciclo, Institución Educativa N° 16459, Huaquillas, han ido elevándose, lo que nos permite manifestar que la aplicación de una propuesta educativa, favorece significativamente la vida saludable.

Ver la sistematización de la Prueba de Proceso en el anexo N° 8.

3.3.2. Indicadores de resultado y fuentes de verificación:

3.3.2.1. Acción N° 3

Evaluación de la propuesta educativa para promover los estilos de vida saludable en Estudiantes del III ciclo, Institución Educativa N° 16459, Huaquillas.

RESULTADO ESPERADO

Evaluación de la propuesta educativa para promover los estilos de vida saludable en Estudiantes del III ciclo, Institución Educativa N° 16459, Huaquillas.

❖ Indicadores de resultado

- **Aplicación de la prueba de salida para conocer la situación real de estilos de vida saludable al término de la investigación.**

La aplicación de la Prueba de Salida a los estudiantes del III ciclo, Institución Educativa N° 16459, Huaquillas, nos arrojó los siguientes resultados:

- Existe un manual de hábitos saludables en el aula.

14 niños y niñas que representan el 100% afirman que existe un manual de hábitos saludables en el aula, con la aplicación de la propuesta educativa ha sido posible que todos los estudiantes participen y logren tener en el aula un manual de hábitos saludables. (Ver tabla 1 y gráfico 1).

- Los directivos y docentes promueven hábitos saludables en la escuela.

12 niños y niñas que representan el 85.7% afirman que los directivos y docentes promueven hábitos saludables en la escuela, mientras que 2 niñas que representan el 14.3% afirman que los directivos y docentes no promueven hábitos saludables en la escuela. (Ver tabla 2 y gráfico 2).

- Programan en la institución actividades para una vida saludable.

11 niños y niñas que representan el 78.6% manifiestan que si programan en la institución actividades para una vida saludable, mientras que 3 niños y niñas que representan el 21.4% manifiestan que no programan en la institución actividades para una vida saludable. (Ver tabla 2 y gráfico 2).

- Se observan niños alegres, activos y bien de salud.

13 niños y niñas que representan el 92.9% se observan niños alegres, activos y bien de salud, mientras que 1 niña que representan el 7.1% no se observa niños alegre, activa y bien de salud. (Ver tabla 4 y gráfico 4).

- Muestran deficiencias en su crecimiento físico.

2 niños y niñas que representan el 14.3% muestran deficiencias en su crecimiento físico, mientras que 12 niños y niñas que representan el 85.7% no muestran deficiencias en su crecimiento físico. (Ver tabla 5 y gráfico 5).

- Los niños participan en el aseo del aula y la Institución.

14 niños y niñas que representan el 100% participan en el aseo del aula y la Institución, con la aplicación de la propuesta educativa ha sido posible lograr que los niños participen en el aseo del aula y la Institución. (Ver tabla 6 y gráfico 6).

- **Los niños conocen las enfermedades generadas por la insalubridad.**
10 niños y niñas que representan el 71.4% si conocen las enfermedades generadas por la insalubridad, mientras que 4 niños y niñas que representan el 28.6% no conocen las enfermedades generadas por la insalubridad. (Ver tabla 7 y gráfico 7).

- **Se observa en los niños el lavado de las manos de manera permanente.**
14 niños y niñas que representan el 100% se observa el lavado de las manos de manera permanente, con la aplicación de la propuesta educativa ha sido posible lograr que los niños realicen el lavado de las manos de manera permanente, con esa acción estarían evitando diferentes enfermedades generadas por bacterias y estar contribuyendo con el cuidado de la salud. (Ver tabla 8 y gráfico 8).

- **Se programan juegos teatrales y lúdicos relacionados con la salud.**
9 niños y niñas que representan el 64.3% afirman que se programan juegos teatrales y lúdicos relacionados con la salud, mientras que 5 niños y niñas que representan el 35.7% afirman que no se programan juegos teatrales y lúdicos relacionados con la salud. (Ver tabla 9 y gráfico 9).

- **Los niños conocen el valor nutritivo de los alimentos.**
10 niños y niñas que representan el 71.4% si conocen el valor nutritivo de los alimentos, mientras que 4 niños y niñas que representan el 28.6% no conocen el valor nutritivo de los alimentos. (Ver tabla 10 y gráfico 10).

- **Los niños consumen frutas y verduras como parte de su dieta alimenticia.**
12 niños y niñas que representan el 85.7% si consumen frutas y verduras como parte de su dieta alimenticia, mientras que 2 niñas que representan el 14.3% no consumen frutas y verduras como parte de su dieta alimenticia. (Ver tabla 11 y gráfico 11).

- **Los niños conocen la importancia del juego y el descanso.**
13 niños y niñas que representan el 92.9% si conocen la importancia del juego y el descanso, mientras que 1 niño que representan el 7.1% no

conocen la importancia del juego y el descanso. (Ver tabla 12 y gráfico 12).

- Las loncheras de los niños contienen alimentos saludables.

14 niños y niñas que representan el 100% se observa que las loncheras contienen alimentos saludables, con la aplicación de la propuesta educativa ha sido posible lograr que las loncheras de los niños contengan alimentos saludables. (Ver tabla 13 y gráfico 13).

- Se observa en los niños un buen aseo personal y vestimenta.

14 niños y niñas que representan el 100% se observa en los niños un buen aseo personal y vestimenta, con la aplicación de la propuesta educativa ha sido posible lograr observar en los niños un buen aseo personal y vestimenta. (Ver tabla 14 y gráfico 14).

- Se programan juegos en base a actividades saludables.

10 niños y niñas que representan el 71.4% afirman que se programan juegos en base a actividades saludables, mientras que 4 niños y niñas que representan el 28.6% afirman que no se programan juegos en base a actividades saludables. (Ver tabla 15 y gráfico 15).

- Los niños participan en actividades deportivas.

12 niños y niñas que representan el 85.7% se observa que si participan en actividades deportivas, mientras que 2 niños y niñas que representan el 14.3% no participan en actividades deportivas. (Ver tabla 16 y gráfico 16).

- Conocen y participan en el juego “el dado saludable”.

11 niños y niñas que representan el 78.6% afirman que si conocen y participan en el juego “el dado saludable”, mientras que 3 niños y niñas que representan el 21.4% afirman que no conocen ni participan en el juego “el dado saludable”. (Ver tabla 17 y gráfico 17).

- Los niños realizan ejercicios de salud física y mental.

10 niños y niñas que representan el 71.4% afirman que realizan ejercicios de salud física y mental, mientras que 4 niños y niñas que representan el 28.6% afirman que no realizan ejercicios de salud física y mental. (Ver tabla 18 y gráfico 18).

- Se hacen prácticas de enjuague bucal y dental en la institución educativa.

12 niños y niñas que representan el 85.7% afirman que realizan prácticas de enjuague bucal y dental en la institución educativa, mientras que 2 niños y niñas que representan el 14.3% afirman que no realizan prácticas de enjuague bucal y dental en la institución educativa. (Ver tabla 19 y gráfico 19).

- Hay referencias y evidencias del aseo personal de los niños en la familia.

10 niños y niñas que representan el 71.4% hay referencias y evidencias del aseo personal de los niños en la familia, mientras que 4 niños y niñas que representan el 28.6% no hay referencias ni evidencias del aseo personal de los niños en la familia. (Ver tabla 20 y gráfico 20).

Estos datos obtenidos en la Prueba de Salida, nos indican que los niveles de estilos de vida saludable en los estudiantes del III ciclo, Institución Educativa N° 16459, Huaquillas, se han elevado considerablemente, lo que nos permite manifestar que la aplicación una propuesta educativa, para favorecer una vida saludable si fue pertinente.

Ver la sistematización de la Prueba de Salida en el anexo N° 8.

▪ Explora y observa en su entorno problematizando situaciones para hacer indagación.

Los estudiantes del III ciclo son capaces de explorar y observar en su entorno problematizando situaciones para hacer indagación, a través de experiencias que los docentes les planteen.

- **Reconoce los alimentos de su dieta familiar y las posturas que son beneficiosas para su salud en la vida cotidiana y en la práctica de actividades lúdicas.**

Los estudiantes del III ciclo son capaces de reconocer a los alimentos de su dieta familiar y las posturas que son beneficiosas para su salud en la vida cotidiana y en la práctica de actividades lúdicas, a través de actividades benéficas al momento de alimentarse adecuadamente.

- **Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.**

Los estudiantes del III ciclo son capaces de incorporar prácticas que mejoran su calidad de vida, practicando todos los días y así mejorar su presentación personal.

- **Participa en acciones colectivas orientadas a un logro que promueven el bienestar común.**

Los estudiantes del III ciclo son capaces de participar en acciones colectivas orientadas a un logro que promueven el bienestar común a través del desarrollo de actividades educativas.

3.4. DIFUSIÓN DE RESULTADOS

Para la realización de la difusión de resultados, nos reunimos con la profesora de aula Peña Saucedo Maura, y la directora Castillo García Ivonne de la Institución Educativa N° 16459, Huaquillas., también contamos con la presencia de los padres familia y el equipo de investigación, el día 06 de octubre del 2021.

En esta reunión se entregó un video en el que se informó los resultados del trabajo aplicado en los estudiantes del III ciclo; asimismo, se agradeció el apoyo brindado al equipo de investigación durante el desarrollo de la investigación.

La directora y padres de familia expresaron su agradecimiento por el trabajo realizado y los logros obtenidos, motivando a continuar con este tipo de trabajo pedagógico y de esta manera mejorar los estilos de vida saludable. **(Ver anexo N° 10).**

CONCLUSIONES

Al término de nuestra investigación, presentamos las siguientes conclusiones:

1. La planificación y ejecución de la propuesta educativa y Actividades de Aprendizaje, permitió promover los estilos de vida saludable en estudiantes del III ciclo, Institución Educativa N° 16459, Huaquillas, distrito y provincia de San Ignacio, región Cajamarca, año 2021.
2. Se determinó que los niveles de estilos de vida saludable en estudiantes del III ciclo, Institución Educativa N° 16459, Huaquillas, los cuales se encontraron en un nivel bajo, pues en un alto porcentaje como lo fue el 95% de los estudiantes no lograban desarrollar buenos niveles de estilos de vida saludable, tal como se puede apreciar en la sistematización de la Lista de Cotejo aplicada como Prueba de Entrada.
3. Se diseñó y aplicó el programa “Promoviendo estilos de vida saludables”, considerándolo como una propuesta educativa, luego de cual pudimos apreciar que sus resultados fueron positivos, pues un 95% de estudiantes del III ciclo han logrado promover los estilos de vida saludable, tal como podemos apreciar en la sistematización de la Lista de Cotejo aplicada como Prueba de Salida de la investigación.
4. Se evaluó el programa “Promoviendo estilos de vida saludables” en las Actividades de Aprendizaje, el cual permitió que los estudiantes del III ciclo de la Institución Educativa N° 16459, Huaquillas, cambien y mejoren sus estilos de vida saludable, tal como se puede apreciar en la prueba de salida.

SUGERENCIAS

Al término de nuestra investigación planteamos las siguientes sugerencias:

1. Que las docentes del nivel de Educación Primaria en el momento de aplicar el Programa “Promoviendo estilos de vida saludables”, como una propuesta educativa, consideren los tipos de alimentos, estilos de vida y la realidad del caserío Huaquillas para contextualizar los aprendizajes de los estudiantes, pues de esta manera los estudiantes mejorarán su calidad de vida consecuentemente sus aprendizajes.
2. Que durante el desarrollo de las Actividades de Aprendizaje, en donde se utilicen el programa educativo, se mantenga el conocimiento que los estilos de vida saludable son un conjunto de comportamientos o actitudes cotidianas, para mantener el cuerpo y mente de una manera adecuada tanto lo relacionado con la salud mental, la alimentación, la actividad física, la prevención de la salud, el trabajo, la relación con el medio ambiente y la actividad social.
3. Que la UGEL San Ignacio fomente eventos de capacitación a la plana docente de la Institución Educativa N° 16459, Huaquillas, referidos a la mejora de la calidad de vida estudiantil, pues así se estará mejorando no solo sus estilos de vida, sino también sus aprendizajes.

BIBLIOGRAFÍA

- Borobio, P (2015) . Educación e Higiene. Pro Infantia, n. 76, p. 89-100, 1915. Educación y Higiene. Pro Infantia, n. 77, p. 188-197, 1915. Recuperado de <https://www.scielo.br/pdf/er/n36/a13n36.pdf>
- Browning G, Cheu VB, Delgrande A, Ice U, Lynch S, Lottis K, et al (2009) . Innovations in theory development for the Nursing discipline [serie en línea]. 2007 Nov [citado 2009 Ago 20]. Disponible en: <https://repository.unm.edu/dspace/bitstream/1928/3233/1/2007PHDTheoryExtensionMonograph.pdf>
- Campo, L.(2017) Estilos de vida saludables de niños, niñas y adolescentes. Barranquilla, Colombia. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/sun/v33n3/2011-7531-sun-33-03-00419.pdf>
- Cerna, H y Judith Gleny. (2018). Estilos de vida y estado nutricional de los estudiantes de educación básica regular de la Institución Educativa Experimental Antonio Guillermo Urrelo – Cajamarca. Cajamarca, Perú. Recuperado de http://repositorio.unc.edu.pe/bitstream/handle/UNC/2867/T016_41395623_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Congreso de la República del Perú. (2013). Ley de alimentación saludable para niños , niñas y adolescentes. Lima Perú. Recuperado de: <https://busquedas.elperuano.pe/normaslegales/ley-de-promocion-de-la-alimentacion-saludable-para-ninos-ni-ley-n-30021-938532-1/>
- Cockerham WC. (2007). New directions in health lifestyle research. International Journal of Public Health. [Editorial Material]. 2007; 52(6):327-8. Recuperado de: <https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/6616/1/estilo%20de%20vida%20y%20salud.pdf>
- Giles, Salazar. (2019) Promoción de estilos de vida saludables y alimentación en la escuela primaria “Daniel Cosío Villegas” turno matutino en Tláhuac – CDMX, presentada a la Universidad Autónoma de la ciudad de México – UACM. Recuperado de: <https://www.repositorioinstitucionaluacm.mx/jspui/bitstream/123456789/920/3/Rocio%20Giles%20Salazar.pdf>

Masalán, M; Sequeida, J y Ortiz, M.(2013). Sueño en escolares y Adolescentes, su importancia y promoción a través de programas educativos. Santiago de Chile.

Recuperado de:

https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0370-41062013000500012

Ministerio de Salud- Minsa (2014) . Modulo Educativo Para la Promoción y nutrición Saludable. Lima, Perú.

[http://www.saludarequipa.gob.pe/moduloatencionciudadano/promocion/Modulo%20Educativo%20Alimentaci%C3%B3n%20y%20Nutrici%C3%B3n%20Saludable%](http://www.saludarequipa.gob.pe/moduloatencionciudadano/promocion/Modulo%20Educativo%20Alimentaci%C3%B3n%20y%20Nutrici%C3%B3n%20Saludable%20)

Organización Mundial de la Salud- OMS. (2012). Campaña del Día Mundial de la Salud.

Recuperado de:

<https://www.who.int/world-health-day/2012/toolkit/campaign/es/>

OMS (2019). "Reglas de Oro" de la OMS para la preparación higiénica de los alimentos.

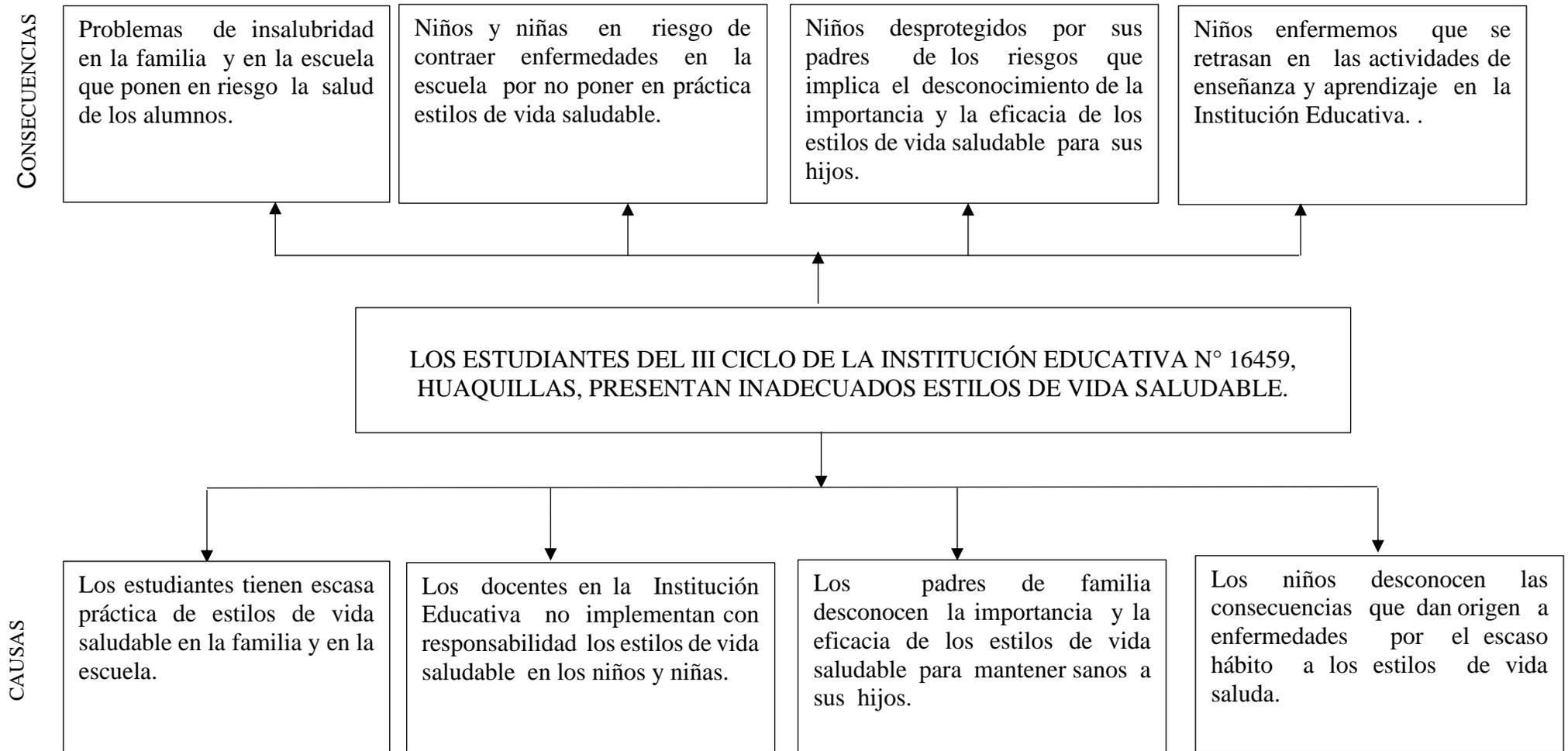
Recuperado de : <https://www.paho.org/es/emergencias-salud/reglas-oro-oms-para-preparacion-higienica-alimentos> Osorio,G.(2010). La promoción de la salud como estrategia para el fomento de estilos de vida saludables. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/3091/309126693010.pdf>

Radio Programas del Perú- RPP (2018). 5 consejos para una vida saludable. Lima, Perú.

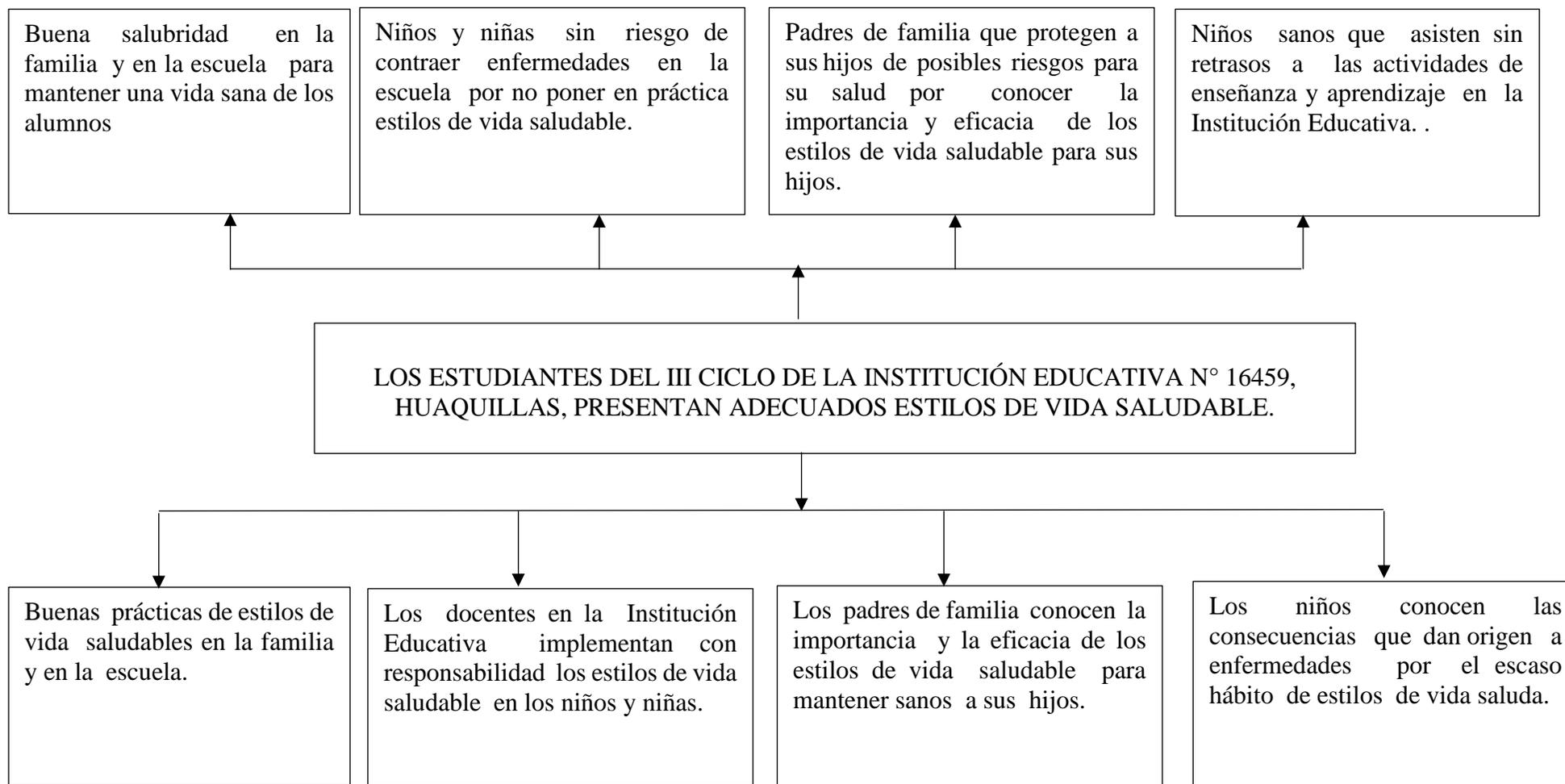
Recuperado de : <https://www.origenes.com.ar/blogpost/5-consejos-para-tener-un-estilo-de-vida-saludable/>

ANEXOS

ANEXO N° 1: ÁRBOL DE PROBLEMAS.



ANEXO N° 2: ÁRBOL DE OBJETIVOS.



ANEXO N° 3: PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

1. DATOS INFORMATIVOS

- 1.2. Nombre** : “Promoviendo estilos de vida saludables”
- 1.3. Autores** : Rodríguez Lalangui Emerson Javier
Zaquinaula Peña Ricardo
- 1.4. Asesor** : Luis Otilio García Hernández.
- 1.5. Beneficiarios** : Estudiantes del III Ciclo de la Institución Educativa
N° 16459, Huaquillas, Distrito y Provincia de San
Ignacio, Región Cajamarca, Año 2021
- 1.6. Duración** : 09 meses

2. FUNDAMENTO TEÓRICO

La realidad no siempre será la misma para el ser humano, siempre estaremos cambiando nuestros hábitos, nuestras conductas y las maneras de vivir para adaptarnos a los cambios sociales, políticos y económicos. El modo de vivir de las personas también evoluciona no es estático, es dinámico y en algunos casos inciertos por las incertidumbre que generan los factores externos en nuestra existencia.

Cuando hablamos de un estilo de vida nos estamos refiriendo a las formas de vivir y de comportarse en el hogar y en la sociedad de acuerdo a las características, sus fortalezas y también debilidades humanas y que se expresan en la convivencia diaria con nuestros semejantes.

Al referirnos a los Estilos de vida saludable la OMS define a los define como una forma de vida que disminuye el riesgo de enfermarse o morir a temprana edad, mejorando la salud y permitiendo disfrutar más de la vida, porque la salud no es sólo la ausencia de enfermedad.

En consecuencia el grupo de investigación ha planificado un programa denominado “Promoviendo estilos de vida saludables” para desarrollarlo con niños de educación primaria, por ser una propuesta educativa vamos a utilizar estrategias y herramientas pedagógicas que nos permitan lograr nuevos hábitos y comportamientos en los niños, orientados a la prevención y a la disminución de riesgos que atenten contra su salud física, mental y psicológica. En esta tarea de acción participativa estarán involucrados los integrantes de la comunidad educativa y los integrantes del equipo de investigación para lograr los objetivos y las metas de la mencionada propuesta educativa.

3. OBJETIVOS DEL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

3.1. Objetivo general

Promover estilos de vida saludable en estudiantes del III ciclo institución educativa N° 16459, Huaquillas, Distrito y Provincia de San Ignacio, Región Cajamarca, año 2021.

3.2. Objetivos específicos

- Sensibilizar a los integrantes de la comunidad educativa para que se involucren y asuman compromisos en el desarrollo de los estilos de vida saludable en los niños del III ciclo de Primaria a través de las actividades planificadas en la propuesta educativa.
- Determinar los hábitos como estilos de vida saludable para convertirlos en rutinas permanentes de los niños a través de estrategias y metodologías educativas.
- Desarrollar las actividades y estrategias educativas para lograr los hábitos de vida saludable en los estudiantes a través de la práctica de hábitos y comportamientos en la familia y en la Institución Educativa.

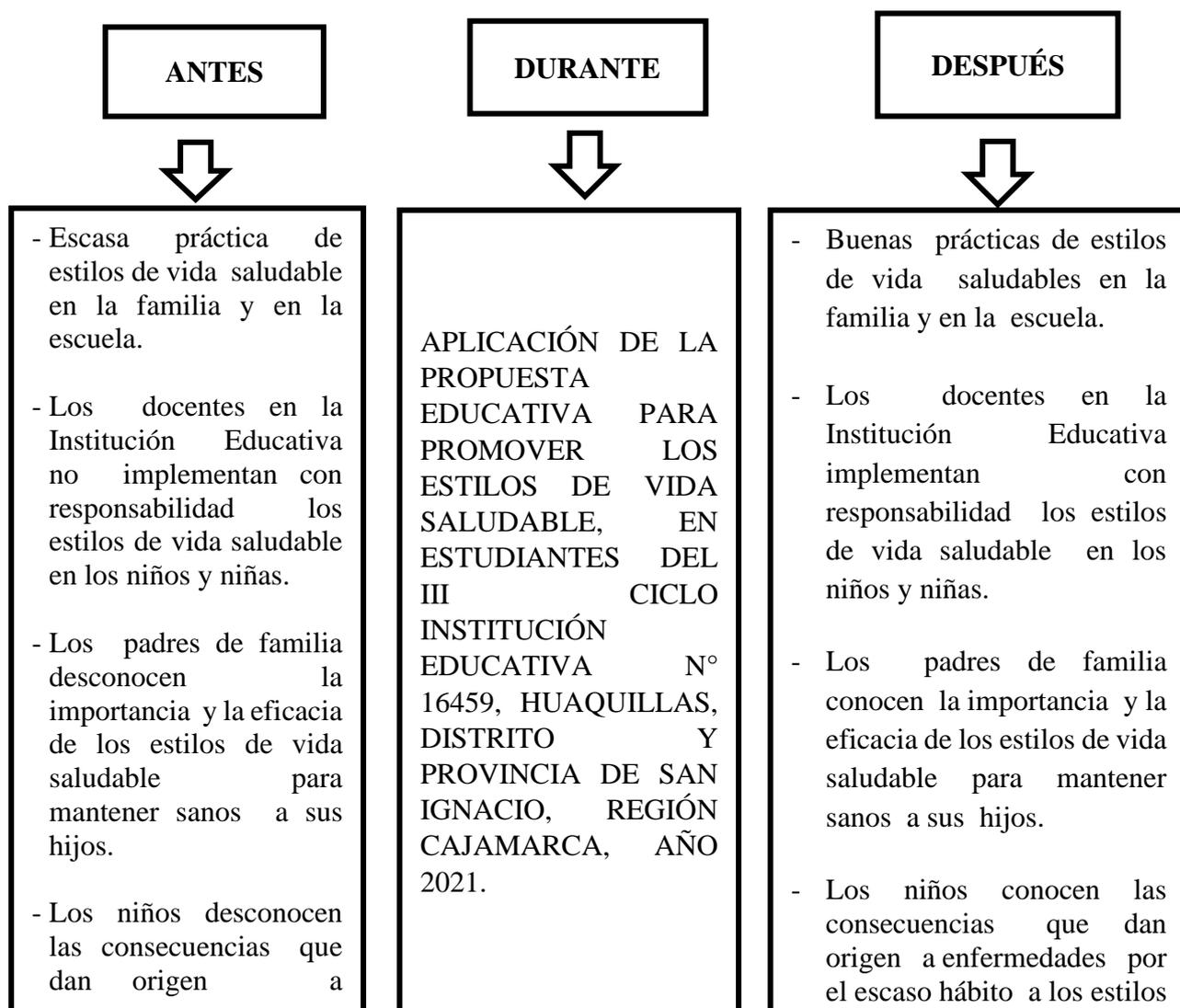
- Evaluar la efectividad del programa educativo, para corroborar los cambios en el estilo de vida de los estudiantes a través de instrumentos de recojo de información de resultados.
- Sociabilizar los resultados del programa educativo “promoviendo los estilos de vida saludables” para garantizar la práctica permanente a nivel institucional y familiar a través de compromisos asumidos por los actores educativos.

4. DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA

Nuestro programa ha sido elaborado con la finalidad de contribuir al logro del mejoramiento de calidad de vida de los estudiantes de III ciclo, Institución Educativa N° 16459, Huaquillas, distrito y provincia de San Ignacio, región Cajamarca, año 2021.

El programa está referido a trabajar las áreas, incidiendo más en aquellas que contribuyan, a mejorar sus hábitos de vida sana, dichas estrategias se utilizarán en el desarrollo de las Sesiones de Aprendizaje las cuales serán evaluadas para verificar la asertividad del programa educativo propuesto.

5. DISEÑO DEL PROGRAMA



6. ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS

6.1. Estrategias para trabajar los hábitos de vida saludable

Utilizaremos las sesiones de Aprendizaje en las cuales desarrollaremos actividades que conlleven a mejoramiento de los hábitos de vida saludable y a así mejorar la calidad de vida de nuestros estudiantes.

6.2. Actividades de aprendizaje y cronograma

Nº	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	ESTRATEGIAS A UTILIZAR EN CADA ACTIVIDAD	FECHA
1.	“Elaboramos el manual de hábitos saludables”.	Programa de hábitos saludables • Dado saludable. • El semáforo saludable. • Dieta saludable. • Juegos lúdicos. • Lluvia de ideas. • Lectura en cadena. • La ensalada.	De marzo a octubre del 2021
2.	“Promovemos hábitos saludables”.		
3.	“Mejoramos nuestra calidad de vida con la práctica de actividades físicas”.		
4.	“Yo quiero ser saludable, alegre y libre de parásitos”		
5.	“Crecemos sanos y fuertes ”		
6.	“Limpio y aseo mi escuela ”		
7.	“Conociendo las enfermedades de los niños”		
8.	“Cuidamos nuestra salud lavándonos las manos”.		
9.	“Mi tablero de hábitos saludables”.		
10.	“Conozco el valor nutritivo de mis alimentos”.		
11.	“Consumiendo frutas y verduras”.		
12.	“Conozco la importancia del sueño y el descanso”.		
13.	“Mi lonchera saludable”.		
14.	“ El aseo de mi cuerpo y la vestimenta ”		
15.	“Jugamos a las actividades saludables”.		
16.	“Haciendo deporte promovemos la salud”.		
17.	“El dado saludable”.		
18.	“Realizo ejercicios de salud física y mental”.		
19.	“Aprendiendo a cepillarme los dientes”.		
20.	“Practicamos el aseo personal en la familia l”		

7. EVALUACIÓN

La evaluación, verificación y constatación de todas las actividades previstas con sus respectivos instrumentos y el cumplimiento de sus objetivos propuestos. Estará a cargo del docente asesor del Instituto de Educación Superior Pedagógico Público Rafael Hoyos Rubio.

ANEZO N° 4: PROGRAMACIÓN CURRICULAR ANUAL

PROGRAMACIÓN CURRICULAR ANUAL 2021

I. DATOS INFORMATIVOS

1.1. Nivel	: Educación Primaria.
1.2. Institución Educativa	: N° 16459.
1.3. Ciclo/Grado	: III/ 1° y 2°.
1.4. Lugar	: Las Huaquillas.
1.5. Directora	: Prof. Castillo García Ivonne.
1.6. Profesora de Aula	: Prof. Peña Saucedo Maura Celinda.
1.7. Practicantes	: Rodríguez Lalangui Emerson Javier. Zaquinaula Peña Ricardo.
1.8. Profesor de Práctica	: Mg. Monteza Obando Gilmer.

II. DIAGNÓSTICO DEL CONTEXTO EDUCATIVO: MATRIZ DE PROBLEMAS Y PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE PRIORIZADOS

FUENTE	PROBLEMAS Y DEMANDAS DE APRENDIZAJE	POSIBLE CAUSA O EXPLICACIÓN	APRENDIZAJES PROPUESTOS
Problemática nacional, regional, local e institucional.	Desconocimiento de uso de las TIC.	No se ha desarrollado la competencia transversal: Se desenvuelve en los entornos virtuales generados por las TIC.	Desarrollar contenidos relacionados a las TIC.
Oportunidades del calendario: Comunal, ambiental y cívico.	Desconocimiento sobre los hechos más relevantes de la historia de su caserío.	No comprenden el tiempo histórico de su caserío.	Fortalecer en los estudiantes el conocimiento de los hechos más significativos de la historia de la comunidad de las Huaquillas.
Aspectos de salud en la comunidad.	Bajos niveles de práctica de hábitos saludables y de higiene personal.	No dan la importancia debida los hábitos saludables.	Prácticas de hábitos de higiene para tener una vida saludable involucrando la práctica diaria de actividades físicas.
Prácticas alimenticias en la comunidad.	Desnutrición infantil.	Desconocimiento de dietas alimenticias para la alimentación adecuada.	Identificar y consumir alimentos saludables para prevenir la desnutrición infantil.

Actitudes frente al medio ambiente	Contaminación ambiental	Arrojo de desechos orgánicos e inorgánicos en lugares inapropiados.	Promover una educación ambiental, concientizando sobre el arrojo de desechos orgánicos e inorgánicos.
Producción y economía en la comunidad.	Producción de monocultivo.	Falta de tecnificación al campesino.	Capacitar a los padres de familia en lo concerniente a chacras integrales.
Convivencia en la familia, escuela y comunidad.	Irresponsabilidad de padres de familia	Familias disfuncionales.	Fortalecer compromisos para la toma de decisiones para mejorar el aprendizaje de los niños.

III. MATRIZ DE EXPERIENCIAS DE APRENDIZAJE Y ACTIVIDADES DE ACUERDO AL CONTEXTO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA.

N°	APRENDIZAJES PROPUESTOS PRIORIZADOS	PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE (COMPETENCIAS)	SITUACIÓN SIGNIFICATIVA	NOMBRE DE LA EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE	PRODUCTO/S DE LA EA	TIEMPO
1	Fortalecer compromisos para la toma de decisiones para mejorar el aprendizaje de los niños.	<ul style="list-style-type: none"> • Construye su identidad. • Convive y participa democráticamente en la búsqueda del bien común. • Lee diversos tipos de textos escritos en su lengua materna. • Escribe diversos tipos de textos en su lengua materna. • Resuelve problemas de gestión de datos e incertidumbre. • Crea proyectos desde los lenguajes artísticos. 	Asumimos responsabilidades de nuestras decisiones teniendo en cuenta el contexto familiar y escolar.	Nuestras decisiones mejoran nuestra convivencia familiar.	Exposición de experiencias sobre las decisiones que contribuyen a mantener el bienestar familiar y escolar.	3
2	Prácticas de hábitos de higiene para tener una vida saludable involucrando la práctica diaria de actividades físicas.	<ul style="list-style-type: none"> • Convive y participa democráticamente. • Resuelve problemas de cantidad • Escribe diversos tipos de textos. • Lee diversos tipos de textos. 	Realizar actividades orientadas a lograr una convivencia armónica en la familia.	Conocemos actividades para mejorar la convivencia en familia	Exponer un álbum manifestando las actividades compartidas en familia.	3

3	Prácticas de hábitos de higiene para tener una vida saludable involucrando la actividad física.	<ul style="list-style-type: none"> • Asume una vida saludable. • Resuelve problemas de cantidad. • Indaga mediante métodos científicos para construir sus conocimientos. • Lee diversos tipos de textos. • Escribe diversos tipos de textos. 	Se hace énfasis en la dificultad que tienen los estudiantes para practicar hábitos saludables y de higiene personal.	Promovemos la práctica de los hábitos saludables y de higiene personal para tener una vida sana.	Elaborar un manual sencillo utilizando pictogramas sobre las prácticas de hábitos saludables y de higiene personal.	3
4	Fortalecer compromisos para la toma de decisiones para mejorar el aprendizaje de los niños.	<ul style="list-style-type: none"> • Construye su identidad. • Convive y participa democráticamente en la búsqueda del bien común. • Escribe diversos tipos de textos. • Resuelve problemas de cantidad. 	Poca valoración a sus costumbres y tradiciones de su comunidad.	Reconocemos el significado de las costumbres de nuestra familia y comunidad.	Elaborar un tríptico sobre las costumbres y tradiciones de su familia o comunidad.	3
5	Fortalecer en los estudiantes el conocimiento de los hechos más significativos de la historia de la comunidad de las Huaquillas.	<ul style="list-style-type: none"> • Construye interpretaciones históricas. • Resuelve problemas de cantidad. • Lee diversos tipos de textos. • Escribe diversos tipos de textos. • Crea proyectos desde los lenguajes artísticos. 	Desconocen los hechos más relevantes de la historia del caserío.	Celebramos el bicentenario en armonía con nuestra diversidad cultural.	Elabora una línea de tiempo sobre los acontecimientos más relevantes de la historia del caserío.	3
6	Capacitar a los padres de familia en lo concerniente a chacras integrales.	<ul style="list-style-type: none"> • Indaga sobre métodos científicos para construir conocimientos. • Resuelve problemas de cantidad • Lee diversos tipos de textos. • Escribe diversos tipos de textos. 	Desconocimiento de productos nutritivos de su localidad.	Las lluvias intensas y los problemas que ocasionan.	Fomentar el cultivo de hortalizas, verduras y frutas en biohuertos en sus casas.	3

7	Identificar y consumir alimentos saludables para prevenir la desnutrición infantil.	<ul style="list-style-type: none"> • Indaga sobre métodos científicos para construir conocimientos. • Resuelve problemas de cantidad • Lee diversos tipos de textos. • Escribe diversos tipos de textos. 	Déficit en el consumo de alimentos saludables de manera que son propensos a adquirir enfermedades	Cuidamos nuestra salud aprovechando los nutrientes de los alimentos.	Elabora recetas con productos de la localidad.	3
8	Realizar acciones cotidianas de ahorro sobre el uso de las tecnologías en el hogar.	<ul style="list-style-type: none"> • Gestiona responsablemente los recursos económicos. • Lee diversos tipos de textos. • Se comunica oralmente. • Resuelve problemas de cantidad. • Resuelve problemas de gestión de datos e incertidumbre 	No hay un uso correcto de las tecnologías ya que se dejan conectados los aparatos tecnológicos sin tener un control trayendo consigo el excesivo consumo de la energía eléctrica.	Una propuesta tecnológica para mejorar la comunicación entre las personas.	Realizar pancartas, salir por las calles del caserío en movilización y poner en práctica acciones que permitan el ahorro de la canasta familiar.	3
9	Promover una educación ambiental, concientizando sobre el arrojado de desechos orgánicos e inorgánicos.	<ul style="list-style-type: none"> • Gestiona responsablemente el espacio y el ambiente. • Diseño y construye soluciones tecnológicas para resolver problemas de su entorno. • Resuelve problemas de cantidad. • Lee diversos de tipos textos. 	Se observa actos que contaminan el medio ambiente.	Promovemos acciones para cuidar el medio ambiente	Reciclar la basura adecuadamente en el ámbito familiar y escolar.	4

IV. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE, ENFOQUES TRASVERSALES, ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO Y DISTRIBUCIÓN DE EXPERIENCIAS DE APRENDIZAJE EN EL AÑO ESCOLAR.

ÁREA	N°	PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE: COMPETENCIAS Y ENFOQUES TRANSVERSALES	ORGANIZACIÓN Y DISTRIBUCIÓN DEL TIEMPO								
			1° bimestre		2° bimestre		3° bimestre		4° bimestre		
			EA1	EA2	EA3	EA4	EA5	EA6	EA7	EA8	EA9
			Nuestras decisiones mejoran nuestra convivencia familiar.	Conocemos actividades para mejorar la convivencia en familia	Promovemos la práctica de los hábitos saludables y de higiene personal para tener una vida sana.	Reconocemos el significado de las costumbres de nuestra familia y comunidad.	Celebramos el bicentenario en armonía con nuestra diversidad cultural.	Las lluvias intensas y los problemas que ocasionan.	Cuidamos nuestra salud aprovechando los nutrientes de los alimentos.	Una propuesta tecnológica para mejorar la comunicación entre las personas.	Promovemos acciones para cuidar el medio ambiente.
3 semanas	3 semanas	3 semanas	3 semanas	3 semanas	3 semanas	3 semanas	3 semanas	3 semanas	4 semanas		
Personal social	1	CONSTRUYE SU IDENTIDAD.	x			x					
	2	CONVIVE Y PARTICIPA DEMOCRÁTICAMENTE.	x	x		x		x			
	3	CONSTRUYE INTERPRETACIONES HISTÓRICAS.					x			x	
	4	GESTIONA RESPONSABLEMENTE EL ESPACIO Y EL AMBIENTE.								x	
	5	GESTIONA RESPONSABLEMENTE LOS RECURSOS ECONÓMICOS.							x		
Educación física	6	SE DESENVUEVE DE MANERA AUTÓNOMA A TRAVÉS DE SU MOTRICIDAD.		x	x						
	7	ASUME UNA VIDA SALUDABLE.			x	x	x	x	x		
	8	INTERACTÚA A TRAVÉS DE SUS HABILIDADES MOTRICES.		x			x				
Arte y cultura	9	APRECIA DE MANERA CRÍTICA MANIFESTACIONES ARTÍSTICAS – CULTURALES DIVERSAS.									

	10	CREA PROYECTOS ARTÍSTICOS DESDE LOS LENGUAJES ARTÍSTICOS.	x					x				
Comunicación	11	LEE DIVERSOS TIPOS DE TEXTOS ESCRITOS.	x	x	x			x	x	x	x	x
	12	ESCRIBE DIVERSOS TIPOS DE TEXTOS.	x	x	x	x		x	x	x		
	13	SE COMUNICA ORALMENTE.									x	
Matemática	14	RESUELVE PROBLEMAS DE CANTIDAD.		x	x	x		x	x	x	x	
	15	RESUELVE PROBLEMAS DE GESTION DE DATOS E INCERTIDUMBRE.	x								x	
	16	RESUELVE PROBLEMAS DE REGULARIDAD, EQUIVALENCIA Y CAMBIO.								x	x	
	17	RESUELVE PROBLEMAS DE FORMA, MOVIMIENTO Y LOCALIZACIÓN.										
Ciencia y tecnología	18	EXPLICA EL MUNDO FÍSICO BASÁNDOSE EN CONOCIMIENTOS SOBRE LOS SERES VIVOS, MATERIA Y ENERGÍA, BIODIVERSIDAD, TIERRA Y UNIVERSO.			x	x		x		x	x	
	19	INDAGA MEDIANTE MÉTODOS CIENTÍFICOS PARA CONSTRUIR SUS CONOCIMIENTOS.			x				x	x		
	20	DISEÑA Y CONSTRUYE SOLUCIONES TECNOLÓGICAS PARA RESOLVER PROBLEMAS DE SU ENTORNO.									x	x
Educación religiosa	21	CONSTRUYE SU IDENTIDAD COMO PERSONA HUMANA, AMADA POR DIOS, DIGNA, LIBRE Y TRASCENDENTE, COMPRENDIENDO LA DOCTRINA DE SU PROPIA RELIGIÓN, ABIERTO AL DIÁLOGO CON LAS QUE SON CERCANAS.										

	22	ASUME LA EXPERIENCIA DEL ENCUENTRO PERSONAL Y COMUNITARIO CON DIOS EN SU PROYECTO DE VIDA EN COHERENCIA CON SU CREENCIA RELIGIOSA.									
Competencias transversales	23	SE DESENVUELVE EN LOS ENTORNOS VIRTUALES GENERADOS POR LAS TIC	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	24	GESTIONA SU APRENDIZAJE DE MANERA AUTÓNOMA	x	x	x	x	x	x	x	x	x
ENFOQUES TRANSVERSALES¹											
• Enfoque Intercultural						x	x				
• Enfoque de Atención a la diversidad						x	x				
• Enfoque de Igualdad de género				x							
• Enfoque Ambiental								x	x	x	x
• Enfoque de Derechos			x					x	x		
• Enfoque de Búsqueda de la excelencia											
• Enfoque de Orientación al bien común				x	x	x	x		x		
TUTORIA Y ORIENTACION EDUCATIVA			EA1	EA2	EA3	EA4	EA5	EA6	EA7	EA8	EA9
			x	x	x	x	x	x	x	x	x

V. ESTRATEGIA METODOLÓGICAS.

- Pedagogía inversa.
- Aprendizaje autónomo.
- Aprendizaje Basado en Problemas: ABP.
- Aprendizaje Cooperativo y Colaborativo.

- Asignación responsabilidades.
- Descubrimiento guiado.

VI. MEDIOS Y MATERIALES EDUCATIVOS.

- Diseño Curricular Nacional.
- Programa de Educación Primaria.
- Plataforma Aprendo en Casa.
- Libros y cuadernos de trabajo del MINEDU.

VII. BIBLIOGRAFÍA

Ministerio de Educación (2016). *Programa curricular de Educación Primaria*. Lima, Perú.

Ministerio de Educación (2016). *Currículo Nacional de la Educación Básica*. Lima, Perú.

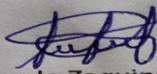
Ministerio de Educación (2021). *Plataforma Virtual Aprendo En Casa*. Lima, Perú.

Recuperado de: <https://aprendoencasa.pe/#/experiencias/modalidad/ebr/nivel/primaria.sub-level.primaria-regular/grado/3-4>



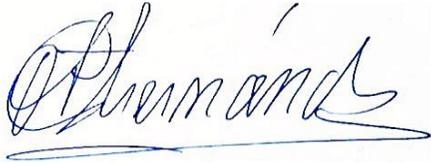
Rodríguez Lalanguí Emerson Javier
DNI N° 75718294

PRACTICANTE



Ricardo Zaquinaula Peña
DNI N° 74041244

PRACTICANTE



Vº Bº DOCENTE ASESOR DE INVESTIGACIÓN

ANEXO N° 5: EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE

EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE N° 07

NOMBRE: “CUIDAMOS NUESTRA SALUD APROVECHANDO LOS NUTRIENTES DE LOS ALIMENTOS”

I. DATOS INFORMATIVOS

- 1.1. Institución Educativa : N° 16459.
 1.2. Ciclo/Grado : III ciclo/ 1° y 2°.
 1.3. Lugar : Las Huaquillas.
 1.4. Directora : Castillo García Ivonne.
 1.5. Profesora de Aula : Peña Saucedo Maura.
 1.6. Investigadores : Rodríguez Lalangui Emerson Javier.
 Zaquinaula Peña Ricardo.
 1.7. Docente de Práctica : Mag. Gilmer Segundo Monteza Obando.
 1.8. Fecha de ejecución : 30/08/2021 al 17/09/2021.

II. COMPETENCIAS, DESEMPEÑOS ESPERADOS, SABERES PERTINENTES Y ACTITUDES A DESARROLLAR

2.1. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE.

ÁREA	COMPETENCIA	CAPACIDAD	PROPÓSITO DE EVALUACIÓN	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	EVIDENCIA
Personal Social.	Convive y participa democráticamente.	<ul style="list-style-type: none"> • Interactúa con las personas • Construye y asume acuerdos y normas • Maneja conflictos de manera constructiva • Delibera sobre asuntos públicos. • Participa en acciones que promueven el bienestar común. 	<p>Participa en actividades orientadas a un logro común a partir de la identificación de necesidades comunes del aula.</p> <p>Participa en acciones que fomentan el reconocimiento y el respeto de sus derechos como niño, al buen trato y a la salud, a partir de situaciones cotidianas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Conoce el cuidado de la salud aprovechando los nutrientes de los alimentos de su comunidad. • Participa en actividades que contribuyan en el cuidado de la salud. 	Lista de cotejo.	<ul style="list-style-type: none"> • Los estudiantes harán un listado de propuestas para cuidar nuestra salud. • Escribe recomendaciones para brindar a los pobladores de su comunidad, lo que se debe de consumir para estar bien de salud.

Educación física	<ul style="list-style-type: none"> • Asume una vida saludable. 	<ul style="list-style-type: none"> • Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud. • Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida. 	<p>Reconoce los alimentos de su dieta familiar y las posturas que son beneficiosas para su salud en la vida cotidiana y en la práctica de actividades lúdicas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Practica actividades físicas y reflexiona sobre el aprovechamiento de los nutrientes de los alimentos para mejorar la salud. • Asume compromisos para aprovechar mejor los nutrientes de los alimentos y realiza actividades lúdicas para mantenerse saludable. 	Lista de cotejo.	<ul style="list-style-type: none"> • Reconoce alimentos saludables. • Participa constantemente de actividades físicas. • Reconoce que una buena alimentación y la actividad física nos ayudan a fortalecer nuestro cuerpo. • Conocemos algunas recomendaciones para aprovechar mejor los nutrientes de los alimentos y asumimos compromisos.
Comunicación	<ul style="list-style-type: none"> • Lee diversos tipos de texto en su lengua materna. • Escribe diversos tipos de textos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Obtiene información del texto escrito. • Infiere e interpreta información del texto escrito. • Adecúa el texto a la situación comunicativa • Organiza y desarrolla las ideas de forma coherente y cohesionada • Utiliza convenciones del lenguaje escrito de forma pertinente • Reflexiona y evalúa la forma, el contenido y contexto del texto escrito 	<p>Obtiene información explícita que se encuentra en lugares evidentes del texto (título, subtítulo, inicio, final) y que es claramente distinguible de otra, en diversos tipos de textos con ilustraciones.</p> <p>Infiere información anticipando el contenido del texto a partir de algunos indicios (título, ilustraciones, palabras conocidas) y deduciendo características de personajes, animales, objetos y lugares, así como relaciones lógicas de causa-efecto que se pueden establecer fácilmente a partir de información explícita del texto.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Identifica información explícita y relevante en los textos que lee apoyándose de las palabras que conoce. • Explica el tema de los textos que lee a partir de la información explícita que identifica. • Opina sobre el contenido de los textos que lee a partir de su propia experiencia. • Escribe sus fichas con recomendaciones considerando el propósito comunicativo y el destinatario. 	Lista de cotejo.	<ul style="list-style-type: none"> • Leen y comprenden el texto presentado. • Lee y comprende cómo aprovechar mejor los nutrientes. • Los estudiantes realizan un listado de alimentos que consumían nuestros antepasados. • Los estudiantes al finalizar la clase explicaran que nutrientes contiene el plátano. • Los estudiantes al finalizar la clase harán sus exposiciones en grupo.

Matemática	<ul style="list-style-type: none"> • Resuelve problemas de cantidad. 	<ul style="list-style-type: none"> • Traduce cantidades a expresiones numéricas. • Comunica su comprensión sobre los números y las operaciones. • Usa estrategias y procedimientos de estimación y cálculo. • Argumenta afirmaciones sobre relaciones numéricas y las operaciones. 	<p>Establece relaciones entre datos y una o más acciones de agregar, quitar, avanzar, retroceder, juntar, separar, comparar e igualar cantidades, y las transforma en expresiones numéricas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Resuelve diferentes problemas de cantidad. 	Lista de cotejo.	<ul style="list-style-type: none"> • Resuelve problemas utilizando material concreto.
Ciencia y Tecnología	<ul style="list-style-type: none"> • Indaga mediante métodos científicos para construir sus conocimientos. • Explica el mundo físico basándose en conocimientos sobre los seres vivos, materia y energía, biodiversidad, Tierra y universo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Problematiza situaciones para hacer indagación. • Diseña estrategias para hacer indagación • Analiza datos e información • Comprende y usa conocimientos sobre los seres vivos, materia y energía, biodiversidad, Tierra y universo. • Evalúa las implicancias del saber y del quehacer científico y tecnológico. 	<p>Propone acciones para buscar información y los materiales y herramientas que necesitará para explorar y observar objetos, hechos o fenómenos, recoger datos y responder a la pregunta.</p> <p>Describe, en base a sus observaciones y experiencias, las características y necesidades de los seres vivos y aplica estos conocimientos a situaciones cotidianas. Por ejemplo: describe que los alimentos de su localidad nos dan energía para realizar diferentes actividades.</p> <p>Describe, en base a sus observaciones y experiencias, que el agua, aire y suelo son importantes para los seres vivos y aplica estos conocimientos a situaciones cotidianas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Identifica los nutrientes que contienen los alimentos que consume su familia y los relaciona con la función que cumplen en el cuerpo. • Clasifica los alimentos según su función. • Explica cómo aprovechar mejor los nutrientes de los alimentos a través de tres combinaciones saludables que propone para mejorar su salud. 	Lista de cotejo.	<ul style="list-style-type: none"> • Elaborarán una lista de los alimentos que consume su familia. • Explican cómo aprovechar mejor los alimentos que consumen. • Conocen el valor nutritivo de los alimentos. • Clasifica los productos alimenticios de su localidad de acuerdo al valor nutritivo. • Explica qué sucede cuando los alimentos se oxidan y su relación con la pérdida de nutrientes.

2.2. SITUACIÓN SIGNIFICATIVA

En el caserío Huaquillas desde que inició el aislamiento social, las familias de la localidad han puesto en práctica todas las medidas dadas por las autoridades para evitar el contagio del virus C6vid 19, pero tambi6n se reafirma la necesidad de poner en pr6ctica una alimentaci6n saludable, ya que es un factor clave para prevenir y combatir las infecciones, enfermedades y tambi6n poder recuperarse de ellas, sin embargo, todav6a hay muchas familias que siguen consumiendo alimentos que no proporcionan los suficientes nutrientes, a pesar de contar con una variedad de alimentos nutritivos; estos no son aprovechados adecuadamente en la alimentaci6n diaria, para ello nos planteamos el siguiente reto.

Frente a esta situaci6n, se plante6 los siguientes retos: **¿Qu6 alimentos de nuestra comunidad nos proporcionan los nutrientes necesarios para cuidar la salud? ¿C6mo podemos aprovechar mejor los nutrientes de los alimentos para una alimentaci6n saludable?**

Frente a los retos planteados, los estudiantes realizaron los siguientes productos:

- Listado de alimentos nutritivos.
- Organizadores.
- Clasificaci6n de alimentos por su funci6n.
- Dietas balanceadas.

2.3. PLANIFICADOR DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

LUNES: 30/08/2021. NOMBRE: Feriado.	MARTES: 31/08/2021. NOMBRE: Conocemos el valor nutritivo de los alimentos.	MIÉRCOLES: 01/09/2021. NOMBRE: Representamos las preferencias.
LUNES: 06/09/2021. NOMBRE: Conocemos la alimentaci6n de nuestros antepasados.	MARTES: 07/09/2021. NOMBRE: Consumiendo frutas y verduras.	MIÉRCOLES: 08/09/2021. NOMBRE: Explicamos c6mo aprovechar mejor los alimentos que consumimos.
LUNES: 13/09/2021. NOMBRE: Combinamos los alimentos para aprovechar mejor sus nutrientes.	MARTES: 14/09/2021. NOMBRE: Leemos c6mo aprovechar mejor los nutrientes.	MIÉRCOLES: 15/09/2021. NOMBRE: Conocemos algunas recomendaciones para aprovechar mejor los nutrientes de los alimentos y asumimos compromisos.

III. MEDIOS Y MATERIALES EDUCATIVOS

- Símbolos visuales.
- Símbolos orales.
- Imágenes fijas.
- Televisión educativa.
- Experiencias directas.

IV. ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS

- Lluvia de ideas.
- Lectura en cadena.
- Crucigramas.
- Pensar en sumar.
- Análisis de textos cortos.
- Secuencia de imágenes.
- Resolución de problemas.

V. BIBLIOGRAFÍA

- Ministerio de Educación (2016). Currículo Nacional de Educación Básica. Lima, Perú.
- Ministerio de Educación (2016). Programa Curricular de Educación Primaria. Lima, Perú.
- Ministerio de Educación (2021). Orientaciones para la evaluación diagnóstica y la planificación curricular. Lima, Perú
- Ministerio de Educación (2021). Guía docente para la planificación curricular de la experiencia de aprendizaje. Lima, Perú
- Perú Educa (2021). Centro de recursos pedagógicos para docentes. Lima, Perú.
- Ministerio de Educación (2021). Experiencias de aprendizaje-Aprendo en casa. Lima, Perú.



Ricardo Zaquinaula Peña
PRACTICANTE



Emerson Javier Rodríguez Lalangui
PRACTICANTE

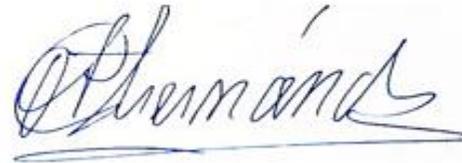


Prf. Maura Peña Saucedo
PROFESORA DE AULA



UNIVERSIDAD GUATEMALA
LE. N° 19458
DIRECCIÓN
IVONNE M. CASTILLO GARCÍA
DIRECTORA
CUI N° 2785868

Prof. Castillo García Ivonne
DIRECTORA I.E.



Mg. Luis Otilio García Hernández
Vº Bº DOCENTE ASESOR DE INVESTIGACIÓN

ANEXO N° 6: ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE N° 01

I. DATOS INFORMATIVOS

- 1.1. Institución Educativa** : N° 16459.
1.2. Ciclo/Grado : III ciclo/ 1° y 2°.
1.3. Lugar : Las Huaquillas.
1.4. Directora : Castillo García Ivonne.
1.5. Profesora de Aula : Peña Saucedo Maura.
1.6. Investigadores : Rodríguez Lalangui Emerson Javier.
 Zaquinaula Peña Ricardo.
1.7. Docente Asesor de Investigación : Mg. García Hernández Luis Otilio.
1.8. Fecha de ejecución : 04/05/2021

II. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE.

ÁREA	COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO PRECISADO	EVIDENCIA DE APRENDIZAJE	ENFOQUE TRANSVERSAL	INSTRUMENTO DE VALORACIÓN
Comunicación	Escribe diversos tipos de textos	<p>Adecúa el texto a la situación comunicativa.</p> <p>Organiza y desarrolla las ideas de forma coherente y cohesionada.</p> <p>Reflexiona y evalúa la forma, el contenido y contexto del texto escrito.</p>	Escribe diversos tipos de textos considerando el destinatario y tema de acuerdo al propósito comunicativo, e incorporando un vocabulario de uso frecuente.	Elabora un manual de los hábitos saludables para el cuidado de la salud.	<p>ENFOQUE DE DERECHOS</p> <p>ACTITUDES O ACCIONES OBSERVABLES:</p> <p>Docentes y estudiantes intercambian ideas para acordar, juntos y previo consenso, acuerdos para ejercitar buenas prácticas para el cuidado de su salud.</p>	Lista de cotejo

- 2.1. Nombre de la Actividad de Aprendizaje: **“ELABORAMOS EL MANUAL DE HÁBITOS SALUDABLES”.**

III. DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE:

3.1. Procesos didácticos que utilizan en el área/competencia de acuerdo a su Programa de Intervención.

- a. Planificación.
- b. Textualización.
- c. Revisión.

3.2. Desarrollo de la Actividad de Aprendizaje

MOMENTOS DE LA EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE	ESTRATEGIAS/ACTIVIDADES	MEDIOS Y MATERIALES EDUCATIVOS
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> ➤ El docente da la bienvenida a los estudiantes brindándoles un saludo cordial. Asimismo felicitándolos por su tiempo y esas ganas de querer seguir aprendiendo. ➤ El docente presenta una imagen de bienvenida a los estudiantes. <div data-bbox="481 805 1003 1037" style="text-align: center;">  <p>BIENVENIDOS A CLASES!</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Se invita a los estudiantes a observar el video para despertar el interés por el tema. (Anexo N° 01) <p>https://www.youtube.com/watch?v=9IIntOcSxs8</p> <div data-bbox="488 1149 999 1345" style="text-align: center;">  </div>	<p>Símbolos orales</p> <p>Símbolos visuales</p> <p>Película</p>

	<p>➤ Realizamos las siguientes interrogantes.</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué observaron en el video? - ¿Cuál es el mensaje que transmite este video? - ¿Cuál es la lista de alimentos saludables para nuestra salud? - ¿Qué es la salud? - ¿Qué son los hábitos saludables? ¿Para qué sirven? - ¿Los hábitos saludables nos ayudaran a vivir fuertes y saludables? ¿Por qué?  <p>➤ El docente comunica el propósito de la sesión de aprendizaje para saber lo que se quiere lograr.</p> <p style="text-align: center;">Hoy elaboraremos un Manual de hábitos saludables.</p> <p>➤ De manera democrática los estudiantes formulan sus acuerdos de convivencia que se cumplirán en el desarrollo de la clase para lograr una mejor convivencia.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pedir la palabra para opinar - Respetar las opiniones de los demás. - Practicar la escucha activa. 	<p>Símbolos orales</p>												
<p>DESARROLLO</p>	<p>PLANIFICACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Dialoga con los estudiantes sobre los alimentos y hábitos saludables. Presenta una ficha informativa.(Anexo N° 02) ➤ Invita a los estudiantes a hacer un listado de alimentos saludables. ➤ Pide a los estudiantes que piensen como podrían escribir su manual de hábitos saludables. ➤ Comenta con los estudiantes que para escribir un manual de hábitos saludables, primero se debe planificar. Luego, presenta el papelote con el siguiente cuadro de planificación y complétalo junto con ellos. <table border="1" data-bbox="443 1209 1803 1369"> <thead> <tr> <th>¿Qué vamos a Escribir?</th> <th>¿Para qué vamos A escribir?</th> <th>¿A quién estará dirigido?</th> <th>¿Qué Escribiremos?</th> <th>¿Qué Necesitamos?</th> <th>¿Cómo presentaremos Nuestro manual?</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> </tbody> </table>	¿Qué vamos a Escribir?	¿Para qué vamos A escribir?	¿A quién estará dirigido?	¿Qué Escribiremos?	¿Qué Necesitamos?	¿Cómo presentaremos Nuestro manual?							<p>Símbolos orales:</p> <p style="text-align: center;">Dialogo</p> <p>Símbolos escritos</p>
¿Qué vamos a Escribir?	¿Para qué vamos A escribir?	¿A quién estará dirigido?	¿Qué Escribiremos?	¿Qué Necesitamos?	¿Cómo presentaremos Nuestro manual?									

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Interioriza la importancia de elaborar su plan de escritura. ➤ Incide en que deben cuidar que su texto esté organizado con ideas claras. ➤ Indica que deben hacer uso de recursos ortográficos de puntuación. <p>TEXTUALIZACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Se entregará materiales como papel bond y cartulinas a los estudiantes para que escriban el primer borrador de su texto, teniendo en cuenta el cuadro de planificación. ➤ Monitorea a cada uno de los estudiantes y motívalos a escribir su manual de hábitos saludables. ➤ Proporciona a cada uno de los estudiantes un tiempo prudencial para que terminen de escribir su borrador. ➤ Solicita que envíen al grupo de watssapp para su revisión. <p>REVISIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Revisa sus manuales si cumple con lo siguiente: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Se entiende lo que quiero comunicar. ✓ Han utilizado recursos ortográficos de puntuación. ➤ Los niños corrigen el borrador de manual de hábitos saludables y lo pasan a una cartulina, ya exclusivamente decorado y corregido. 	
CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Realizamos el acompañamiento o seguimiento a cada uno de los estudiantes, directamente y a través de llamadas por celular para interactuar con cada uno de ellos y profundizar las actividades desarrolladas. ➤ Recepción de las evidencias sobre las actividades de los estudiantes y felicitarles por el esfuerzo al elaborar su trabajo asignado. 	Símbolos orales

IV. BIBLIOGRAFÍA

- Ministerio de educación (2016). *Currículo Nacional de Educación Básica*. Recuperado de: <http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/curriculo-nacional-de-la-educacion-basica.pdf>
- Ministerio de educación (2016). *Programa Curricular de Educación Primaria*. Recuperado de: <http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/programa-nivel-primaria-ubr.pdf>

V. ANEXOS:

- 5.1. **Anexo N° 01:** Video para motivar al estudiante.
- 5.2. **Anexo N° 02:** Hoja científica/marco teórico.
- 5.3. **Anexo N° 03:** Instrumento de Evaluación.
- 5.4. **Anexo N° 04:** Evidencias.



Ricardo Zaquinaula Peña
PRACTICANTE



Emerson Javier Rodríguez Lalangui
PRACTICANTE



Prf. Maura Peña Saucedo
PROFESORA DE AULA



Official stamp: INSTITUCIÓN EDUCATIVA "SAN IGNACIO" LE. N° 16288 DIRECCIÓN. Signature: IVONNE M. CASTILLO GARCÍA DIRECTORA ONI N° 27858608

Prof. Castillo García Ivonne
DIRECTORA I.E.



Mg. Luis Otilio García Hernández
Vº Bº DOCENTE ASESOR DE INVESTIGACIÓN

ANEXOS

ANEXO N° 01

VIDEO PARA MOTIVAR AL ESTUDIANTE

<https://www.youtube.com/watch?v=9IIntOcSxs8>



ANEXO N° 02

HOJA CIENTÍFICA/MARCO TEÓRICO.

LOS HÁBITOS SALUDABLES

Los hábitos saludables en los niños deben enseñarse desde que son muy pequeños y posiblemente los acompañen el resto de sus vidas.

Un estilo de vida saludable incluye una alimentación sana, ejercicio físico e higiene personal.

Llamamos hábitos saludables a todas aquellas conductas que tenemos asumidas como propias en nuestra vida cotidiana y que inciden positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social. Determinan la presencia de factores de riesgo y/o de factores protectores para el bienestar.

Los estilos de vida/hábitos de vida saludables tienen gran importancia en la promoción de la salud y en la prevención de la enfermedad mental en general, no solo en la depresión. Los hábitos de vida saludable pueden resumirse en los siguientes:

- Consumir una dieta equilibrada.
- Tener una higiene personal (incluida la higiene bucal) adecuada.
- Tener un patrón y una calidad de sueño óptimo.
- Realizar actividad física.
- Evitar hábitos tóxicos: no fumar ni consumir drogas, no tomar alcohol en exceso y evitarlo por completo en caso de tener antecedentes de alcoholismo.
- Planificar el día.
- Mantener siempre una actitud positiva.
- Evitar el estrés innecesario.
- Aprender más cosas de la depresión.

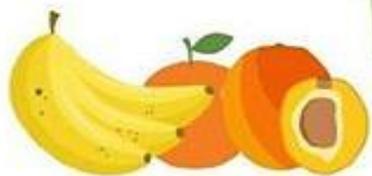
La persona con depresión pierde el interés por todo lo que lo rodea. Por ello, es muy importante que realice, poco a poco, actividades que sean placenteras. Al comienzo será muy difícil, ya que no tiene interés, pero con apoyo y compañía será más sencillo.

Realizar actividad física, la que le guste. Está comprobado que el ejercicio físico libera.

Ejemplos de hábitos saludables

- Hacer deporte.
- Hacer ejercicio físico.
- Lavarse las manos antes de comer.

HÁBITOS SALUDABLES



1
TOMA MÁS FRUTA



2
BEBE AGUA



3
COMER 5 VECES
AL DÍA



4
USA INGREDIENTES
NATURALES



5
EJERCÍTATE
FRECUENTEMENTE



6
COME SIN PRISA



7
NO BEBAS
REFRESCOS



8
EVITA COMIDA
PROCESADA



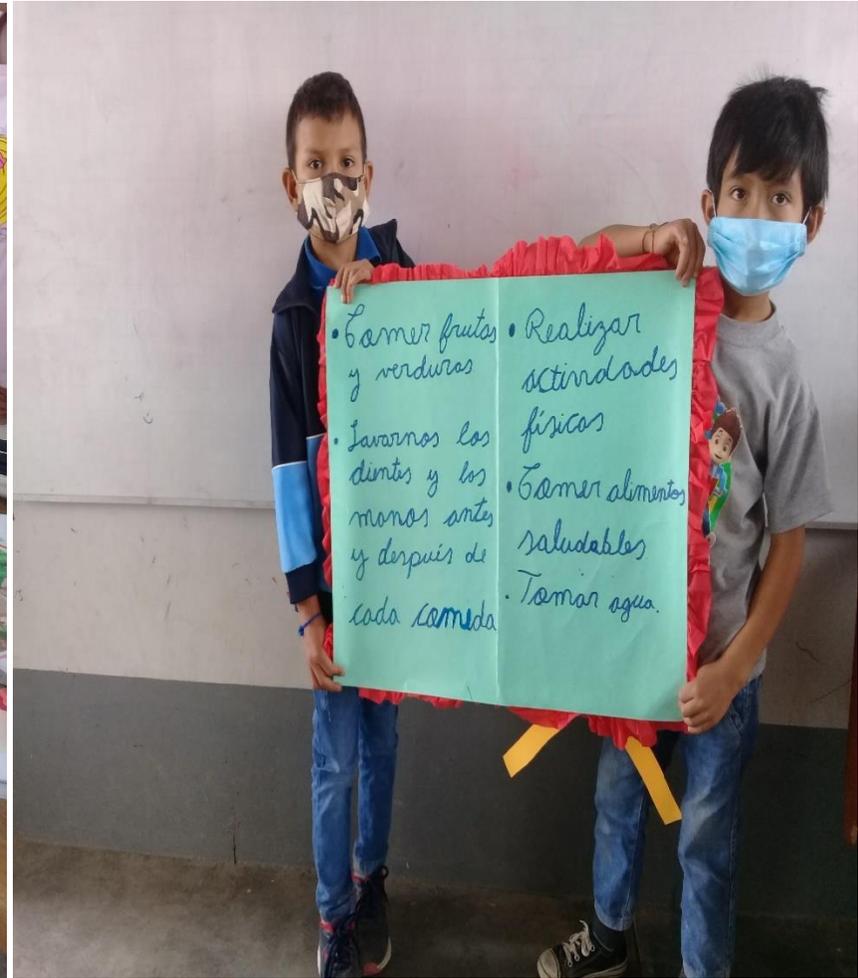
9
DUERME 7-8
HORAS

ANEXO N° 03
INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN.

Marcar con una “X” los criterios de evaluación, si han sido logrados marca en el SI y si no han sido logrados marca en el NO.

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	DESEMPEÑOS			
		Reconoce de qué manera los hábitos saludables mejoran su salud.		Elabora un manual de hábitos saludables para el cuidado de la salud.	
		SI	NO	SI	NO
Primer grado					
01	Collazos Morales Anny Abigail.	X			X
02	Neyra García Elmer Yoel.		X	X	
03	Rueda Delgado Yosbin Stuar.	X		X	
04	Tocto Santos Sofía Eedita.		X	X	
Segundo grado					
01	Aranda Rueda Elder Jhael.	X		X	
02	Barrera Milian Nadith Tatiana.	X		X	
03	Carrión Herrera Keydi Medalit.		X		X
04	Lalangui Barrazueta Anibal Raúl.	X		X	
05	Lalangui Herrera Neymar Heriberto.	X			X
06	Lalangui Núñez Yuliana Aymar.	X		X	
07	Lalangui Yaxahuanca Diana Anabel.	X			X
08	Morales Zurita Saira Karina.	X		X	
09	Rueda Romero Eswin Emerson.	X		X	
10	Santos Barrazueta Liam Oliver.	X		X	

ANEXO N° 04
EVIDENCIAS.



ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE N° 02

I. DATOS INFORMATIVOS

- 1.1. Institución Educativa** : N° 16459.
1.2. Ciclo/Grado : III ciclo/ 1° y 2°.
1.3. Lugar : Las Huaquillas.
1.4. Directora : Castillo García Ivonne.
1.5. Profesora de Aula : Peña Saucedo Maura.
1.6. Investigadores : Rodríguez Lalangui Emerson Javier.
 Zaquinaula Peña Ricardo.
1.7. Docente Asesor de Investigación : Mg. García Hernández Luis Otilio.
1.8. Fecha de ejecución : 11/05/2021.

II. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE.

ÁREA	COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO PRECISADO	EVIDENCIA DE APRENDIZAJE	ENFOQUE TRANSVERSAL	INSTRUMENTO DE VALORACIÓN
Personal social	Convive y participa democráticamente.	Interactúa con todas las personas. Delibera sobre asuntos públicos. Participa en acciones que promueven el bienestar común.	Participa en actividades orientadas a un logro común a partir de la identificación de necesidades comunes del aula. Participa en acciones que fomentan el reconocimiento y el respeto de sus derechos como niño, al buen trato y a la salud, a partir de situaciones cotidianas.	Participa en el orden y limpieza del aula. Realiza acciones que contribuyan con el cuidado de su salud.	ENFOQUE DE ORIENTACIÓN AL BIEN COMÚN ACTITUDES O ACCIONES OBSERVABLES: Los docentes promueven oportunidades para que los estudiantes asuman responsabilidades diversas en su alimentación. Tomando en cuenta su propio bienestar y el de sus familias.	Lista de cotejo

- 2.1. Nombre de la Actividad de Aprendizaje: “LIMPIO Y ASEO MI ESCUELA”.**

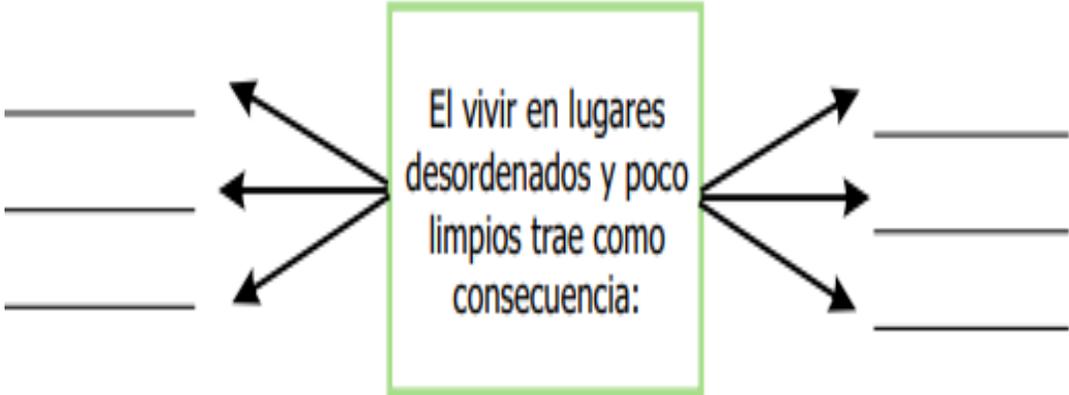
III.DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE:

3.1. Procesos didácticos que utilizan en el área/competencia de acuerdo a su Programa de Intervención.

- a. Problematicación.
- b. Análisis de la información.
- c. Acuerdo o toma de decisiones.

3.2. Desarrollo de la Actividad de Aprendizaje

MOMENTOS DE LA EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE	ESTRATEGIAS/ACTIVIDADES	MEDIOS Y MATERIALES EDUCATIVOS
<p style="text-align: center;">INICIO</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ El docente da la bienvenida a los estudiantes brindándoles un saludo cordial. Asimismo felicitándolos por su tiempo y esas ganas de querer seguir aprendiendo. ➤ Responden a la siguiente interrogante para saber cuánto saben del tema a tratar. <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué es limpieza? - ¿Para qué barremos? ➤ Se indica a los estudiantes que deben prestar atención para poder adivinar las adivinanzas. (Anexo N° 01). ➤ Responden a la siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> - ¿De que tratan las diferentes adivinanzas? - ¿Cuál es el mensaje que transmiten las adivinanzas? - ¿Para qué sirve la escoba? - ¿Qué pasaría si no realizáramos limpieza? ¿Qué nos podría ocurrir? - ¿Será importante realizar aseo y limpieza del aula? ¿Por qué? ➤ El docente comunica el propósito de la sesión de aprendizaje para saber lo que se quiere lograr. <div style="border: 1px solid black; background-color: #90EE90; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p style="text-align: center;">“Hoy conoceremos sobre la importancia de la limpieza y participaremos en el aseo del aula”.</p> </div>	<p>Símbolos orales: Dialogo</p>

	<p>➤ ¿Qué consecuencias trae el vivir en un lugar desordenado y sin limpieza?</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Acuerdo o toma de decisiones.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Formamos grupos y participamos del orden y limpieza del aula. ➤ Escribe en tu cuaderno una lista de todas las cosas que observaste en tu aula y escuela que no están bien, es decir, que están desordenadas, en mal estado o sin limpieza. ➤ Indica que redacten un compromiso de que cada uno contribuirá con el orden y limpieza de su aula e institución educativa. 	Símbolos escritos
CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Realizamos el acompañamiento o seguimiento a cada uno de los estudiantes a través de llamadas por celular para interactuar con cada uno de ellos y profundizar las actividades desarrolladas. 	Símbolos orales

IV. BIBLIOGRAFÍA

- Ministerio de educación (2016). *Currículo Nacional de Educación Básica*. Recuperado de: <http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/curriculo-nacional-de-la-educacion-basica.pdf>
- Ministerio de educación (2016). *Programa Curricular de Educación Primaria*. Recuperado de: <http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/programa-nivel-primaria-ebr.pdf>

V. ANEXOS:

- 5.1. Anexo N° 01: Adivinanzas para motivar al estudiante.
- 5.2. Anexo N° 02: Hoja científica/marco teórico.
- 5.3. Anexo N° 03: Instrumento de Evaluación.
- 5.4. Anexo N° 04: Evidencias.



Ricardo Zaquinaula Peña
PRACTICANTE



Emerson Javier Rodríguez Lalangui
PRACTICANTE



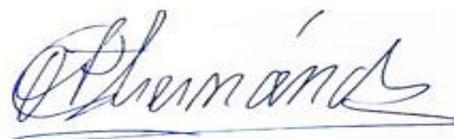
Prf. Maura Peña Saucedo
PROFESORA DE AULA



UNIVERSIDAD DEL SAHARA OCCIDENTAL
DIRECCIÓN
FACULTAD DE CIENCIAS

IVONNE M. CASTILLO GARCÍA
DIRECTORA
CUI N° 3745808

Prof. Castillo García Ivonne
DIRECTORA I.E.



Mg. Luis Otilio García Hernández
Vº Bº DOCENTE ASESOR DE INVESTIGACIÓN

ANEXOS

ANEXO N° 01

ADIVINANZAS PARA MOTIVAR AL ESTUDIANTE

Bailo por toda la casa limpiando
con mi pelito moviéndome de
aquí para allá, dejo todo limpio.
Que será. Que será



Voy con la escoba a donde ella
va a bailar y recojo la basura
que al tacho hay que echar.
Que será.



Con el pelo mojado,
por el suelo me arrastro,
y nunca me quejo.
Que será.



ANEXO N° 02

HOJA CIENTÍFICA/MARCO TEÓRICO.

IMPORTANCIA DE LA LIMPIEZA

La higiene y el orden del aula e Institución Educativa son tan importantes como la propia higiene personal. La limpieza es una de las acciones más necesarias, la cual debe realizarse en los espacios que recorreremos y, sobre todo, en los que habitamos. La limpieza es lo que nos garantiza evitar bacterias, parásitos y/o virus que puedan ser contaminantes, pero se encarga de evitar cualquier tipo de suciedad. Según especialistas de la salud, se considera que tener un entorno limpio e higiénico de manera constante es uno de los elementos más importantes y esenciales para la salud de la una persona.

La limpieza es esencial para nuestra salud. Una limpieza diaria es capaz de acabar con sustancias y condiciones ambientales que pueden afectar a nuestra salud como pueden ser las alergias, provocadas por polvo o pelos de mascotas entre otras muchas partículas.

Elimina la suciedad interior. La limpieza y el orden son esenciales para terminar con la suciedad que se acumula en las superficies y en el ambiente interior del hogar e Institución Educativa. Muchas veces esta contaminación es mayor en la casa que en el exterior, por lo que, además de limpio, el hogar también necesita estar ordenado y ventilado.

Comodidad y mejor humor. Un aula limpia y ordenada proporciona a sus estudiantes mayor sensación de bienestar, mejor concentración en los diferentes temas de estudios, por lo que supone también un aspecto positivo para mejorar nuestro humor y nuestras sensaciones.

Cualquier objeto puede propiciar el desarrollo de un virus o bacteria, por eso es necesario darle mucha importancia a la higiene de todo la Institución Educativa, sobre todo las aulas y los baños, las cuales están expuestas a mayores cantidades de suciedad día a día.

¿CÓMO LOGRAR EL ORDEN Y LIMPIEZA?

Después de cada actividad, se debe poner la basura en su lugar, guardar los materiales y limpiar el lugar de trabajo. Se pueden organizar comisiones de limpieza con el objeto de observar que el mobiliario esté limpio y en su lugar, y para realizar otras acciones de aseo en el salón.

CONSECUENCIAS DEL DESORDEN:



- Los objetos en el piso pueden ocasionar tropezones y caídas.
- Las condiciones del piso pueden generar resbalones y caídas.
- Objetos sueltos en sitios elevados pueden caer sobre los estudiantes.
- Objetos salientes o con puntas pueden ocasionar que los estudiantes se golpeen contra ellos.
- Materiales apilados en forma deficiente pueden caer sobre los estudiantes.
- Los objetos que no están guardados en un lugar seguro se pueden perder.
- El dejar tirada la basura, papeles, comida en el suelo genera contaminación.

El aseo y orden del salón de clases debe convertirse en una actividad que forme parte del trabajo diario. Deben realizarse acciones de organización y limpieza con el mismo entusiasmo con que ejecuta otro tipo de actividades educativas.



ANEXO N° 03

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN.

Marcar con una “X” los criterios de evaluación, si han sido logrados marca en el SI y si no han sido logrados marca en el NO.

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	DESEMPEÑOS			
		Participa en el orden y limpieza del aula.		Realiza acciones que contribuyan con el cuidado de su salud.	
		SI	NO	SI	NO
Primer grado					
01	Collazos Morales Anny Abigail.		X	X	
02	Neyra García Elmer Yoel.		X		X
03	Rueda Delgado Yosbin Stuar.	X		X	
04	Tocto Santos Sofía Edita.	X			X
Segundo grado					
01	Aranda Rueda Elder Jhael.		X	X	
02	Barrera Milian Nadith Tatiana.	X		X	
03	Carrión Herrera Keydi Medalit.		X	X	
04	Lalangui Barraqueta Anibal Raúl.		X	X	
05	Lalangui Herrera Neymar Heriberto.		X		X
06	Lalangui Núñez Yuliana Aymar.	X		X	
07	Lalangui Yaxahuanca Diana Anabel.		X	X	
08	Morales Zurita Saira Karina.	X		X	
09	Rueda Romero Eswin Emerson.		X		X
10	Santos Barraqueta Liam Oliver.	X		X	

ANEXO N° 04
EVIDENCIAS.



ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE N° 03

I. DATOS INFORMATIVOS

- 1.1. Institución Educativa** : N° 16459.
1.2. Ciclo/Grado : III ciclo/ 1° y 2°.
1.3. Lugar : Las Huaquillas.
1.4. Directora : Castillo García Ivonne.
1.5. Profesora de Aula : Peña Saucedo Maura.
1.6. Investigadores : Rodríguez Lalangui Emerson Javier.
 Zaquinaula Peña Ricardo.
1.7. Docente Asesor de Investigación : Mag. García Hernández Luis Otilio.
1.8. Fecha de ejecución : 25/05/2021

II. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE.

ÁREA	COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO PRECISADO	EVIDENCIA DE APRENDIZAJE	ENFOQUE TRANSVERSAL	INSTRUMENTO DE VALORACIÓN
Personal social	Convive y participa democráticamente.	Interactúa con todas las personas. Delibera sobre asuntos públicos. Participa en acciones que promueven el bienestar común.	Participa en actividades orientadas a un logro común a partir de la identificación de necesidades comunes del aula. Participa en acciones que fomentan el reconocimiento y el respeto de sus derechos como niño, al buen trato y a la salud, a partir de situaciones cotidianas.	Participa de actividades que promueven hábitos saludables.	ENFOQUE DE ORIENTACIÓN AL BIEN COMÚN ACTITUDES O ACCIONES OBSERVABLES: Los docentes promueven oportunidades para que los estudiantes asuman responsabilidades diversas en su alimentación. Tomando en cuenta su propio bienestar y el de sus familias.	Lista cotejo

- 2.1. Nombre de la Actividad de Aprendizaje: **“PROMOVEMOS HÁBITOS SALUDABLES”.**

III. DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE:

3.1. Procesos didácticos que utilizan en el área/competencia de acuerdo a su Programa de Intervención.

- a. Problematicación.
- b. Análisis de la información.
- c. Acuerdo o toma de decisiones.

3.2. Desarrollo de la Actividad de Aprendizaje

MOMENTOS DE LA EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE	ESTRATEGIAS/ACTIVIDADES	MEDIOS Y MATERIALES EDUCATIVOS
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> ➤ El docente da la bienvenida a los estudiantes brindándoles un saludo cordial. Asimismo felicitándolos por su tiempo y esas ganas de querer seguir aprendiendo. ➤ El docente Presenta un video para despertar el interés por el tema de los alimentos. (Anexo N° 01) ➤ Realizamos las siguientes interrogantes. <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué tipo de alimentos debemos consumir para mantenernos saludables? - ¿De qué trata el video? - ¿Será importante practicar hábitos saludables? ¿Por qué? - ¿Cuál es el mensaje que transmite este video? - ¿Qué alimentos saludables debemos consumir? ➤ El docente comunica el propósito de la sesión de aprendizaje para saber lo que se quiere lograr. <div style="border: 1px solid black; background-color: #90EE90; padding: 5px; text-align: center; margin-top: 10px;"> <p>“Hoy participaran en actividades para promover hábitos saludables y contribuir con nuestra salud”</p> </div>	<p>Símbolos orales</p> <p>Película</p> <p>Símbolos orales</p>



	<p>➤ De manera democrática los estudiantes formulan sus acuerdos de convivencia que se cumplirán en el desarrollo de la clase para lograr una mejor convivencia.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Levantar la mano para opinar - Respetar las opiniones de los demás. - Practicar la escucha activa. - No comer en clase. - Prestar atención a la clase. 	
DESARROLLO	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="width: 45%;"> <p>Problematización</p> <p>➤ Presento el siguiente caso (si se desea, puede dramatizarse con el apoyo de los estudiantes):</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>María suele llevar al colegio una mochila muy pesada y la carga siempre de un solo lado. Últimamente, ha empezado a sentir dolores en el cuello y también en los hombros. En la mochila, además de sus útiles, lleva todos los días su lonchera, que contiene un refresco envasado, caramelos o galletas de chocolate y, a veces, una fruta.</p> </div> </div> <div style="width: 45%; text-align: center;">  </div> </div> <p>Análisis de información</p> <p>➤ Formulo las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Cuál puede ser la causa de los dolores de María? - ¿Creen que la lonchera de María es saludable?, ¿por qué? - ¿Qué le puede suceder a María si sigue consumiendo la misma lonchera todos los días? <p>➤ Comento que, lamentablemente, al igual que María, hay muchos estudiantes que cargan su mochila de esa manera y consumen alimentos con gran cantidad de azúcar y grasa, tal vez, porque desconocen las consecuencias de estas acciones.</p>	<p>Símbolos orales:</p> <p style="text-align: center;">Dialogo</p> <p style="text-align: center;">Dramatizaciones</p> <p style="text-align: right;">Símbolos orales</p>

	<p>➤ Formulo estas interrogantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Será correcto cargar una mochila en un solo hombro?, - ¿Qué le recomendarían hacer para llevar una mochila no tan pesada? - ¿Qué le sugerirían para que su lonchera sea saludable? <p>➤ Solicita la participación de todos los estudiantes de la actividad del “semáforo saludable”, explica en que consiste dicha actividad y motívalos a realizarla. (Anexo N° 03)</p> <p>Acuerdos o toma de decisiones</p> <p>➤ Pido a los estudiantes que reflexionen sobre las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué alimentos debemos considerar en una lonchera saludable? - ¿Qué hábitos debemos practicar diariamente? <p>➤ Reflexionamos sobre la importancia de practicar diferentes hábitos saludables para una vida sana.</p>	
CIERRE	<p>➤ Realizamos el acompañamiento o seguimiento a cada uno de los estudiantes a través de llamadas por celular para interactuar con cada uno de ellos y profundizar las actividades desarrolladas.</p>	Símbolos orales

IV. BIBLIOGRAFÍA

- Ministerio de educación (2016). *Currículo Nacional de Educación Básica*. Recuperado de: <http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/curriculo-nacional-de-la-educacion-basica.pdf>
- Ministerio de educación (2016). *Programa Curricular de Educación Primaria*. Recuperado de: <http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/programa-nivel-primaria-ubr.pdf>

V. ANEXOS:

- 5.1. **Anexo N° 01:** Video para motivar al estudiante.
- 5.2. **Anexo N° 02:** Hoja científica/marco teórico.
- 5.3. **Anexo N° 03:** “Semáforo Saludable”.
- 5.4. **Anexo N° 04:** Instrumento de Evaluación.
- 5.5. **Anexo N° 05:** Evidencias.



Ricardo Zaquinaula Peña
PRACTICANTE



Emerson Javier Rodríguez Lalangui
PRACTICANTE

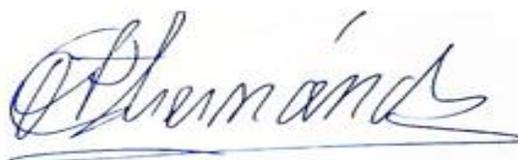


Prf. Maura Peña Saucedo
PROFESORA DE AULA



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CAJÓN
LE N° 16452
DIRECCION
NOMBRE M CASTILLO GARCIA
DIRECTORA
CUI N° 2745808

Prof. Castillo García Ivonne
DIRECTORA I.E.



Mg. Luis Otilio García Hernández
V° B° DOCENTE ASESOR DE INVESTIGACIÓN

ANEXOS

ANEXO N° 01

VIDEO PARA MOTIVAR AL ESTUDIANTE

[.https://www.youtube.com/watch?v=QeXzKg95H8c](https://www.youtube.com/watch?v=QeXzKg95H8c)



ANEXO N° 02

HOJA CIENTÍFICA/MARCO TEÓRICO.

¿Qué es un hábito saludable?

Un hábito saludable es aquel comportamiento o conducta que realizamos y que afecta de forma positiva en nuestro bienestar físico, mental y social. En general, los hábitos saludables se refieren a la alimentación, a la higiene y al deporte.

Si quieres que tus hijos e hijas adquieran hábitos saludables puedes seguir una serie de fases o pautas:

- Escribe en un papel o en un documento del ordenador los hábitos de vida saludable que quieres que tus hijos e hijas adquieran. Es necesario que sean hábitos específicos y que puedan ser alcanzables.
- Analiza cómo van a repercutir en la vida de los niños y niñas esos nuevos hábitos.
- Crea un entorno agradable para que tus hijos e hijas adquieran los hábitos de forma sencilla. Puedes utilizar juegos, por ejemplo.
- Premia sus avances y no castigues sus errores. Es fundamental que los niños y niñas se sientan reconfortados cuando van poco a poco adquiriendo hábitos saludables y que no se genere culpa cuando haya algún pequeño error o retroceso.

Hábitos saludables para niños y niñas

Puede que necesites ideas de **hábitos saludables para niños y niñas**, por lo que te proponemos algunas que puedes empezar a aplicar desde hoy mismo:

- **Comer de forma sana y equilibrada.** Una dieta sana consiste en incluir todos los nutrientes, pero en la proporción adecuada, teniendo especial cuidado con azúcares y grasas. La clave está en conseguir que coman:
 - **Más frutas y verduras.** Se debería alcanzar la cantidad de cinco raciones diarias de fruta y verdura. Por ejemplo, puede ocurrir que a tus hijos o hijas no les gusten las verduras, pero sí los dulces. Para conseguir que adquieran el hábito de comer verduras puedes hacer que te ayuden a cocinarlas o prepararlas de forma divertida.
 - **Menos proteínas.** Por ejemplo, podrían comer carne tres veces a la semana y otras tres de pescado.
 - **Más cereales.** Pan, arroz o pasta, son fundamentales también en la dieta.
 - **Menos comida rápida.** Es mejor evitarla por su alto contenido en grasas.

- **Tener buenas costumbres al comer.** No solo se trata de comer bien sino de adquirir hábitos al comer que sean buenos para los niños y niñas como tomar un buen desayuno antes de ir a la escuela para tener energía y aprender.
- **Beber agua.** El agua no solo es importante para hidratar nuestro cuerpo, que está compuesto en gran parte de agua, sino también para eliminar toxinas. Una buena opción para los niños son los zumos naturales de frutas como la naranja o la manzana.
- **Hacer ejercicio físico.** Junto con la alimentación, el deporte es esencial para que los niños y niñas se desarrollen correctamente. La actividad física de los niños y niñas aumenta su rendimiento en la escuela. Puedes plantear actividades físicas como paseos por la montaña o partidos de fútbol en el parque, lo esencial es que tus hijos e hijas no lo vean como una obligación, sino como una actividad de la que disfrutar.

La salud de los niños y niñas es fundamental para que se conviertan en adultos sanos y puedan tener una vida plena. La salud infantil se basa en tres elementos fundamentales: la prevención de enfermedades contagiosas mediante la vacunación, la detección temprana de problemas de desarrollo con revisiones periódicas y la promoción de **hábitos saludables para niños y niñas**.

La promoción de **hábitos saludables para niños y niñas** es importante por varios motivos:

- Es más fácil que los niños y niñas adquieran hábitos saludables de pequeños, de manera que los interiorizan mejor y los conservan durante su vida adulta.
- Los hábitos saludables previenen enfermedades en los adultos y ayudan a que la persona sea sana en todas sus dimensiones: física, mental y social, entre otras.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como un estado de bienestar físico, mental y social. Por lo tanto, quizás sea más correcto hablar de un estilo de vida saludable, que de una vida sana.

ANEXO N° 03

“SEMÁFORO SALUDABLE”

Objetivo: El objetivo es desarrollar el trabajo en equipo, lograr la participación de cada jugador y fomentar de una manera lúdica hábitos saludables durante su etapa de crecimiento.

Edad a la que va dirigido: Este es un divertido juego dirigido a chicos de entre 6 años a más.

Instrucciones:

- Se formarán grupos entre dos y cuatro jugadores. A cada grupo se le entregará una tabla (semáforo saludable) y 15 fichas (con nombres de alimentos).
- Los jugadores dispondrán de tres minutos para ubicar las fichas de los alimentos, de acuerdo a lo que pide la tabla del semáforo.
- Terminado ese tiempo, el grupo de jugadores que tenga más aciertos ganará la partida.

Materiales: La actividad incluye un tablero de cartón plastificado y 15 fichas plastificadas de cartulina.

TABLERO

Se pueden comer a diario	Se pueden comer moderadamente	Se pueden comer solo en ocasiones especiales

FICHAS

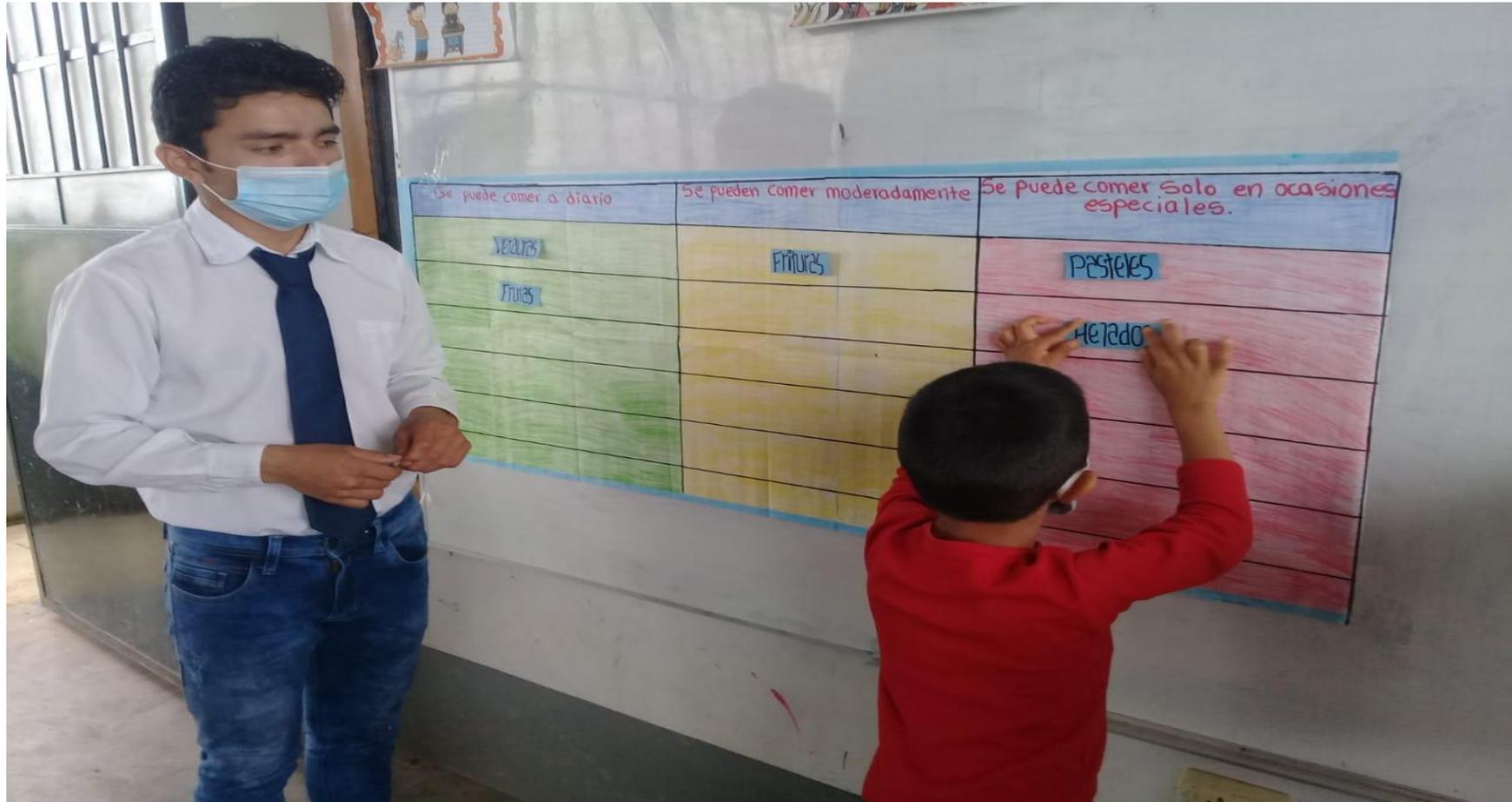
Legumbres	Ensaladas	Huevos
Queso	Yogurt	Helados
Arroz	Verduras	Pasteles
Frituras	Frutas	Bebidas azucaradas
Carnes rojas	Pescados	Golosinas

ANEXO N° 04
INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN.

Marcar con una “X” los criterios de evaluación, si han sido logrados marca en el SI y si no han sido logrados marca en el NO.

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	DESEMPEÑOS			
		Participa de actividades que promueven hábitos saludables.		Participa activamente del desarrollo de la clase.	
		SI	NO	SI	NO
Primer grado					
01	Collazos Morales Anny Abigail.	X		X	
02	Neyra García Elmer Yoel.	X		X	
03	Rueda Delgado Yosbin Stuar.	X		X	
04	Tocto Santos Sofía Edita.		X		X
Segundo grado					
01	Aranda Rueda Elder Jhael.	X		X	
02	Barrera Milian Nadith Tatiana.	X		X	
03	Carrión Herrera Keydi Medalit.	X			X
04	Lalangui Barraqueta Anibal Raúl.	X		X	
05	Lalangui Herrera Neymar Heriberto.	X		X	
06	Lalangui Núñez Yuliana Aymar.		X	X	
07	Lalangui Yaxahuanca Diana Anabel.	X		X	
08	Morales Zurita Saira Karina.		X		X
09	Rueda Romero Eswin Emerson.	X		X	
10	Santos Barraqueta Liam Oliver.	X		X	

ANEXO N° 05
EVIDENCIAS.



ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE N° 04

I. DATOS INFORMATIVOS

- 1.1. Institución Educativa** : N° 16459.
1.2. Ciclo/Grado : III ciclo/ 1° y 2°.
1.3. Lugar : Las Huaquillas.
1.4. Directora : Castillo García Ivonne.
1.5. Profesora de Aula : Peña Saucedo Maura.
1.6. Investigadores : Rodríguez Lalangui Emerson Javier.
 Zaquinaula Peña Ricardo.
1.7. Docente Asesor de Investigación : Mg. García Hernández Luis Otilio.
1.8. Fecha de ejecución : 01/06/2021.

II. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE.

ÁREA	COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO PRECISADO	EVIDENCIA DE APRENDIZAJE	ENFOQUE TRANSVERSAL	INSTRUMENTO DE VALORACIÓN
Personal social	Convive y participa democráticamente.	Interactúa con todas las personas. Delibera sobre asuntos públicos. Participa en acciones que promueven el bienestar común.	Participa en actividades orientadas a un logro común a partir de la identificación de necesidades comunes del aula. Participa en acciones que fomentan el reconocimiento y el respeto de sus derechos como niño, al buen trato y a la salud, a partir de situaciones cotidianas.	Realiza acciones que contribuyan con el cuidado de su salud.	ENFOQUE DE ORIENTACIÓN AL BIEN COMÚN ACTITUDES O ACCIONES OBSERVABLES: Los docentes promueven oportunidades para que los estudiantes asuman responsabilidades diversas en su alimentación. Tomando en cuenta su propio bienestar y el de sus familias.	Lista de cotejo

- 2.1. Nombre de la Actividad de Aprendizaje: **“YO QUIERO SER SALUDABLE, ALEGRE Y LIBRE DE PARÁSITOS”.**

	<p>➤ De manera democrática los estudiantes formulan sus acuerdos de convivencia que se cumplirán en el desarrollo de la clase para lograr una mejor convivencia.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Levantar la mano para opinar - Respetar las opiniones de los demás. - Practicar la escucha activa. - No comer en clase. - Prestar atención a la clase. 	 <p>Símbolos orales</p>
<p>DESARROLLO</p>	<p>Problematización.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Se pide a los niños que se sienten en círculo, ya que realizarán una dinámica. Diles que vas a pasar una pelota de trapo y que solo hablará quien la tenga. La pelota avanzará de estudiante en estudiante hacia la derecha. ➤ La primera pregunta para esta ronda es: <ul style="list-style-type: none"> - ¿Recuerdas si alguna vez tuviste que ir al hospital o a la posta de salud? - Cada uno dirá una situación que recuerde de cuando acudió al doctor. Ejemplo: “cuando me dolió el estómago”, “fui al dentista porque tenía dolor de muelas”, etc. ➤ Cuando hayan terminado la ronda enfatiza que muchas veces necesitamos doctores de diferentes especialidades para curarnos, dependiendo de lo que nos pase en ese momento. ➤ Luego, se toma la pelota de trapo y se les dice que esta segunda pregunta es muy importante y que cada uno debe pensar antes de contestarla: ¿qué es estar sano? Y ¿Cómo podemos prevenir los parásitos? <p>Análisis de información.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Forman grupos para leer una historia (Anexo N° 03) sobre un niño que va al puesto de salud. ➤ Luego deberán elegir un representante para que comparta lo conversado, ayudándose de las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> - ¿Por qué la mamá de Mariano lo lleva a la posta médica? - ¿Cuántos años tiene el niño? - ¿Mariano fue atendido en el puesto de salud? ➤ Se les da un tiempo para que conversen, expongan sus ideas y se pongan de acuerdo en lo que van a comentar en grupo. <p>Acuerdos o toma de decisiones.</p>	<p>Símbolos orales</p>

- Ministerio de educación (2016). *Currículo Nacional de Educación Básica*. Recuperado de: <http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/curriculo-nacional-de-la-educacion-basica.pdf>
- Ministerio de educación (2016). *Programa Curricular de Educación Primaria*. Recuperado de: <http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/programa-nivel-primaria-ebr.pdf>
- <http://www.fao.org/3/as234s/as234s.pdf>

V. ANEXOS:

- 5.1. **Anexo N° 01:** Imágenes para motivar al estudiante.
- 5.2. **Anexo N° 02:** Hoja científica/marco teórico.
- 5.3. **Anexo N° 03:** “Historia”.
- 5.4. **Anexo N° 04:** Fichas.
- 5.5. **Anexo N° 05:** Instrumento de Evaluación.
- 5.6. **Anexo N° 06:** Evidencias.



Ricardo Zaquinaula Peña
PRACTICANTE



Emerson Javier Rodríguez Lalangui
PRACTICANTE

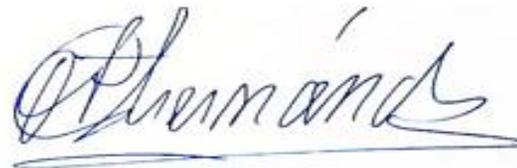


Prf. Maura Peña Saucedo
PROFESORA DE AULA



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CAJÓN
LE N° 1942
DIRECCION
IVONNE M. CASTILLO GARCIA
DIRECTORA
CNI N° 2785808

Prof. Castillo García Ivonne
DIRECTORA I.E.



Mg. Luis Otilio García Hernández
Vº Bº DOCENTE ASESOR DE INVESTIGACIÓN

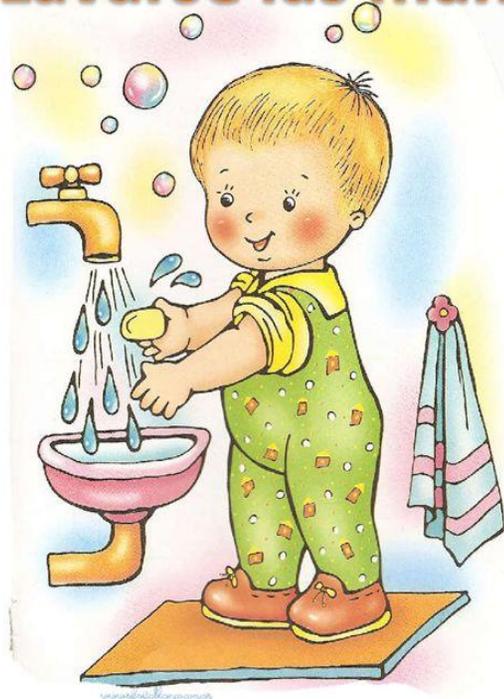
ANEXOS

ANEXO N° 01

IMÁGENES PARA MOTIVAR AL ESTUDIANTE



Lavarse las manos



ANEXO N° 02

HOJA CIENTÍFICA/MARCO TEÓRICO.

¿QUÉ ES SALUD?

“La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”.

La alimentación es el principal factor que influye sobre la salud. Para tener una buena salud se necesita mantener una dieta equilibrada, con una gran variedad de alimentos, lograr un equilibrio entre calorías, ingerir las comidas diarias recomendadas, entre otros.

Podemos mirar en la pirámide alimentaria los alimentos para una nutrición sana y equilibrada. Sin una nutrición saludable, se pueden contraer enfermedades como lo son: obesidad, desnutrición, etc.; se deben consumir pocas grasas y lípidos, muchas frutas y verduras, los productos de origen animal se deben consumir de manera regular, los cereales se deben consumir de manera constante, antes de cada comida se deben lavar frutas y verduras. En la nutrición, un dato muy importante es la higiene que es necesaria para evitar enfermedades estomacales. No debemos olvidar el ejercicio que sirve para una buena digestión.



ANEXO N° 03

“HISTORIA”

La enfermedad de Mariano

Mariano es un niño de 7 años, que ha empezado a tener fiebre. Su mamá le preparó remedios caseros, pero la fiebre sigue subiendo por lo que decidió llevarlo al centro de salud, ya que no sabe a qué se debe y está muy preocupada.

Al llegar, ve un letrero que dice “Emergencia” y trata de ingresar por ahí, ya que Mariano tiene mucha fiebre y escalofríos, pero en la puerta le dicen que tiene que hacer la cola.

La mamá insiste diciendo que su hijo está mal. Finalmente la dejan entrar. La doctora lo revisa rápidamente y sin decir nada más que es una infección por algunos parásitos, le da una receta que debe recoger en la farmacia, pero al llegar se da con la sorpresa de que no tienen los medicamentos que necesita.

Preocupada y con su hijo en brazos sale del hospital...



ANEXO N° 04

FICHAS

Resolver las siguientes preguntas.

1. ¿Qué es la salud?
2. ¿Por qué los niños tienen parásitos?
3. ¿Será importante ir al médico?
4. Desarrollar el siguiente sopa de letras |

H	V	E	R	D	U	R	A	S	A
I	B	I	E	N	E	S	T	A	R
G	O	F	R	U	T	A	S	E	N
I	T	M	S	T	L	G	Z	W	A
E	I	P	A	R	A	I	H	U	I
N	S	A	L	I	W	B	C	Z	R
E	A	N	U	C	X	E	L	O	G
N	R	P	D	I	L	U	B	X	E
A	A	Q	A	O	Q	Z	W	H	L
R	P	A	S	N	D	I	E	T	A

Salud

Bienestar

Frutas

Alegría

Dieta

Verduras

Higiene

Parasito

Nutrición

ANEXO N° 05

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN.

Marcar con una “X” los criterios de evaluación, si han sido logrados marca en el SI y si no han sido logrados marca en el NO.

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	DESEMPEÑOS			
		Realiza acciones que contribuyan con el cuidado de su salud.		Se observan niños alegres, activos y bien de salud.	
		SI	NO	SI	NO
Primer grado					
01	Collazos Morales Anny Abigail.	X		X	
02	Neyra García Elmer Yoel.	X			X
03	Rueda Delgado Yosbin Stuar.	X		X	
04	Tocto Santos Sofía Edita.		X	X	
Segundo grado					
01	Aranda Rueda Elder Jhael.	X		X	
02	Barrera Milian Nadith Tatiana.	X		X	
03	Carrión Herrera Keydi Medalit.	X			X
04	Lalangui Barraqueta Anibal Raúl.	X		X	
05	Lalangui Herrera Neymar Heriberto.	X			X
06	Lalangui Núñez Yuliana Aymar.	X		X	
07	Lalangui Yaxahuanca Diana Anabel.		X		X
08	Morales Zurita Saira Karina.	X			X
09	Rueda Romero Eswin Emerson.	X			X
10	Santos Barraqueta Liam Oliver.	X		X	

ANEXO N° 06
EVIDENCIAS.

FICHA DE TRABAJO

Resolver las siguientes preguntas.

1. ¿Qué es la salud?

*es estar bien de nuestro cuerpo
sin tener enfermedades.*

2. ¿Por qué los niños tienen parásitos?

*porque comen muchos dulces
caramelos, galletas.*

3. ¿Será importante ir al médico?

*sí para que nos de medicina
cuando estemos enfermos.*

4. Desarrollar el siguiente sopa de letras

H	V	E	R	D	U	R	A	S	A
I	B	I	E	N	E	S	T	A	R
G	O	E	R	U	T	A	S	E	N
I	T	M	S	T	L	G	Z	W	A
E	I	P	A	R	A	I	H	U	I
N	S	A	L	I	W	B	C	Z	R
E	A	Ñ	U	C	X	E	L	O	G
N	R	P	D	I	L	U	B	X	E
A	A	Q	A	O	Q	Z	W	H	L
R	P	A	S	N	D	I	E	T	A

*Juliano
Lalongo*

- Salud
- Alegría
- Higiene

- Bienestar
- Dieta
- Parasito

- Frutas
- Verduras
- Nutrición

ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE N° 05

I. DATOS INFORMATIVOS

- 1.1. Institución Educativa** : N° 16459.
1.2. Ciclo/Grado : III ciclo/ 1° y 2°.
1.3. Lugar : Las Huaquillas.
1.4. Directora : Castillo García Ivonne.
1.5. Profesora de Aula : Peña Saucedo Maura.
1.6. Investigadores : Rodríguez Lalangui Emerson Javier.
 Zaquinaula Peña Ricardo.
1.7. Docente Asesor de Investigación : Mg. García Hernández Luis Otilio.
1.8. Fecha de ejecución : 08/06/2021.

II. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE.

ÁREA	COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO PRECISADO	EVIDENCIA DE APRENDIZAJE	ENFOQUE TRANSVERSAL	INSTRUMENTO DE VALORACIÓN
Educación física	Asume una vida saludable.	<p>Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud.</p> <p>Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.</p>	Reconoce los alimentos de su dieta familiar y las posturas que son beneficiosas para su salud en la vida cotidiana y en la práctica de actividades lúdicas.	<p>Reconoce alimentos saludables.</p> <p>Participa constantemente de actividades físicas.</p>	<p>ENFOQUE DE DERECHOS</p> <p>ACTITUDES O ACCIONES OBSERVABLES:</p> <p>Docentes y estudiantes intercambian ideas para acordar, juntos y previo consenso, acuerdos para ejercitar buenas prácticas para el cuidado de su salud.</p>	Lista de cotejo

- 2.1. Nombre de la Actividad de Aprendizaje:** “MEJORAMOS NUESTRA CALIDAD DE VIDA CON LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES FÍSICAS”.

CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Realizamos el acompañamiento o seguimiento a cada uno de los estudiantes, directamente y a través de llamadas por celular para interactuar con cada uno de ellos y profundizar las actividades desarrolladas. ➤ Recepción de las evidencias sobre las actividades de los estudiantes y felicitarles por el esfuerzo al elaborar su trabajo asignado. 	Símbolos orales
---------------	---	-----------------

IV. BIBLIOGRAFÍA

- Ministerio de Educación (2016). *Currículo Nacional de Educación Básica*. Recuperado de: <http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/curriculo-nacional-de-la-educacion-basica.pdf>
- Ministerio de Educación (2016). *Programa Curricular de Educación Primaria*. Recuperado de: <http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/programa-nivel-primaria-ebr.pdf>

V. ANEXOS:

- 5.1. Anexo N° 01:** Imágenes para motivar al estudiante.
- 5.2. Anexo N° 02:** Hoja científica/marco teórico.
- 5.3. Anexo N° 03:** Fichas.
- 5.4. Anexo N° 04:** Instrumento de Evaluación.
- 5.5. Anexo N° 05:** Evidencias.



Ricardo Zaquinaula Peña
PRACTICANTE



Emerson Javier Rodríguez Lalangui
PRACTICANTE

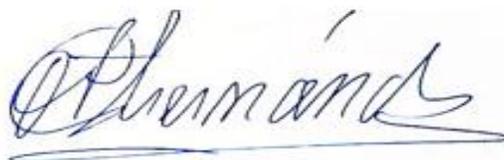


Prof. Maura Peña Saucedo
PROFESORA DE AULA



UNIVERSIDAD GUANACASTE
U.G. N° 1988
DIRECCION
IVONNE M. CASTILLO GARCIA
DIRECTORA
CUI N° 2785868

Prof. Castillo García Ivonne
DIRECTORA I.E.



Mg. Luis Otilio García Hernández
V° B° DOCENTE ASESOR DE INVESTIGACIÓN

ANEXOS

ANEXO N° 01

IMÁGENES PARA MOTIVAR AL ESTUDIANTE



ANEXO N° 02

HOJA CIENTÍFICA/MARCO TEÓRICO.

¿QUE ES CALIDAD DE VIDA SALUDABLE?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social”, lo que supone que este concepto va más allá de la existencia o no de una u otra enfermedad. En consecuencia, más que de una vida sana hay que hablar de un estilo de vida saludable del que forman parte la alimentación, el ejercicio físico, la prevención de la salud, el trabajo, la relación con el medio ambiente y la actividad social.

Desde esta perspectiva se puede determinar que los hábitos necesarios para llevar una vida saludable son los siguientes:

- **Dieta equilibrada:** una alimentación saludable se rige por incluir todos los alimentos contemplados en la pirámide nutricional.
- **Ejercicio físico:** las recomendaciones generales determinan unos 30 minutos diarios de actividad física.
- **Higiene:** una higiene adecuada evita muchos problemas de salud: desde infecciones a problemas dentales o dermatológicos.

¿QUÉ ES LA ACTIVIDAD FÍSICA?

Llamamos actividad física a cualquier movimiento del cuerpo producido por los músculos esqueléticos que conlleva un gasto energético por encima del nivel de reposo. La actividad física asocia múltiples beneficios para la salud en todas las personas, a cualquier edad y tanto en mujeres como en hombres.

La actividad física produce efectos positivos en muchas partes del cuerpo. Mantenerse físicamente activo es una de las mejores formas de conservar sanos el corazón y los pulmones. Consumir una alimentación saludable y abstenerse de fumar son otras maneras importantes de mantener sanos estos órganos.

Beneficios de un estilo de vida realizando actividades físicas.

- Mejora la autoestima.
- Se siente más feliz.
- Tiene menos probabilidades de sufrir depresión, ansiedad y fatiga.
- Tiene más fuerza y resistencia.
- Tiene una mejor salud ósea.
- Mantiene un peso saludable.



ANEXO N° 03

FICHAS

RESOLVER LAS SIGUIENTES PREGUNTAS

1. Observar las siguientes imágenes con atención y responder las preguntas.



- a. ¿Te gusta realizar actividades físicas? ¿Por qué?
- b. ¿Qué debemos hacer antes de realizar una actividad física?
- c. ¿Será importante realizar actividades físicas para estar bien de salud?
- d. ¿Qué actividades físicas realizas?
- e. ¿Qué actividades físicas seleccionarías para realizarlas diariamente?

- f. Será importante hidratarse después de realizar ejercicios ¿Por qué?

2. ¿Qué es tener una vida saludable?

3. ¿El deporte será importante para nuestra salud?

ANEXO N° 04

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN.

Marcar con una “X” los criterios de evaluación, si han sido logrados marca en el SI y si no han sido logrados marca en el NO.

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	DESEMPEÑOS			
		Reconoce alimentos saludables.		Participa constantemente de actividades físicas.	
		SI	NO	SI	NO
Primer grado					X
01	Collazos Morales Anny Abigail.	X		X	
02	Neyra García Elmer Yoel.	X		X	
03	Rueda Delgado Yosbin Stuar.		X		X
04	Tocto Santos Sofía Edita.	X		X	
Segundo grado					
01	Aranda Rueda Elder Jhael.	X		X	
02	Barrera Milian Nadith Tatiana.	X		X	
03	Carrión Herrera Keydi Medalit.		X		X
04	Lalangui Barraqueta Anibal Raúl.	X		X	
05	Lalangui Herrera Neymar Heriberto.	X		X	
06	Lalangui Núñez Yuliana Aymar.		X	X	
07	Lalangui Yaxahuanca Diana Anabel.	X		X	
08	Morales Zurita Saira Karina.	X		X	
09	Rueda Romero Eswin Emerson.	X		X	
10	Santos Barraqueta Liam Oliver.	X		X	

ANEXO N° 05
EVIDENCIAS.



RESOLVER LAS SIGUIENTES PREGUNTAS

1. Observar las siguientes imágenes con atención y responder las preguntas.



a. ¿Te gusta realizar actividades físicas? ¿Por qué?
sí, porque me divierte mucho

b. ¿Qué debemos hacer antes de realizar una actividad física?
realizar ejercicios de calentamiento

c. ¿Será importante realizar actividades físicas para estar bien de salud?
sí

d. ¿Qué actividades físicas realizas?
jugar pelota, correr

e. ¿Qué actividades físicas seleccionarías para realizarlas diariamente?
correr, andar

f. ¿Será importante hidratarse después de realizar ejercicios? ¿Por qué?
sí, porque me da sed.

2. ¿Qué es tener una vida saludable?
están bien alimentados

3. ¿El deporte será importante para nuestra salud?
sí para no engordarnos.
• Seder rueda.

ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE N° 06

I. DATOS INFORMATIVOS

- 1.1. Institución Educativa** : N° 16459.
1.2. Ciclo/Grado : III ciclo/ 1° y 2°.
1.3. Lugar : Las Huaquillas.
1.4. Directora : Castillo García Ivonne.
1.5. Profesora de Aula : Peña Saucedo Maura.
1.6. Investigadores : Rodríguez Lalangui Emerson Javier.
 Zaquinaula Peña Ricardo.
1.7. Docente Asesor de Investigación : Mag. García Hernández Luis Otilio.
1.8. Fecha de ejecución : 15/06/2021.

II. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE.

ÁREA	COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO PRECISADO	EVIDENCIA DE APRENDIZAJE	ENFOQUE TRANSVERSAL	INSTRUMENTO DE VALORACIÓN
Ciencia y tecnología	<p>Explica el mundo natural y artificial basándose en conocimientos sobre seres vivos, materia y energía, biodiversidad, Tierra y universo.</p> <p>Indaga mediante métodos científicos para construir sus conocimientos.</p>	<p>Comprende y usa conocimientos sobre los seres vivos, materia y energía, biodiversidad, Tierra y universo.</p> <p>Problematiza situaciones para hacer indagación.</p>	<p>Describe, en base a sus observaciones y experiencias, las características y necesidades de los seres vivos y aplica estos conocimientos a situaciones cotidianas. Por ejemplo: describe que los alimentos de su localidad nos dan energía para realizar diferentes actividades.</p> <p>Hace preguntas acerca de hechos, fenómenos u objetos naturales y tecnológicos que explora y observa en su entorno, plantea posibles respuestas al describir sus predicciones, en base a sus experiencias.</p>	<p>Clasifica los alimentos según la función.</p> <p>Propone explicaciones basadas en sus ideas. Realizando un organizador visual.</p>	<p>ENFOQUE DE ORIENTACIÓN AL BIEN COMÚN</p> <p>ACTITUDES O ACCIONES OBSERVABLES:</p> <p>Los docentes promueven oportunidades para que los estudiantes asuman responsabilidades diversas en su alimentación. Tomando en cuenta su propio bienestar y el de sus familias.</p>	Lista de cotejo.

2.1. Nombre de la Actividad de Aprendizaje: **“CRECEMOS SANOS Y FUERTES”.**

	<p style="text-align: center;">“Hoy conoceremos las clases de alimentos que existen y que se necesitan para crecer sanos y fuertes”.</p> <p>➤ De manera democrática los estudiantes formulan sus acuerdos de convivencia que se cumplirán en el desarrollo de la clase para lograr una mejor convivencia.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Levantar la mano para opinar - Respetar las opiniones de los demás. - Practicar la escucha activa. - Prestar atención a la clase. 	<p style="text-align: center;">Símbolos orales</p>
<p style="text-align: center;">DESARROLLO</p>	<p>Planteamiento del problema.</p> <p>➤ Presenta el mensaje:</p> <p style="text-align: center;">Para crecer fuerte y sano, no hay nada mejor que un pedazo de pescado.</p> <p>➤ Luego de leer, pregúntales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué significa el mensaje que han recibido? <p>➤ Escucha sus respuestas y regístralas</p> <p>Planteamiento de la hipótesis.</p> <p>➤ Escucha sus intervenciones individuales a la pregunta:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Creen que debemos comer un solo tipo de alimento para crecer fuertes y sanos?, ¿por qué? <p>Elaboración del plan de indagación.</p> <p>➤ Indícales que, ante la diversidad de respuestas, es necesario comprobar cuál de ellas es la adecuada. Para ello será necesario realizar algunas acciones que permitan establecer la respuesta apropiada, ya que ello es fundamental para saber si es que es necesario consumir un solo tipo de alimento para crecer sanos y fuertes.</p> <p>➤ Pregúntales: ¿qué podríamos hacer para validar nuestras respuestas?</p>	<p style="text-align: center;">Símbolos orales:</p> <p style="text-align: center;">Dialogo</p>

	<div data-bbox="520 233 1205 451" style="border: 1px solid orange; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <ul style="list-style-type: none"> • Buscar información en Internet. • Buscar en una lámina. • Buscar en el libro de Ciencia y Ambiente. • Preguntarle al doctor. • Etc. </div> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Indícales que en esta ocasión leerán la información y verán la pirámide alimenticia (Anexo N° 02) ➤ Según lo que acabamos de ver: <ul style="list-style-type: none"> - ¿Se debe consumir un solo tipo de alimento?, ¿por qué? - ¿Qué tipos de alimentos existen? - ¿Consumiremos frecuentemente estos alimentos? <p>Análisis de resultados y comparación de las hipótesis</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Pídeles que realicen un listado de alimentos que consumen diariamente. ➤ Solicita la presentación de su listado de alimento y que lo comparen con sus compañeros. <ul style="list-style-type: none"> - ¿Hay semejanza entre su lista de alimentos que consumen a lo que hay en la pirámide alimentaria? <p>Estructuración del saber construido</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Pregúntales: ante lo leído y trabajado. <ul style="list-style-type: none"> - ¿Creen que solo debemos comer un solo tipo de alimento para crecer sanos y fuertes? ¿por qué? <p>Evaluación y comunicación</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Se indica que realizaran un cuadro sobre los alimentos y su función. Además un organizador visual. (Anexo N° 03) 	Símbolos escritos
CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Realizamos el acompañamiento o seguimiento a cada uno de los estudiantes a través de llamadas por celular para interactuar con cada uno de ellos y profundizar las actividades desarrolladas. ➤ Recepción de las evidencias sobre las actividades de los estudiantes y felicitarles por el esfuerzo al elaborar su trabajo asignado. 	Símbolos orales

IV. BIBLIOGRAFÍA

- Ministerio de educación (2016). *Currículo Nacional de Educación Básica*. Recuperado de: <http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/curriculo-nacional-de-la-educacion-basica.pdf>
- Ministerio de educación (2016). *Programa Curricular de Educación Primaria*. Recuperado de: <http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/programa-nivel-primaria-ebr.pdf>
- <http://www.fao.org/3/as234s/as234s.pdf>

V. ANEXOS:

- 5.1. Anexo N° 01:** Video para motivar al estudiante.
- 5.2. Anexo N° 02:** Hoja científica/marco teórico.
- 5.3. Anexo N° 03:** Ficha.
- 5.4. Anexo N° 04:** Instrumento de Evaluación.
- 5.5. Anexo N° 05:** Evidencias.



Ricardo Zaquinaula Peña
PRACTICANTE



Emerson Javier Rodríguez Lalangui
PRACTICANTE

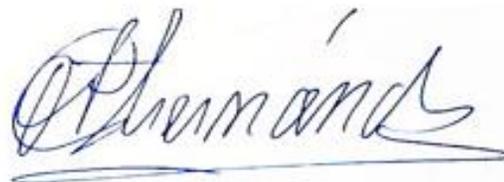


Prf. Maura Peña Saucedo
PROFESORA DE AULA



UNIVERSIDAD DEL SAHARA OCCIDENTAL
U.S.O. N° 19458
DIRECCION
IVONNE M. CASTILLO GARCIA
DIRECTORA
CNI N° 2785808

Prof. Castillo García Ivonne
DIRECTORA I.E.



Mg. Luis Otilio García Hernández
Vº Bº DOCENTE ASESOR DE INVESTIGACIÓN

ANEXOS

ANEXO N° 01

VIDEO PARA MOTIVAR AL ESTUDIANTE

<https://www.youtube.com/watch?v=v8l9NKJg1Ss>



The screenshot shows a web browser window with a YouTube video player. The address bar contains the URL <https://www.youtube.com/watch?v=v8l9NKJg1Ss>. The browser's tab bar shows several tabs, including 'Aplicaciones', 'Todos los alumnos', 'Error temporal', 'Descargar aplicacio...', 'Propósito de Vida 1...', and 'gmail.com'. The YouTube interface includes the logo, a search bar with the text 'Buscar', and a video player. The video player displays a still image of a variety of fruits: several yellow bananas, a whole kiwi, and several slices of kiwi. The video player controls at the bottom show a play button, a progress bar at 0:30 / 2:39, a volume icon, and icons for settings, full screen, and share. Below the video player, the video title is 'Crecemos fuertes y sanos', with 2,425 views and a date of 26 sep. 2014. The interaction bar shows 18 likes, 3 comments, and buttons for 'COMPARTIR', 'GUARDAR', and a menu icon.

YouTube ^{PE} Buscar

0:30 / 2:39

Crecemos fuertes y sanos

2,425 vistas • 26 sep. 2014

18 3 COMPARTIR GUARDAR ...

ANEXO N° 02

HOJA CIENTÍFICA/MARCO TEÓRICO.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Tener una alimentación saludable permite que nuestro organismo se mantenga sano y protegido. Una alimentación sana significa que consumimos todos los nutrientes que son esenciales para nuestro cuerpo. Quienes han decidido cuidar lo que comen ahora pueden disfrutar de buena salud y una mejor calidad de la vida.

La alimentación saludable es aquella que aporta a cada individuo todos los alimentos necesarios para cubrir sus necesidades nutricionales, en las diferentes etapas de la vida (infancia, adolescencia, edad adulta y envejecimiento), y en situación de salud.

Cada persona tiene unos requerimientos nutricionales en función de su edad, sexo, talla, actividad física que desarrolla y estado de salud o enfermedad.

Para mantener la salud y prevenir la aparición de muchas enfermedades hay que seguir un estilo de vida saludable; es decir, hay que elegir una alimentación equilibrada, realizar actividad o ejercicio físico de forma regular (como mínimo caminar al menos 30 minutos al día) y evitar fumar y tomar bebidas alcohólicas de alta graduación.

¿QUÉ CARACTERÍSTICAS DEBE DE TENER UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE?

- **Tiene que ser completa:** debe aportar todos los nutrientes que necesita el organismo: hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas, minerales y agua.
- **Tiene que ser equilibrada:** los nutrientes deben estar repartidos guardando una proporción entre sí. Así, los hidratos de carbono (CHO) han de suponer entre un 55 y un 60% de las kcal totales al día; las grasas, entre un 25 y un 30%; y las proteínas, entre un 12 y un 15%. Además hay que beber de 1,5 a 2 litros de agua al día.
- **Tiene que ser suficiente:** la cantidad de alimentos ha de ser la adecuada para mantener el peso dentro de los rangos de normalidad y, en los niños, lograr un crecimiento y desarrollo proporcional.
- Tiene que ser adaptada a la edad, al sexo, a la talla, a la actividad física que se realiza, al trabajo que desarrolla la persona y a su estado de salud.
- **Tiene que ser variada:** debe contener diferentes alimentos de cada uno de los grupos (lácteos, frutas, verduras y hortalizas, cereales, legumbres, carnes y aves, pescados, etc.), no solo porque con ello será más agradable, sino porque, a mayor variedad, habrá también una mayor seguridad de garantizar todos los nutrientes necesarios.

BENEFICIOS DE COMER SANO

¿Estás aprendiendo acerca de qué es la alimentación saludable? Estos son los motivos por los que este tipo de alimentación es la mejor elección, según la Organización Mundial de la Salud:

- Proteges a tu cuerpo de la desnutrición.
- Previenes el desarrollo de enfermedades no transmisibles.
- Reduces los factores de riesgo para tu salud.
- Previenes el sobrepeso y la obesidad.



Ten en cuenta que los hábitos alimentarios sanos comienzan en los primeros años de vida; la lactancia materna favorece el crecimiento sano y mejora el desarrollo cognitivo; además, puede proporcionar beneficios a largo plazo, entre ellos la reducción del riesgo de sobrepeso y obesidad y de enfermedades no transmisibles en etapas posteriores de la vida.

ANEXO N° 03

FICHA

1. Completar el siguiente cuadro.

NOMBRE DEL PLATO: _____	
	
ALIMENTOS	FUNCIÓN
Pescado	Crecer
Este plato es bueno para: _____	

NOMBRE DEL PLATO: _____	
	
ALIMENTOS	FUNCIÓN
Pollo	Crecer
Este plato es bueno para: _____	

2. Realizar un organizador visual sobre los alimentos.

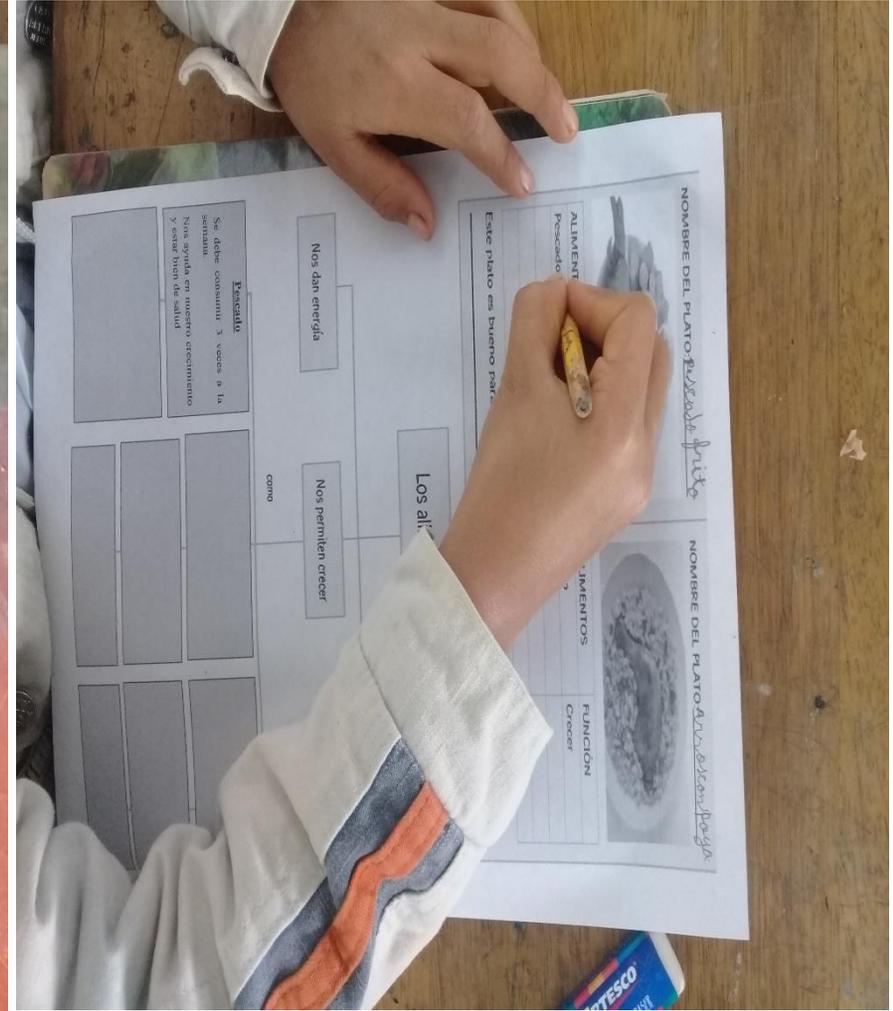
ANEXO N° 04

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN.

Marcar con una “X” los criterios de evaluación, si han sido logrados marca en el SI y si no han sido logrados marca en el NO.

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	DESEMPEÑOS			
		Clasifica los alimentos según la función.		Propone explicaciones basadas en sus ideas. Realizando un organizador visual.	
		SI	NO	SI	NO
Primer grado					
01	Collazos Morales Anny Abigail.	X			X
02	Neyra García Elmer Yoel.		X		X
03	Rueda Delgado Yosbin Stuar.	X		X	
04	Tocto Santos Sofía Edita.		X	X	
Segundo grado					
01	Aranda Rueda Elder Jhael.	X		X	
02	Barrera Milian Nadith Tatiana.	X		X	
03	Carrión Herrera Keydi Medalit.	X			X
04	Lalangui Barrazueta Anibal Raúl.	X		X	
05	Lalangui Herrera Neymar Heriberto.	X			X
06	Lalangui Núñez Yuliana Aymar.	X			X
07	Lalangui Yaxahuanca Diana Anabel.	X			X
08	Morales Zurita Saira Karina.		X	X	
09	Rueda Romero Eswin Emerson.	X		X	
10	Santos Barrazueta Liam Oliver.	X		X	

ANEXO N° 05
EVIDENCIAS.



ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE N° 07

I. DATOS INFORMATIVOS

- 1.1. Institución Educativa** : N° 16459.
1.2. Ciclo/Grado : III ciclo/ 1° y 2°.
1.3. Lugar : Las Huaquillas.
1.4. Directora : Castillo García Ivonne.
1.5. Profesora de Aula : Peña Saucedo Maura.
1.6. Investigadores : Rodríguez Lalangui Emerson Javier.
 Zaquinaula Peña Ricardo.
1.7. Docente Asesor de Investigación : Mag. García Hernández Luis Otilio.
1.8. Fecha de ejecución : 29/06/2021.

II. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE.

ÁREA	COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO PRECISADO	EVIDENCIA DE APRENDIZAJE	ENFOQUE TRANSVERSAL	INSTRUMENTO DE VALORACIÓN
Personal social	Convive y participa democráticamente.	Interactúa con todas las personas. Delibera sobre asuntos públicos. Participa en acciones que promueven el bienestar común.	Participa en actividades orientadas a un logro común a partir de la identificación de necesidades comunes del aula. Participa en acciones que fomentan el reconocimiento y el respeto de sus derechos como niño, al buen trato y a la salud, a partir de situaciones cotidianas.	Conoce como lavarse correctamente las manos. Se lava las manos con agua y jabón.	ENFOQUE DE ORIENTACIÓN AL BIEN COMÚN ACTITUDES O ACCIONES OBSERVABLES: Los docentes promueven oportunidades para que los estudiantes asuman responsabilidades diversas en su alimentación. Tomando en cuenta su propio bienestar y el de sus familias.	Lista de cotejo

2.1. Nombre de la Actividad de Aprendizaje: **“CUIDAMOS NUESTRA SALUD LAVÁNDONOS LAS MANOS”.**

III. DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE:

3.1. Procesos didácticos que utilizan en el área/competencia de acuerdo a su Programa de Intervención.

- a. Problematización.
- b. Análisis de la información.
- c. Acuerdo o toma de decisiones.

3.2. Desarrollo de la Actividad de Aprendizaje

MOMENTOS DE LA EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE	ESTRATEGIAS/ACTIVIDADES	MEDIOS Y MATERIALES EDUCATIVOS
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> ➤ El docente da la bienvenida a los estudiantes brindándoles un saludo cordial. Asimismo felicitándolos por su tiempo y esas ganas de querer seguir aprendiendo. ➤ El docente Presenta un video para despertar el interés por el tema sobre lavado de manos. (Anexo N° 01) ➤ Realizamos las siguientes interrogantes. <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué está haciendo el niño en el video? - ¿De qué trata el video? - ¿Será importante lavarnos las manos constantemente? ¿Por qué? - ¿Cuál es el mensaje que transmite este video? - ¿Cuándo te lavas las manos? - ¿Cómo te lavas las manos? - ¿Lavas las frutas y verduras antes comerlas? - ¿Alguna vez después de comer algo con las manos te has enfermado? ¿Por qué te enfermarías? ➤ El docente comunica el propósito de la sesión de aprendizaje para saber lo que se quiere lograr. <div style="border: 1px solid black; background-color: #90EE90; padding: 5px; text-align: center; margin-top: 10px;"> “Hoy conoceremos y practicaremos el lavado correcto de manos” </div> 	<p>Símbolos orales</p> <p>Película</p> <p>Símbolos orales</p>



	<p>➤ De manera democrática los estudiantes formulan sus acuerdos de convivencia que se cumplirán en el desarrollo de la clase para lograr una mejor convivencia.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Levantar la mano para opinar - Respetar las opiniones de los demás. - Practicar la escucha activa. - No comer en clase. - Prestar atención a la clase. 	
<p>DESARROLLO</p>	 <p>Problematización</p> <p>➤ Dialogo con los estudiantes que puede suceder con nosotros si no lavamos bien nuestras manos.</p> <p>➤ Indica que voluntariamente pueden responder las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Cómo debemos lavarnos las manos? - ¿Qué necesitamos para lavarnos las manos? - ¿Cuándo debemos lavarnos las manos? - ¿Para qué nos sirve tener las manos limpias? <p>Análisis de información</p> <p>➤ Escuchamos y anotamos las respuestas de los niños y niñas, frente a las preguntas formuladas y damos la información del porque debemos lavarnos las manos y tener las uñas cortas. (Anexo N° 02)</p> <p>➤ Mostramos los 8 pasos para lavarnos las manos</p> <p>➤ Luego cada niño se dibujará lavándose las manos.</p> <p>Acuerdos o toma de decisiones</p> <p>➤ Cada niño en orden se lavara las manos en forma correcta siguiendo los pasos para tenerlas totalmente limpias de gérmenes para estar sanitos y se compromete a que se lavara las manos después de ir al baño, después de jugar en el receso y antes de comer los alimentos.</p>	<p>Símbolos orales: Dialogo</p> <p>Símbolos escritos</p> <p>Experiencias directas</p>
<p>CIERRE</p>	<p>➤ Realizamos el acompañamiento o seguimiento a cada uno de los estudiantes a través de llamadas por celular para interactuar con cada uno de ellos y profundizar las actividades desarrolladas.</p>	<p>Símbolos orales</p>

IV. BIBLIOGRAFÍA

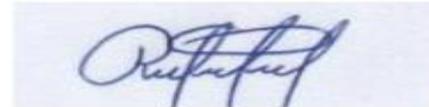
- Ministerio de educación (2016). *Currículo Nacional de Educación Básica*. Recuperado de: <http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/curriculo-nacional-de-la-educacion-basica.pdf>
- Ministerio de educación (2016). *Programa Curricular de Educación Primaria*. Recuperado de: <http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/programa-nivel-primaria-ubr.pdf>

V. ANEXOS:

- 5.1. **Anexo N° 01:** Video para motivar al estudiante.
- 5.2. **Anexo N° 02:** Hoja científica/marco teórico.
- 5.3. **Anexo N° 03:** Fichas.
- 5.4. **Anexo N° 04:** Instrumento de Evaluación.
- 5.5. **Anexo N° 05:** Evidencias.



Ricardo Zaquinaula Peña
PRACTICANTE



Emerson Javier Rodríguez Lalangui
PRACTICANTE



Prf. Maura Peña Saucedo
PROFESORA DE AULA



Official stamp: INSTITUCIÓN EDUCATIVA "MARIANA DE CASTILLO GARCIA" DIRECTORA ONI N° 27458608

Prof. Castillo García Ivonne
DIRECTORA I.E.



Mg. Luis Otilio García Hernández
V° B° DOCENTE ASESOR DE INVESTIGACIÓN

ANEXOS

ANEXO N° 01

VIDEO PARA MOTIVAR AL ESTUDIANTE

<https://www.youtube.com/watch?v=f1SL2LvU0>



The image shows a screenshot of a YouTube video player. At the top left, there is a hamburger menu icon and the YouTube logo with a 'PE' superscript. To the right is a search bar with the text 'Buscar'. The video player itself shows an illustration of a hand being washed with soap. A hand is shown from the left, with fingers spread, and another hand is shown from the right, with a green soap lather on the palm. The background is a light blue gradient. In the top right corner of the video frame, there is a circular icon with a white hand and a blue background, with a white number '1' in a blue circle above it. Below the video frame is a playback control bar with a red progress bar, play/pause, stop, volume, and other standard controls. The video title 'Cómo lavarse las manos - Lavado de manos en 10 pasos - Higiene de manos' is displayed below the player.

ANEXO N° 02

HOJA CIENTÍFICA/MARCO TEÓRICO.

LAVADO DE MANOS

Lavarse las manos regularmente es una de las mejores maneras de eliminar los microbios, evitar enfermarse y prevenir la propagación de microbios a otras personas. Ya sea que esté en su casa, en el trabajo, de viaje o afuera en la comunidad.

Lavarse las manos previene enfermedades y la propagación de infecciones a otras personas

Lavarse las manos con jabón elimina los microbios de las manos. Esto ayuda a prevenir infecciones por los siguientes motivos:

- Con frecuencia, las personas se tocan los ojos, la nariz y la boca sin darse cuenta. Los microbios pueden entrar al cuerpo por los ojos, la nariz y la boca y pueden enfermarnos.
- Los microbios en las manos sin lavar pueden llegar a los alimentos y las bebidas cuando las personas los preparan o los consumen. Los microbios pueden multiplicarse en algunos tipos de alimentos o bebidas, bajo determinadas condiciones, y hacer que las personas se enfermen.
- Los microbios de las manos sin lavar pueden transferirse a otros objetos, como pasamanos, mesas y mesones, o juguetes y, luego, transferirse a las manos de otra persona.
- Por lo tanto, eliminar los microbios mediante el lavado de manos ayuda a prevenir la diarrea y las infecciones respiratorias y podría incluso ayudar a prevenir infecciones en la piel y los ojos.

Cuál es la importancia de lavarse las manos

Lavarse las manos es un paso muy importante para combatir enfermedades infecciosas, ya sea por virus o bacterias. Esto porque muchas veces el primer contacto con una enfermedad ocurre a través de las manos, que cuando se llevan al rostro y entran en contacto directo con la boca, ojos y nariz, transmiten los microorganismos que allí se encuentran y dan inicio a la infección.

Algunas de las enfermedades que pueden evitarse fácilmente con el lavado de las manos incluyen:

- Gripe y resfriados, Infecciones respiratorias, Hepatitis A, Leptospirosis, etc.

Además de esto, cualquier otro tipo de enfermedad infecciosa o una nueva infección también puede combatirse con el lavado de las manos.

TÉCNICA DE LAVADO DE MANOS

Los 8 pasos más importantes que debe respetar para lavarse las manos incluyen:

1. Colocar jabón y agua limpia en las manos.
2. Frotar la palma de cada mano.
3. Frotar la punta de los dedos en la palma de la otra mano.
4. Frotar entre los dedos de cada mano.
5. Frotar el pulgar de cada mano, haciendo movimientos rotativos.
6. Lavar el dorso de cada mano.
7. Lavar las muñecas de ambas manos.
8. Secar con una toalla limpia o con un papel desechable.



En total, el proceso de lavado de manos debe durar al menos 30 segundos, ya que este es el tiempo necesario para garantizar que se laven todos los espacios de las manos.

Un buen consejo al final de lavarse las manos, es utilizar le pedazo de papel desechable, que fue usado para secarse las manos, para cerrar el grifo de agua, evitando así entrar en contacto nuevamente con las bacterias que se quedaron allí cuando se abrió el grifo.

Cuándo se debe lavar las manos

Se debe lavar las manos como mínimo 5 veces al día, pero también es necesario lavarse siempre después de utilizar el baño o antes de comer, de esta forma se evitan enfermedades como la gastroenteritis, que son causadas por virus que se transmiten fácilmente de una persona a otra, a través del contacto oro-fecal.

Por lo que para protegerse y proteger a los otros, es importante lavarse las manos en las situaciones a continuación:

- Después de estornudar, toser o tocarse la nariz.
- Al preparar alimentos crudos como ensalada.
- Después de tocar animales o en sus heces.
- Después de tocar la basura.
- Antes y después de cambiar el pañal del bebé o de una persona encamada.
- Antes y después de visitar una persona enferma.
- Antes y después de acudir a un hospital.
- Antes y después de tocar en heridas.
- Siempre que las manos estén aparentemente sucias.

ANEXO N° 03

FICHAS

ACTIVIDADES DE APLICACIÓN

1. Escribe el orden que se debe de llevar para un correcto lavado de las manos.

- a. _____
- b. _____
- c. _____
- d. _____
- e. _____
- f. _____
- g. _____
- h. _____

2. Completa el cuadro siguiente:

Me lavo las manos antes de	Me lavo las manos después de

3. ¿Qué necesitas para un buen lavado de manos?

4. ¿Cuáles son las enfermedades que te pueden dar por un inadecuado lavado de manos?

5. ¿Por qué se debe lavar los alimentos como verduras y frutas antes de consumirlas y sobre todo de consumo crudo?

CONOCIENDO NUEVAS FORMAS DE HIGIENE PERSONAL

MATERIALES:

- Lavatorio
- Agua
- Jabón
- Toalla



PROCEDIMIENTO:

- Dibuja los materiales que se mencionan:

RESPONDE:

¿Cuánto tiempo tarda en realizarse la higiene de manos?

CONCLUSIÓN:

Debemos lavarnos las manos _____ de consumir los _____, después de _____, _____ de jugar, después de manipular _____; siguiendo los _____ pasos correctos que son _____.

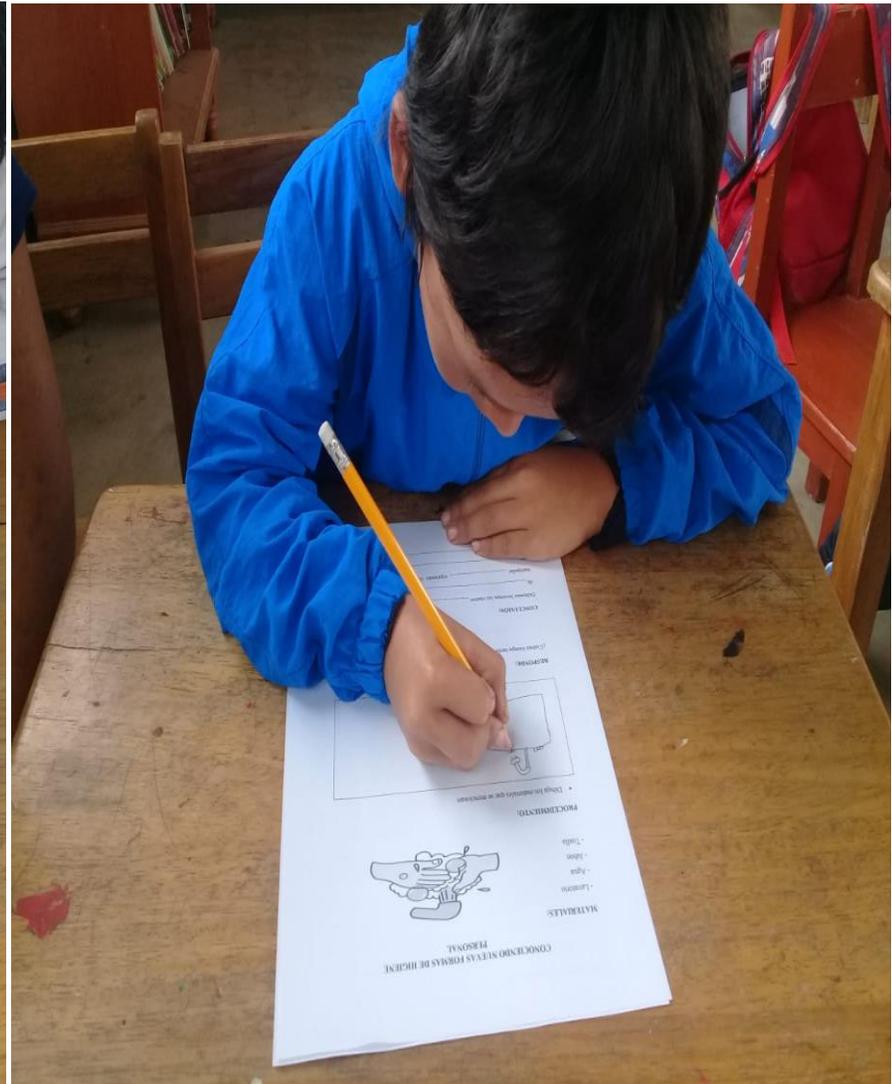
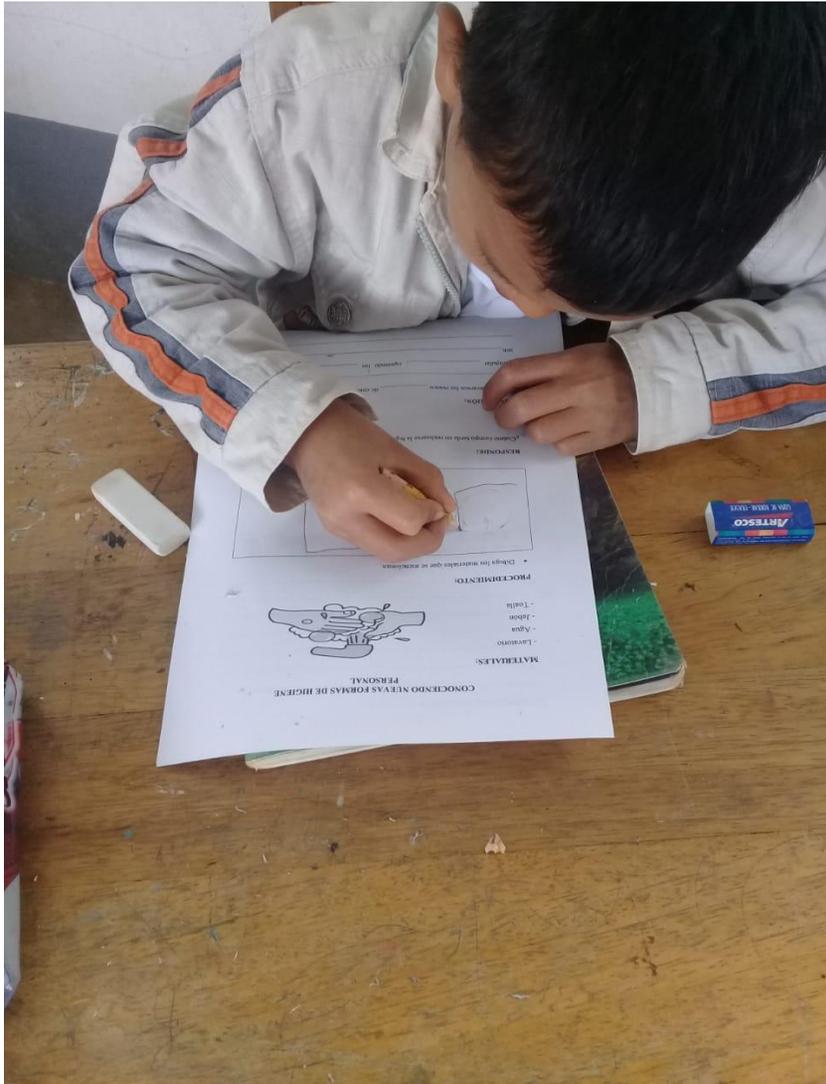
ANEXO N° 04

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN.

Marcar con una “X” los criterios de evaluación, si han sido logrados marca en el SI y si no han sido logrados marca en el NO.

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	DESEMPEÑOS			
		Conoce como lavarse correctamente las manos.		Se lava las manos con agua y jabón.	
		SI	NO	SI	NO
Primer grado					
01	Collazos Morales Anny Abigail.		X	X	
02	Neyra García Elmer Yoel.		X	X	
03	Rueda Delgado Yosbin Stuar.	X		X	
04	Tocto Santos Sofía Edita.	X			X
Segundo grado					
01	Aranda Rueda Elder Jhael.	X		X	
02	Barrera Milian Nadith Tatiana.	X		X	
03	Carrión Herrera Keydi Medalit.		X	X	
04	Lalangui Barraqueta Anibal Raúl.	X			X
05	Lalangui Herrera Neymar Heriberto.		X	X	
06	Lalangui Núñez Yuliana Aymar.	X		X	
07	Lalangui Yaxahuanca Diana Anabel.		X	X	
08	Morales Zurita Saira Karina.		X		X
09	Rueda Romero Eswin Emerson.	X		X	
10	Santos Barraqueta Liam Oliver.	X			X

ANEXO N° 05
EVIDENCIAS.



CONOCIENDO NUEVAS FORMAS DE HIGIENE PERSONAL

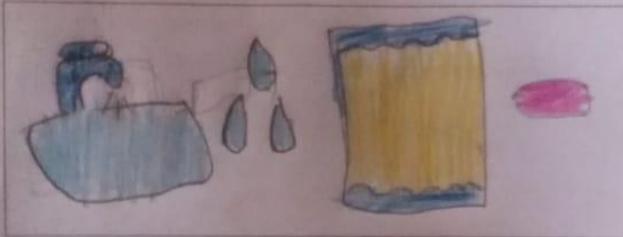
MATERIALES:

- Lavatorio
- Agua
- Jabón
- Toalla



PROCEDIMIENTO:

- Dibuja los materiales que se mencionan:



RESPONDE:

¿Cuánto tiempo tarda en realizarse la higiene de manos?

20 segundos

CONCLUSIÓN:

Debemos lavarnos las manos antes de consumir los alimentos, después de ir al baño, después de jugar, después de manipular las cosas; siguiendo los siguientes pasos correctos que son recomendables para la salud.

CONOCIENDO NUEVAS FORMAS DE HIGIENE PERSONAL

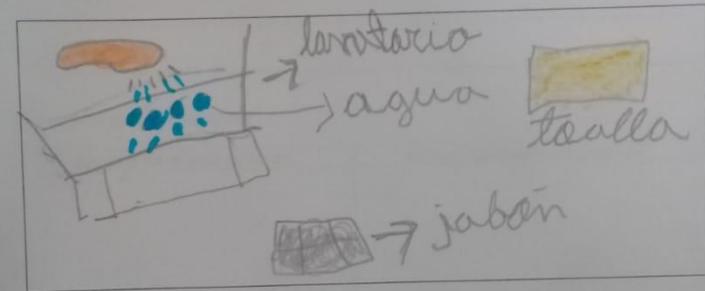
MATERIALES:

- Lavatorio
- Agua
- Jabón
- Toalla



PROCEDIMIENTO:

- Dibuja los materiales que se mencionan:



RESPONDE:

¿Cuánto tiempo tarda en realizarse la higiene de manos?

nos lavamos durante 30 segundos.

CONCLUSIÓN:

Debemos lavarnos las manos antes de consumir los alimentos, después de ir al baño, después de jugar, después de manipular cosas; siguiendo los 8 pasos correctos que son para lavarnos las manos.

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>Buscar información en el Libro de Ciencia y Tecnología.</i> ✓ <i>Busca información en los libros de la biblioteca del aula.</i> ✓ <i>Buscar información en internet.</i> <p>ANÁLISIS DE RESULTADOS Y COMPARACIÓN DE LAS HIPÓTESIS.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Entregamos una ficha informativa sobre el tema. (Anexo N° 02) ➤ El docente presenta una lámina con la pirámide de alimentos que se deben consumir. (Anexo N° 03) ➤ Los estudiantes observan e identifican los alimentos que se deben consumir en más o menos proporción. <p>ESTRUCTURACIÓN DEL SABER CONSTRUIDO.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Se forman los grupos de trabajo utilizando tarjetas sobre los alimentos. ➤ El docente entrega a cada grupo una serie de alimentos y tarjetas con los nombres de las funciones que cumplen en nuestro organismo. ➤ Con indicación del docente agrupan los alimentos de acuerdo a la función que cumplen en nuestro organismo. <ul style="list-style-type: none"> - Reguladores: poseen vitaminas y minerales. - Constructores: poseen proteínas. - Energéticos: poseen grasa y carbohidratos. ➤ El docente hace la retroalimentación sobre el tema y sistematizamos la información mediante un organizador gráfico. ➤ Transcriben en sus cuadernos la información presentada. <p>EVALUACIÓN Y COMUNICACIÓN.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Indica que presenten su clasificación de como los han clasificado y que nos expliquen con sus propias palabras con respecto a lo realizado. ➤ Se orienta y se da recomendaciones en que deben cambiar su clasificación realizada. 	
<p>CIERRE</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Realizamos el acompañamiento o seguimiento a cada uno de los estudiantes a través de llamadas por celular para interactuar con cada uno de ellos y profundizar las actividades desarrolladas. ➤ Recepción de las evidencias sobre las actividades de los estudiantes y felicitarles por el esfuerzo al elaborar su trabajo asignado. 	<p>Símbolos orales</p>

4. BIBLIOGRAFÍA

- Ministerio de educación (2016). *Currículo Nacional de Educación Básica*. Recuperado de: <http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/curriculo-nacional-de-la-educacion-basica.pdf>

- Ministerio de educación (2016). *Programa Curricular de Educación Primaria*. Recuperado de: <http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/programa-nivel-primaria-ebr.pdf>

5. ANEXOS:

- 5.1. **Anexo N° 01:** Canción “Los alimentos”.
- 5.2. **Anexo N° 02:** Hoja científica/marco teórico.
- 5.3. **Anexo N° 03:** Pirámide alimenticia.
- 5.4. **Anexo N° 04:** Ficha.
- 5.5. **Anexo N° 05:** Instrumento de Evaluación.
- 5.6. **Anexo N° 06:** Evidencias.



Ricardo Zaquinaula Peña
PRACTICANTE



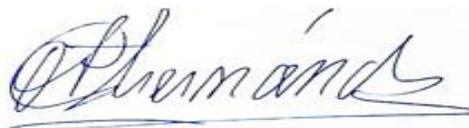
Emerson Javier Rodríguez Lalangui
PRACTICANTE



Prf. Maura Peña Saucedo
PROFESORA DE AULA



Prof. Castillo García Ivonne
DIRECTORA I.E.



Mg. Luis Otilio García Hernández
V° B° DOCENTE ASESOR DE INVESTIGACIÓN

ANEXOS

ANEXO N° 01

CANCIÓN “LOS ALIMENTOS”.

Los alimentos que tú quieras comer
muy nutritivos deben de ser.

Come verduras, también cereales,
toda la fruta que puedas comer.

No se te olviden, están las carnes.
También los lácteos que te hacen muy bien.

Pero a esa que le llaman comida chatarra,
las golosinas no sirven de nada.

Lo nutritivo es lo mejor pues te hace crecer.
Comida buena te hace crecer.

Come verduras, también cereales,
toda la fruta que puedas comer

No se te olviden, están las carnes.
También los lácteos que te hacen muy bien.

Pero a esa que le llaman comida chatarra,
las golosinas no sirven de nada.

Lo nutritivo es lo mejor pues te hace crecer
Comida buena te hace crecer.



ANEXO N° 02

HOJA CIENTÍFICA/MARCO TEÓRICO.

VALOR NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS

El valor nutricional que un alimento tiene se determina por su composición química. Esta cualidad del alimento es a su vez función de los siguientes factores:

- Potencial genético del vegetal
- Climatología
- Características de la tierra de cultivo
- Tratamientos fitosanitarios y de fertilización
- Estado de madurez del fruto
- Almacenamiento
- Transformación



El **Alimento Nutritivo** es el que aporta al organismo los nutrientes, las vitaminas, las calorías y demás componentes necesarios para la salud.

Para que los alimentos nutritivos sean consumidos de forma correcta se debe realizar un balance entre el consumo de energía y el desgaste de la misma, esto se llama balance energético. En este sentido debe existir un equilibrio en el cuerpo: no se debe consumir menos energía de la que se gasta en el día, porque si no al cuerpo le faltarán los nutrientes necesarios para afrontar ese desgaste; por ejemplo cuando una persona hace deporte debe estar consciente que su ingesta de azúcares debe ser superior que la ingesta de una persona que no realiza ninguna actividad física.

Alimentos energéticos.

Son los que proveen la energía para realizar distintas actividades físicas (caminar, correr, hacer deportes, etc.), como pastas, arroz, productos de panificación (pan, galletas, etc.), dulces, miel, aceites, frutas secas (almendras, nueces, castañas, etc.).

Alimentos Constructores.

Son los que forman la piel, músculos y otros tejidos, y que favorecen la cicatrización de heridas. Estos son la leche y todos sus derivados, carnes rojas y blancas, huevos y legumbres.

Alimentos reguladores o Protectores.

Son los que proveen los nutrientes necesarios para que los energéticos y reguladores se complementen y mantengan el cuerpo funcionando. Dentro de estos figuran las frutas, verduras y hortalizas y el agua.

ALIMENTOS NUTRITIVOS

CEREALES

Hablamos de los cereales integrales, ecológicos, nutritivos y saludables no modificados genéticamente. Entre ellos están la avena, arroz, trigo, maíz y cebada. Los cereales son ingredientes básicos para una dieta saludable. Están compuestos principalmente de hidratos de carbono, por lo que son la fuente principal de energía en la dieta. Asimismo, aportan una cantidad muy baja de grasas.

VEGETALES

Los vegetales orgánicos nutritivos y saludables más recomendables serían: espárragos, aguacate, col verde y roja, col rizada, brócoli, coles de Bruselas, col china, colinabo, coliflor, lechuga romana roja y verde, apio, ajos, cebollas.

FRUTAS

Las frutas orgánicas más nutritivas y saludables en orden descendente según la cantidad de fructosa serían: limón, lima, arándanos, guayaba, melón, zarzamoras, cerezas, fresas, piña, kiwi.

De consumo moderado por su alto nivel de azúcar serían mandarina, melocotón, naranja, papaya, melón verde, plátano, manzana, sandía, pera, uvas, uvas pasas, mango, albaricoques e higos secos.

ALMENDRAS

Las almendras son ricas en nutrientes como hierro, calcio, vitamina E, fibra y magnesio. Entre sus propiedades está la de ayudar a equilibrar los niveles de colesterol y aportan proteínas y ácidos grasos esenciales fundamentales para la salud.

YOGURT

El yogurt, además de aportar calcio, es una excelente fuente de pro biótico, fundamental para la salud de la flora intestinal que fortalece el sistema inmune y protege contra todo tipo de enfermedades e inflamaciones a nivel digestivo.

GRASAS

Las grasas orgánicas más nutritivas y saludables que tampoco te debes perder serían aceite de lino, aceite de coco, aceitunas y aceite de oliva, aguacates, yema de huevo, nueces, crema de nueces y aceite de nuez, almendra, crema de almendras y aceite de almendra, mantequilla, yogur y kéfir, manteca de cacao y la que acompaña a carnes, pescados y quesos.

ANEXO N° 03
PIRÁMIDE ALIMENTICIA.



ANEXO N° 04

FICHA

1. COMPLETA EL CUADRO ESCRIBIENDO EL NOMBRE DE LOS ALIMENTOS EN LA CLASE QUE LE CORRESPONDE.

Pan
Manzana
Leche
Carne de res
Mantequilla
Olluco
Carne de pollo
Zanahoria

Pescado
Queso
Trigo
Quinua
Arroz
Aceite
Uva
Lechuga

Fideo
Pera
Papa
Huevos
Avena
Naranja
Frejol
Repollo

CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS POR SU FUNCIÓN		
CONSTRUCTORES	ENERGÉTICOS	REGULADORES

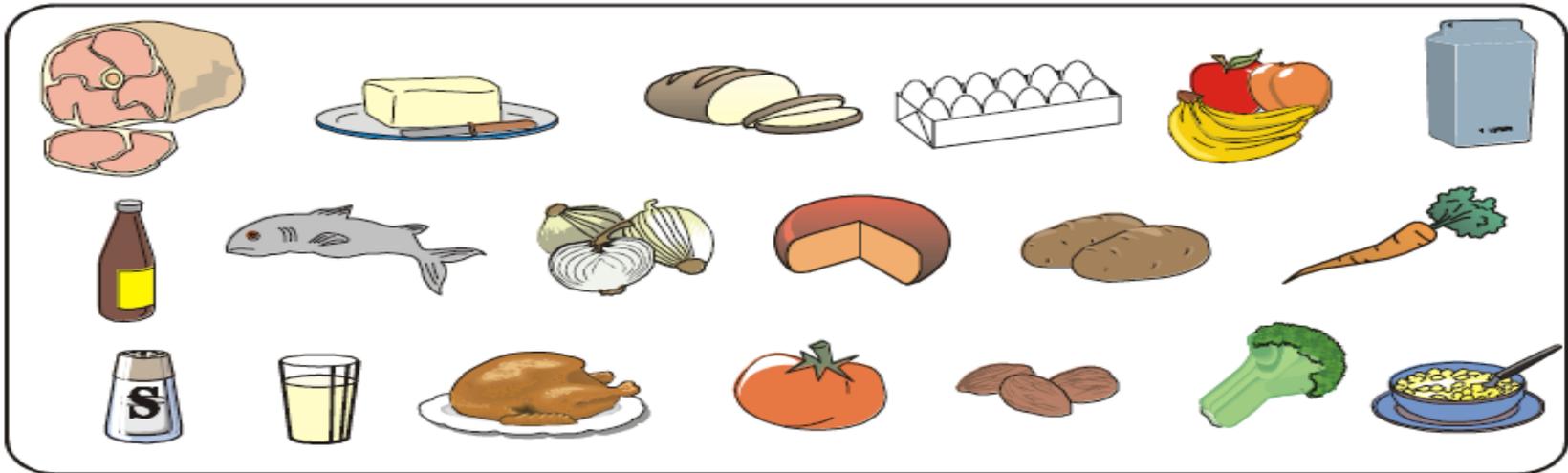
2. ELABORA UNA MENÚ BALANCEADO COMBINANDO ALIMENTOS DE TU LOCALIDAD

DESAYUNO	ALMUERZO	CENA

3. En la línea completa la palabra correcta:

Todos los seres vivos necesitamos alimentarnos para vivir. Las sustancias que necesitamos para mantener el funcionamiento de nuestro organismo se llaman _____.

4. Observa y completa con los nombres de estos alimentos de acuerdo con la clasificación.



Origen Animal

Origen Vegetal

Origen Mineral

ANEXO N° 05

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN.

Marcar con una “X” los criterios de evaluación, si han sido logrados marca en el SI y si no han sido logrados marca en el NO.

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	DESEMPEÑOS			
		Clasifica los productos alimenticios de su localidad de acuerdo al valor nutritivo.		Conoce el valor nutritivo de los alimentos.	
		SI	NO	SI	NO
Primer grado					
01	Collazos Morales Anny Abigail.	x		x	
02	Neyra García Elmer Yoel.	x	x	x	
03	Rueda Delgado Yosbin Stuar.	x			x
04	Tocto Santos Sofía Edita.	x			x
Segundo grado					
01	Aranda Rueda Elder Jhael.	x		x	
02	Barrera Milian Nadith Tatiana.	x		x	
03	Carrión Herrera Keydi Medalit.	x			x
04	Lalangui Barraqueta Anibal Raúl.	x		x	
05	Lalangui Herrera Neymar Heriberto.	x			x
06	Lalangui Núñez Yuliana Aymar.	x			x
07	Lalangui Yaxahuanca Diana Anabel.	x		x	
08	Morales Zurita Saira Karina.	x			x
09	Rueda Romero Eswin Emerson.		x	x	
10	Santos Barraqueta Liam Oliver.	x		x	

ANEXO N° 06

EVIDENCIAS.

FICHA DE TRABAJO

1. COMPLETA EL CUADRO ESCRIBIENDO EL NOMBRE DE LOS ALIMENTOS EN LA CLASE QUE LE CORRESPONDE.

Pan Manzana Leche Carne de res Mantequilla Olluco Carne de pollo Zanahoria	Pescado Queso Trigo Quinua Arroz Aceite Uva Lechuga	Fideo Pera Papa Huevos Avena Naranja Frejol Repollo
---	--	--

CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS POR SU FUNCIÓN

CONSTRUCTORES	ENERGÉTICOS	REGULADORES
- Leche, carne de res - carne de pollo - pescado, huevos frijol, queso	- pan, arroz, aceite - mantequilla - fideos, avena	Manzana, olluco zanahoria, uva lechuga, pera, papa naranja, repollo

2. ELABORA UNA MENÚ BALANCEADO COMBINANDO ALIMENTOS DE TU LOCALIDAD

DESAYUNO	ALMUERZO	CENA
- leche con avena - arroz con pescado y frijol	- sopa de frijol con papa y fideos	- arroz con pollo y plátano

3. En la línea completa la palabra correcta:

Todos los seres vivos necesitamos alimentarnos para vivir. Las sustancias que necesitamos para mantener el funcionamiento de nuestro organismo se llaman alimentos.

4. Observa y completa con los nombres de estos alimentos de acuerdo con la clasificación.



Origen Animal carne queso huevos leche pescado pollo	Origen Vegetal papa frutas ajo zanahoria tomate camote brócoli	Origen Mineral sal
---	--	------------------------------

Oliver Santos Barvaqueto

ANEXO N° 7: INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.

GUÍA DE OBSERVACIÓN

- **Institución Educativa Primaria:**
- **Estudiante:**
- **Edad:**
- **Objetivo:** Observar en los niños del III Ciclo de Primaria los estilos de vida saludable que puestos en práctica en la institución educativa, durante el inicio, en el proceso y al finalizar el programa.

	INDICADOR	SI	NO
1.	Existe un manual de hábitos saludables en el aula de los estudiantes.		
2.	Los directivos y docentes promueven hábitos saludables en la escuela		
3.	Programan en la institución actividades para una vida saludable.		
4.	Se observan niños alegres, activos y bien de salud.		
5.	Muestran deficiencias en su crecimiento físico.		
6.	Los niños y los docentes participan en el aseo del aula y la Institución.		
7.	Los niños conocen las enfermedades generadas por la insalubridad.		
8.	Se observa en los niños el lavado de las manos de manera permanente.		
9.	Se programan juegos teatrales y lúdicos relacionados con la salud.		
10.	Los niños conocen el valor nutritivo de los alimentos.		
11.	Los niños consumen frutas y verduras como parte de su dieta alimenticia		
12.	Los niños conocen la importancia del juego y el descanso.		
13.	Las loncheras de los niños contienen alimentos saludables.		
14.	Se observa en los niños un buen aseo personal y vestimenta.		
15.	Se programan juegos en base a actividades saludables.		
16.	Todos los niños participan en actividades deportivas.		
17.	Conocen y participan en el juego “ el dado saludable”		
18.	Los niños realizan ejercicios de salud física y mental		
19.	Se hacen prácticas de enjuague bucal y dental en la institución educativa.		
20.	Hay referencias y evidencias del aseo personal de los niños en la familia.		

ANEXO N° 8: SISTEMATIZACIÓN DE LOS INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.

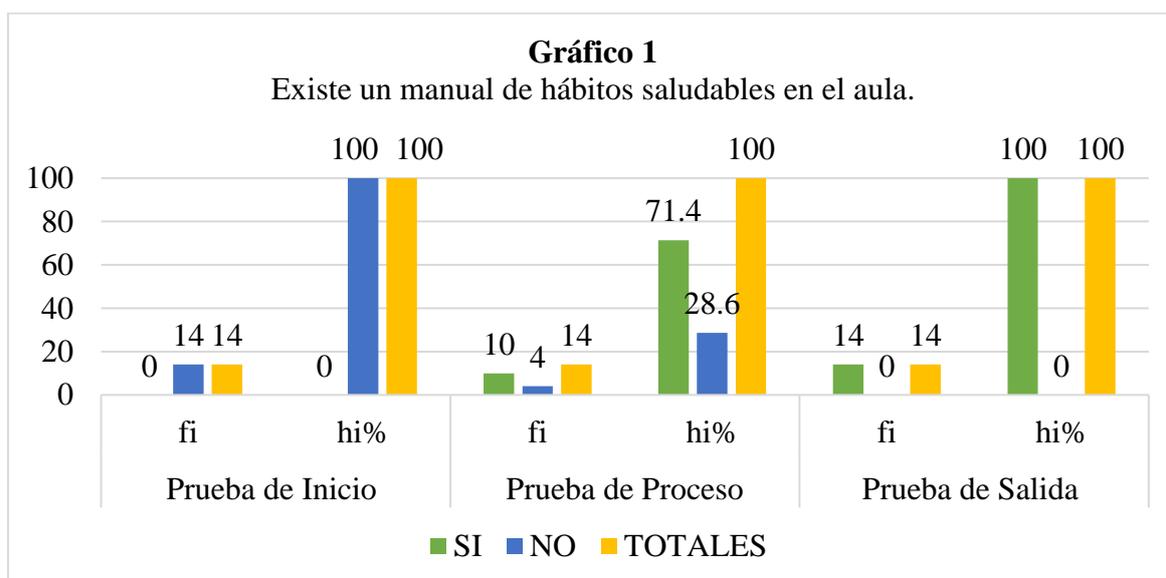
SISTEMATIZACIÓN DE LAS PRUEBAS: INICIO, PROCESO Y SALIDA

Tabla 1

Existe un manual de hábitos saludables en el aula.

X	Prueba de Inicio		Prueba de Proceso		Prueba de Salida	
	fi	hi%	fi	hi%	fi	hi%
SI	0	0	10	71.4	14	100
NO	14	100	4	28.6	0	0
TOTALES	14	100	14	100	14	100

Nota: Los datos son proporcionados por la Guía de Observación aplicada a los Estudiantes del III ciclo de la Institución Educativa Primaria N°16459 Las Huaquillas, 2021.



Nota: los datos son proporcionados por la tabla 1.

DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN

En lo referente a la aplicación de la propuesta educativa para promover los estilos de vida saludable, en Estudiantes del III ciclo de la Institución Educativa N° 16459, Huaquillas, se observa que: el 0% en la Prueba de Inicio existe un manual de hábitos saludables, en la prueba de proceso se incrementó al 71.4% y en la prueba de salida subió significativamente al 100%, lo que determina que la propuesta educativa aplicada fue eficiente.

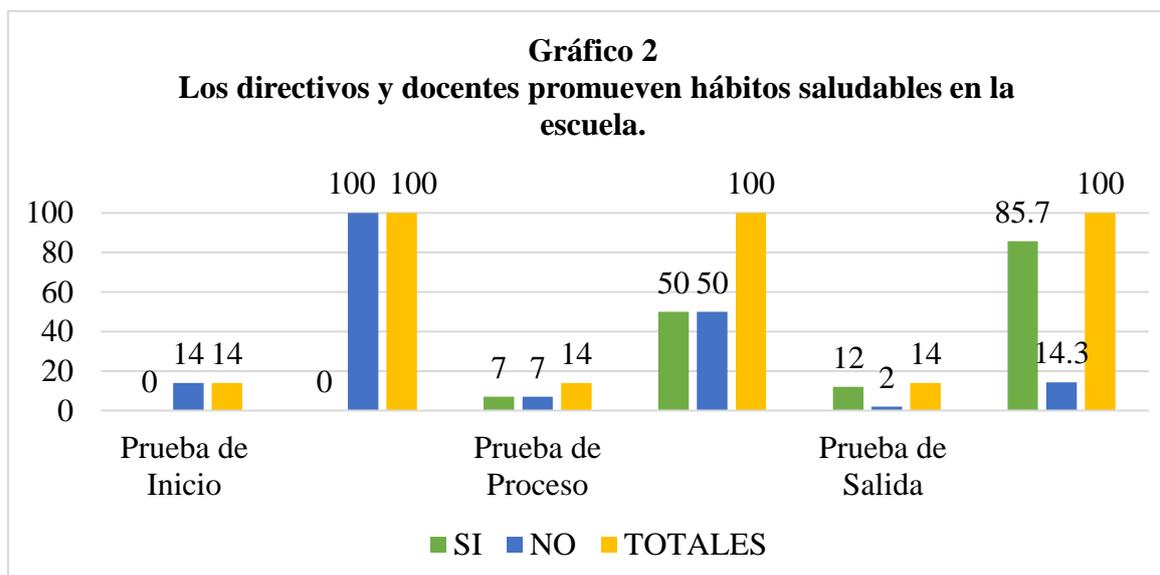
Del análisis se concluye que con la aplicación de la propuesta educativa ha sido posible que todos los estudiantes participen y logren tener en el aula un manual de hábitos saludables.

Tabla 2

Los directivos y docentes promueven hábitos saludables en la escuela.

X	Prueba de Inicio		Prueba de Proceso		Prueba de Salida	
	fi	hi%	fi	hi%	fi	hi%
SI	0	0	7	50	12	85.7
NO	14	100	7	50	2	14.3
TOTALES	14	100	14	100	14	100

Nota: Los datos son proporcionados por la Guía de Observación aplicada a los Estudiantes del III ciclo de la Institución Educativa Primaria N°16459 Las Huaquillas, 2021.



Nota: los datos son proporcionados por la tabla 2.

DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN

En lo referente a la aplicación de la propuesta educativa para promover los estilos de vida saludable, en Estudiantes del III ciclo de la Institución Educativa N° 16459, Huaquillas, se observa que: el 0% en la Prueba de Inicio los directivos y docentes promueven hábitos saludables en la escuela, en la prueba de proceso se incrementó al 50% y en la prueba de salida subió significativamente al 85.7%, lo que determina que la propuesta educativa aplicada fue eficiente.

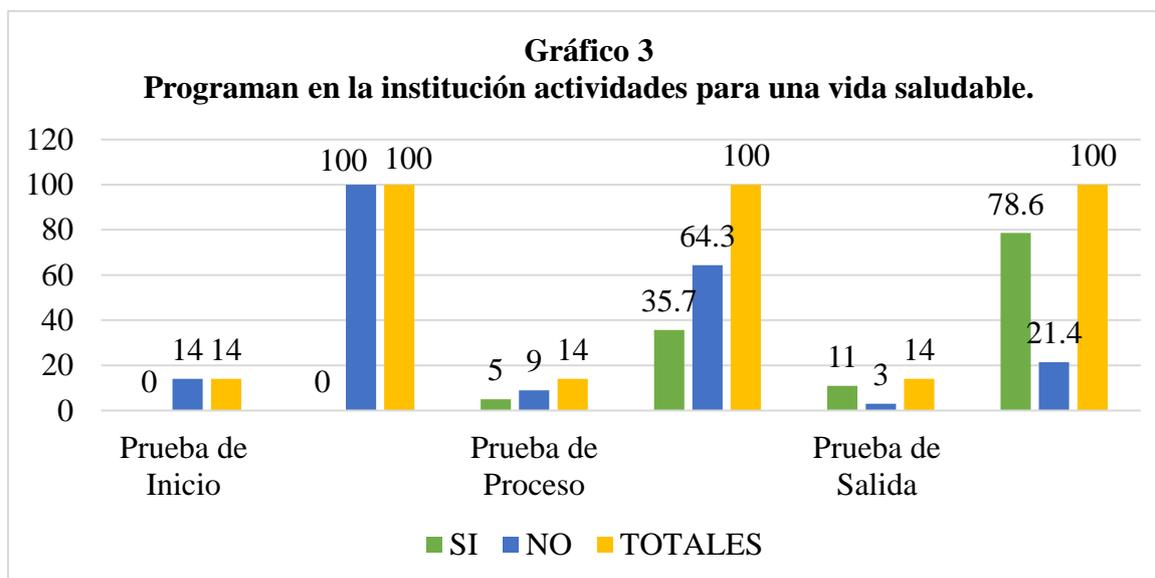
Del análisis se concluye que con la aplicación de la propuesta educativa ha sido posible que los directivos y docentes promueven hábitos saludables en la escuela, contribuyendo con la salud de todos los Estudiantes del III ciclo de la Institución Educativa N° 16459, Huaquillas.

Tabla 3

Programan en la institución actividades para una vida saludable.

X	Prueba de Inicio		Prueba de Proceso		Prueba de Salida	
	fi	hi%	fi	hi%	fi	hi%
SI	0	0	5	35.7	11	78.6
NO	14	100	9	64.3	3	21.4
TOTALES	14	100	14	100	14	100

Nota: Los datos son proporcionados por la Guía de Observación aplicada a los Estudiantes del III ciclo de la Institución Educativa Primaria N°16459 Las Huaquillas, 2021.



Nota: los datos son proporcionados por la tabla 3.

DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN

En lo referente a la aplicación de la propuesta educativa para promover los estilos de vida saludable, en Estudiantes del III ciclo de la Institución Educativa N° 16459, Huaquillas, se observa que: el 0% en la Prueba de Inicio programan en la institución actividades para una vida saludable, en la prueba de proceso se incrementó al 35.7% y en la prueba de salida subió a un 78.6%, lo que determina que la propuesta educativa aplicada fue eficiente.

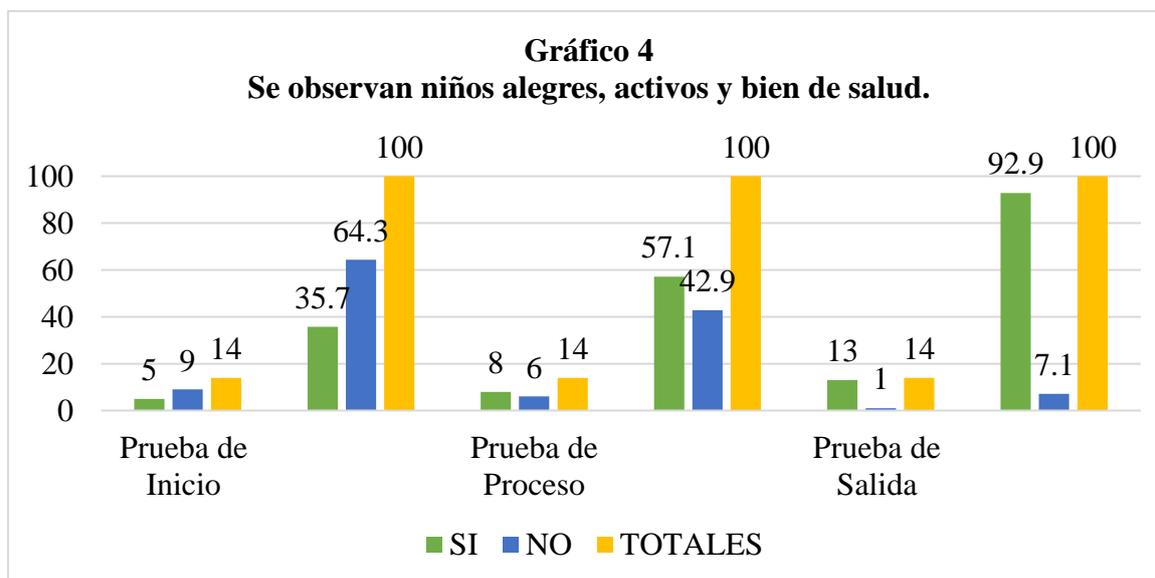
Del análisis se concluye que con la aplicación de la propuesta educativa ha sido posible que se programen en la institución actividades para una vida saludable, así estar contribuyendo con la salud de todos los Estudiantes del III ciclo de la Institución Educativa N° 16459, Huaquillas.

Tabla 4

Se observan niños alegres, activos y bien de salud.

X	Prueba de Inicio		Prueba de Proceso		Prueba de Salida	
	fi	hi%	fi	hi%	fi	hi%
SI	5	35.7	8	57.1	13	92.9
NO	9	64.3	6	42.9	1	7.1
TOTALES	14	100	14	100	14	100

Nota: Los datos son proporcionados por la Guía de Observación aplicada a los Estudiantes del III ciclo de la Institución Educativa Primaria N°16459 Las Huaquillas, 2021.



Nota: los datos son proporcionados por la tabla 4.

DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN

En lo referente a la aplicación de la propuesta educativa para promover los estilos de vida saludable, en Estudiantes del III ciclo de la Institución Educativa N° 16459, Huaquillas, se observa que: el 35.7% en la Prueba de Inicio se observan niños alegres, activos y bien de salud, en la prueba de proceso se incrementó al 57.1% y en la prueba de salida subió significativamente al 92.9%, lo que determina que la propuesta educativa aplicada fue eficiente.

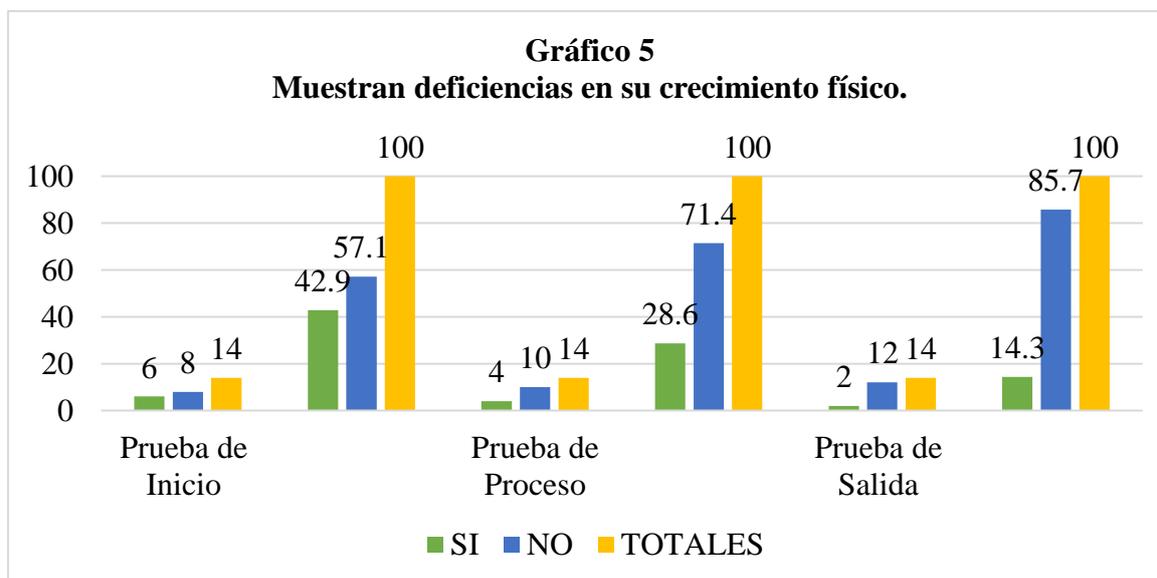
Del análisis se concluye que con la aplicación de la propuesta educativa ha sido posible lograr observar a niños alegres, activos y bien de salud, fomentándoles buenos hábitos saludables y dietas alimenticias a todos los Estudiantes del III ciclo de la Institución Educativa N° 16459, Huaquillas.

Tabla 5

Muestran deficiencias en su crecimiento físico.

X	Prueba de Inicio		Prueba de Proceso		Prueba de Salida	
	fi	hi%	fi	hi%	fi	hi%
SI	6	42.9	4	28.6	2	14.3
NO	8	57.1	10	71.4	12	85.7
TOTALES	14	100	14	100	14	100

Nota: Los datos son proporcionados por la Guía de Observación aplicada a los Estudiantes del III ciclo de la Institución Educativa Primaria N°16459 Las Huaquillas, 2021.



Nota: los datos son proporcionados por la tabla 5.

DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN

En lo referente a la aplicación de la propuesta educativa para promover los estilos de vida saludable, en Estudiantes del III ciclo de la Institución Educativa N° 16459, Huaquillas, se observa que: el 42.9% en la Prueba de Inicio si muestran deficiencias en su crecimiento físico los estudiantes, en la prueba de proceso disminuyó al 28.6% y en la prueba de salida disminuyó significativamente al 14.3%, lo que determina que la propuesta educativa aplicada fue apropiada.

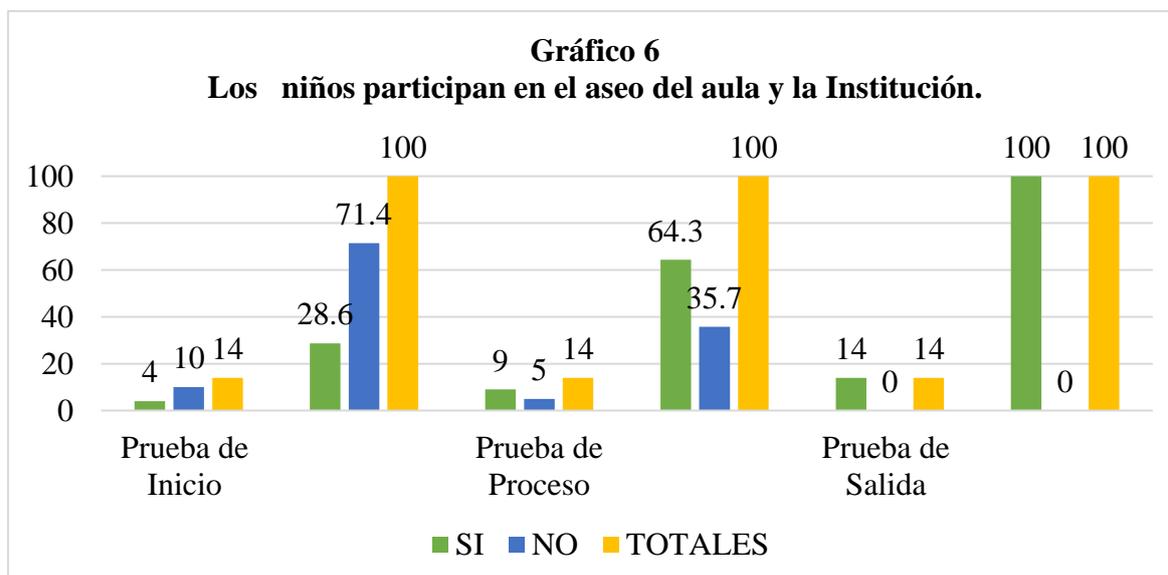
Del análisis se concluye que con la aplicación de la propuesta educativa ha sido posible lograr que los estudiantes en la mayoría no muestran deficiencias en su crecimiento físico.

Tabla 6

Los niños participan en el aseo del aula y la Institución.

X	Prueba de Inicio		Prueba de Proceso		Prueba de Salida	
	fi	hi%	fi	hi%	fi	hi%
SI	4	28.6	9	64.3	14	100
NO	10	71.4	5	35.7	0	0
TOTALES	14	100	14	100	14	100

Nota: Los datos son proporcionados por la Guía de Observación aplicada a los Estudiantes del III ciclo de la Institución Educativa Primaria N°16459 Las Huaquillas, 2021.



Nota: los datos son proporcionados por la tabla 6.

DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN

En lo referente a la aplicación de la propuesta educativa para promover los estilos de vida saludable, en Estudiantes del III ciclo de la Institución Educativa N° 16459, Huaquillas, se observa que: el 28.6% en la Prueba de Inicio los niños si participan en el aseo del aula y la Institución, en la prueba de proceso se incrementó al 64.3% y en la prueba de salida subió significativamente al 100%, lo que determina que la propuesta educativa aplicada fue eficiente.

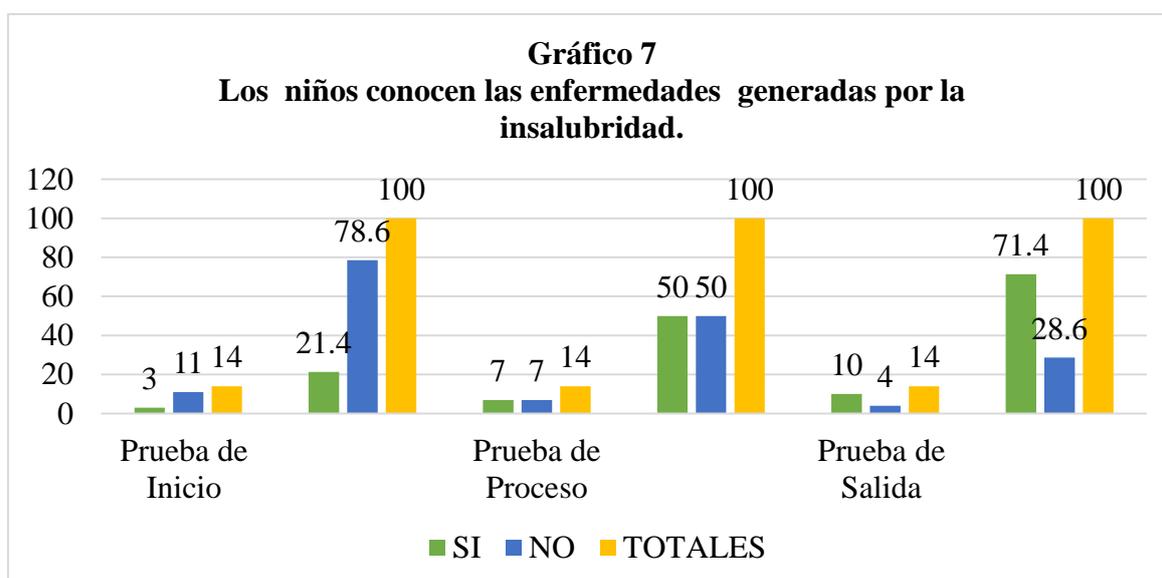
Del análisis se concluye que con la aplicación de la propuesta educativa ha sido posible lograr que los niños participan en el aseo del aula y la Institución.

Tabla 7

Los niños conocen las enfermedades generadas por la insalubridad.

X	Prueba de Inicio		Prueba de Proceso		Prueba de Salida	
	fi	hi%	fi	hi%	fi	hi%
SI	3	21.4	7	50	10	71.4
NO	11	78.6	7	50	4	28.6
TOTALES	14	100	14	100	14	100

Nota: Los datos son proporcionados por la Guía de Observación aplicada a los Estudiantes del III ciclo de la Institución Educativa Primaria N°16459 Las Huaquillas, 2021.



Nota: los datos son proporcionados por la tabla 7.

DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN

En lo referente a la aplicación de la propuesta educativa para promover los estilos de vida saludable, en Estudiantes del III ciclo de la Institución Educativa N° 16459, Huaquillas, se observa que: el 21.4% en la Prueba de Inicio los niños conocen las enfermedades generadas por la insalubridad, en la prueba de proceso se incrementó al 50% y en la prueba de salida subió al 71.4%, lo que determina que la propuesta educativa aplicada fue eficiente.

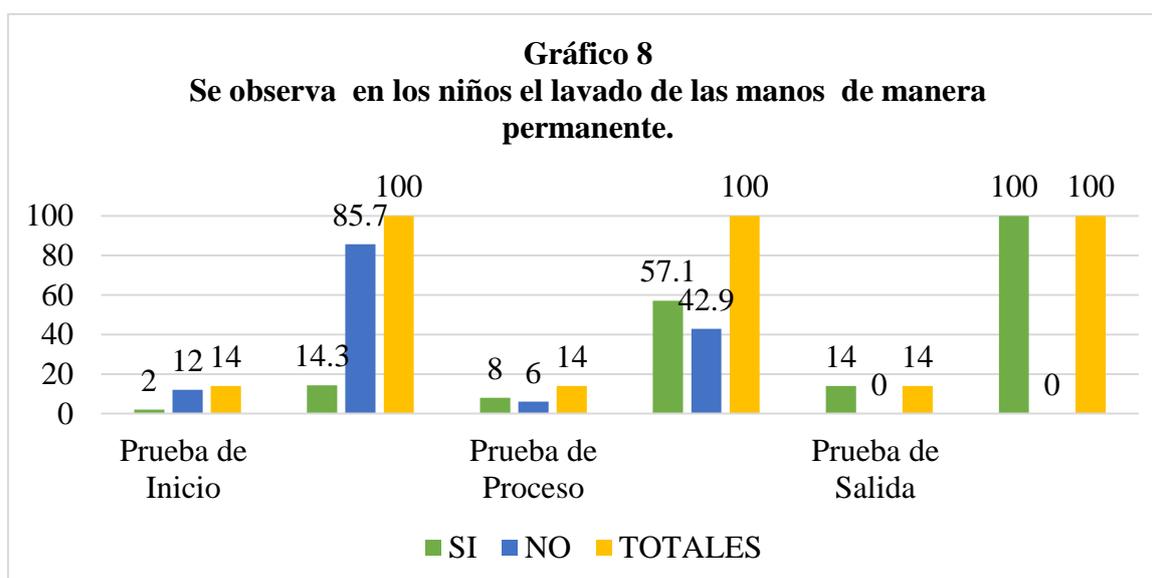
Del análisis se concluye que con la aplicación de la propuesta educativa ha sido posible lograr que los niños conozcan las enfermedades generadas por la insalubridad, al tener una mala alimentación se generan las enfermedades, la cual ante esta problemática se les ha venido proponiendo diferentes estilos y hábitos saludables para la mejora continua de su salud de los Estudiantes del III ciclo de la Institución Educativa N° 16459, Huaquillas.

Tabla 8

Se observa en los niños el lavado de las manos de manera permanente.

X	Prueba de Inicio		Prueba de Proceso		Prueba de Salida	
	fi	hi%	fi	hi%	fi	hi%
SI	2	14.3	8	57.1	14	100
NO	12	85.7	6	42.9	0	0
TOTALES	14	100	14	100	14	100

Nota: Los datos son proporcionados por la Guía de Observación aplicada a los Estudiantes del III ciclo de la Institución Educativa Primaria N°16459 Las Huaquillas, 2021.



Nota: los datos son proporcionados por la tabla 8.

DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN

En lo referente a la aplicación de la propuesta educativa para promover los estilos de vida saludable, en Estudiantes del III ciclo de la Institución Educativa N° 16459, Huaquillas, se observa que: el 14.3% en la Prueba de Inicio Se observa en los niños el lavado de las manos de manera permanente, en la prueba de proceso se incrementó al 57.1% y en la prueba de salida subió significativamente al 100%, lo que determina que la propuesta educativa aplicada fue eficiente.

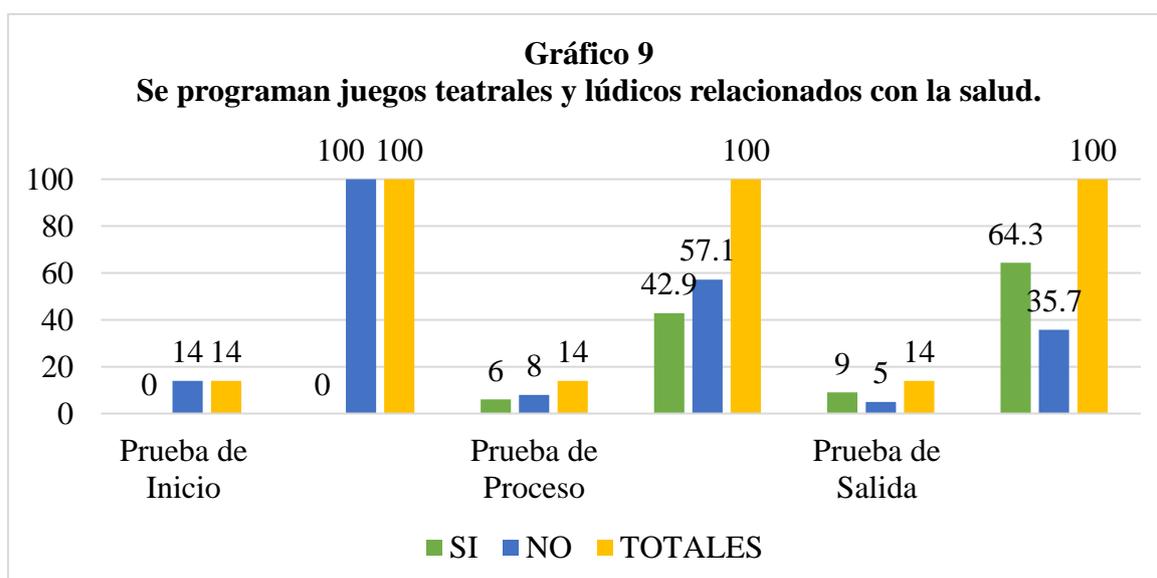
Del análisis se concluye que con la aplicación de la propuesta educativa ha sido posible lograr que los niños realicen el lavado de las manos de manera permanente, con esa acción estarían evitando diferentes enfermedades generadas por bacterias y estar contribuyendo con el cuidado de la salud.

Tabla 9

Se programan juegos teatrales y lúdicos relacionados con la salud.

X	Prueba de Inicio		Prueba de Proceso		Prueba de Salida	
	fi	hi%	fi	hi%	fi	hi%
SI	0	0	6	42.9	9	64.3
NO	14	100	8	57.1	5	35.7
TOTALES	14	100	14	100	14	100

Nota: Los datos son proporcionados por la Guía de Observación aplicada a los Estudiantes del III ciclo de la Institución Educativa Primaria N°16459 Las Huaquillas, 2021.



Nota: los datos son proporcionados por la tabla 9.

DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN

En lo referente a la aplicación de la propuesta educativa para promover los estilos de vida saludable, en Estudiantes del III ciclo de la Institución Educativa N° 16459, Huaquillas, se observa que: el 0% en la Prueba de Inicio programan juegos teatrales y lúdicos relacionados con la salud, en la prueba de proceso se incrementó al 42.9% y en la prueba de salida subió al 64.3%, lo que determina que la propuesta educativa aplicada fue eficiente.

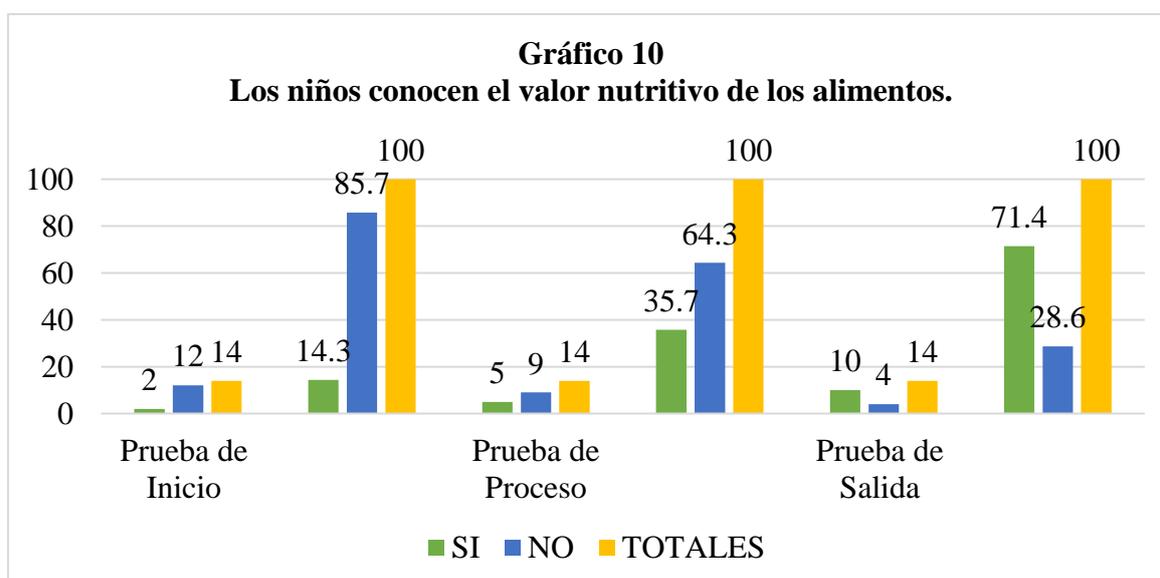
Del análisis se concluye que con la aplicación de la propuesta educativa ha sido posible lograr programar juegos teatrales y lúdicos relacionados con la salud.

Tabla 10

Los niños conocen el valor nutritivo de los alimentos.

X	Prueba de Inicio		Prueba de Proceso		Prueba de Salida	
	fi	hi%	fi	hi%	fi	hi%
SI	2	14.3	5	35.7	10	71.4
NO	12	85.7	9	64.3	4	28.6
TOTALES	14	100	14	100	14	100

Nota: Los datos son proporcionados por la Guía de Observación aplicada a los Estudiantes del III ciclo de la Institución Educativa Primaria N°16459 Las Huaquillas, 2021.



Nota: los datos son proporcionados por la tabla 10.

DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN

En lo referente a la aplicación de la propuesta educativa para promover los estilos de vida saludable, en Estudiantes del III ciclo de la Institución Educativa N° 16459, Huaquillas, se observa que: el 14.3% en la Prueba de Inicio los niños conocen el valor nutritivo de los alimentos, en la prueba de proceso se incrementó al 35.7% y en la prueba de salida subió al 71.4%, lo que determina que la propuesta educativa aplicada fue eficiente.

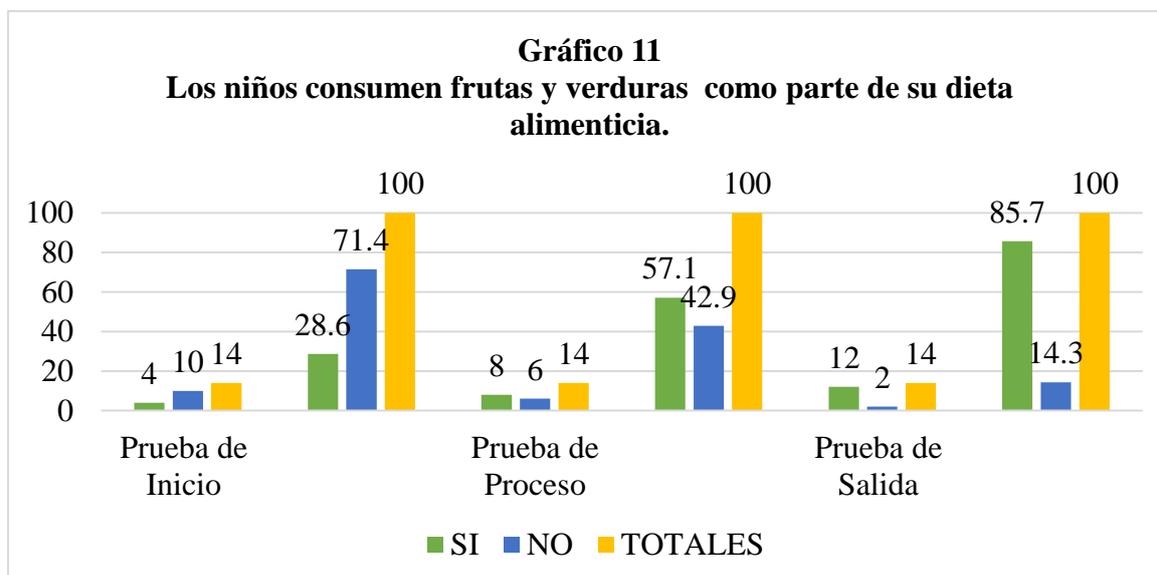
Del análisis se concluye que con la aplicación de la propuesta educativa ha sido posible lograr que los niños conozcan el valor nutritivo de los alimentos.

Tabla 11

Los niños consumen frutas y verduras como parte de su dieta alimenticia.

X	Prueba de Inicio		Prueba de Proceso		Prueba de Salida	
	fi	hi%	fi	hi%	fi	hi%
SI	4	28.6	8	57.1	12	85.7
NO	10	71.4	6	42.9	2	14.3
TOTALES	14	100	14	100	14	100

Nota: Los datos son proporcionados por la Guía de Observación aplicada a los Estudiantes del III ciclo de la Institución Educativa Primaria N°16459 Las Huaquillas, 2021.



Nota: los datos son proporcionados por la tabla 11.

DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN

En lo referente a la aplicación de la propuesta educativa para promover los estilos de vida saludable, en Estudiantes del III ciclo de la Institución Educativa N° 16459, Huaquillas, se observa que: el 28.6% en la Prueba de Inicio los niños consumen frutas y verduras como parte de su dieta alimenticia, en la prueba de proceso se incrementó al 57.1% y en la prueba de salida subió al 85.7%, lo que determina que la propuesta educativa aplicada fue eficiente.

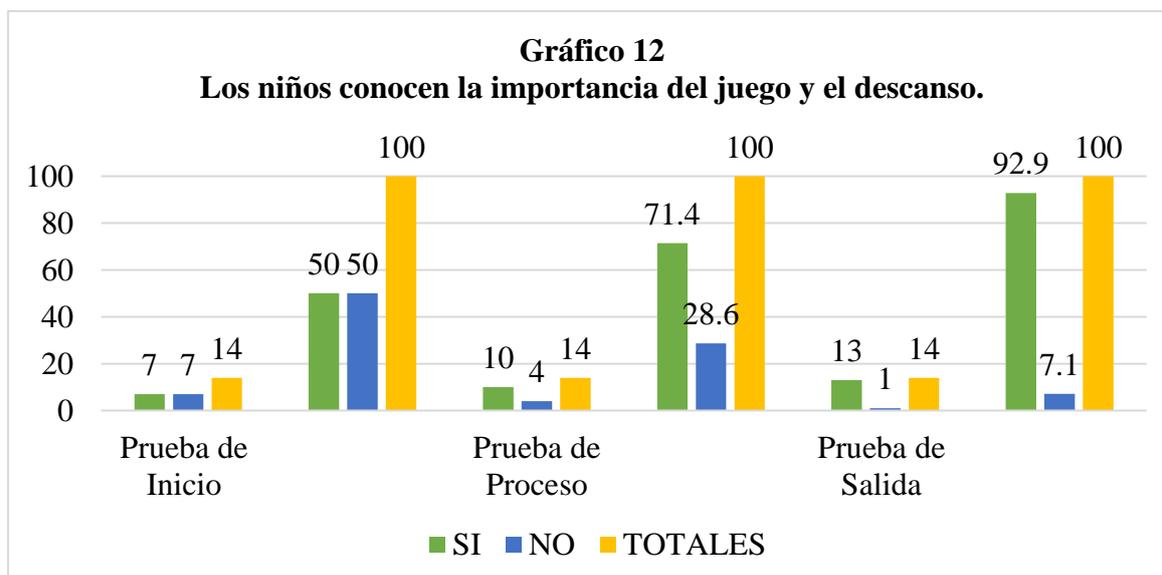
Del análisis se concluye que con la aplicación de la propuesta educativa ha sido posible lograr que los niños consumen frutas y verduras como parte de su dieta alimenticia, esto contribuye a una vida saludable de calidad.

Tabla 12

Los niños conocen la importancia del juego y el descanso.

X	Prueba de Inicio		Prueba de Proceso		Prueba de Salida	
	fi	hi%	fi	hi%	fi	hi%
SI	7	50	10	71.4	13	92.9
NO	7	50	4	28.6	1	7.1
TOTALES	14	100	14	100	14	100

Nota: Los datos son proporcionados por la Guía de Observación aplicada a los Estudiantes del III ciclo de la Institución Educativa Primaria N°16459 Las Huaquillas, 2021.



Nota: los datos son proporcionados por la tabla 12.

DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN

En lo referente a la aplicación de la propuesta educativa para promover los estilos de vida saludable, en Estudiantes del III ciclo de la Institución Educativa N° 16459, Huaquillas, se observa que: el 50% en la Prueba de Inicio los niños conocen la importancia del juego y el descanso, en la prueba de proceso se incrementó al 71.4% y en la prueba de salida subió significativamente al 92.9%, lo que determina que la propuesta educativa aplicada fue eficiente.

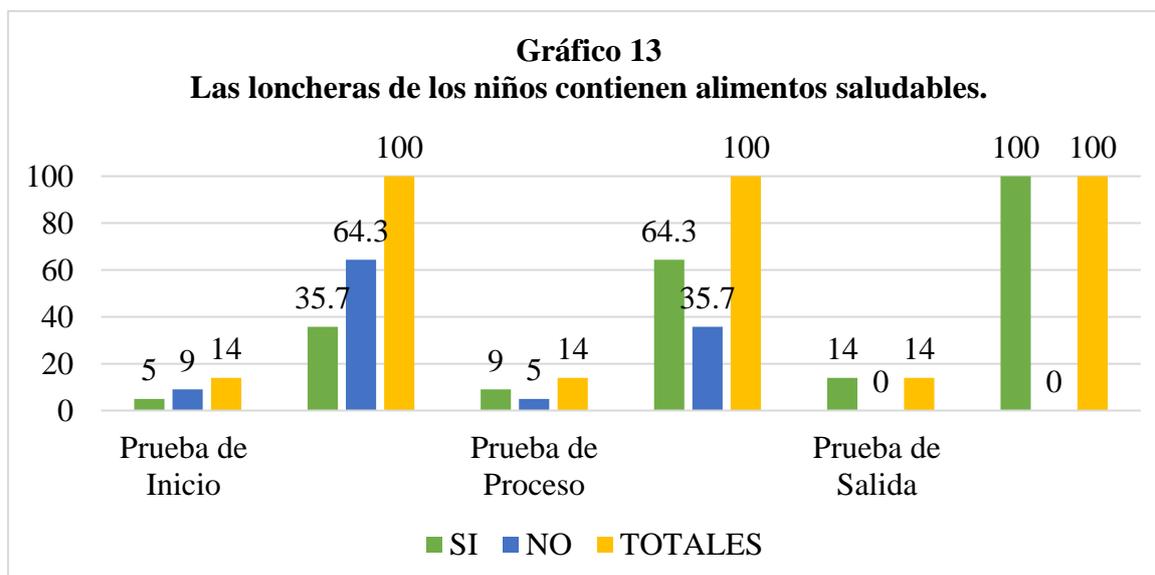
Del análisis se concluye que con la aplicación de la propuesta educativa ha sido posible lograr que los niños conozcan la importancia del juego y el descanso.

Tabla 13

Las loncheras de los niños contienen alimentos saludables.

X	Prueba de Inicio		Prueba de Proceso		Prueba de Salida	
	fi	hi%	fi	hi%	fi	hi%
SI	5	35.7	9	64.3	14	100
NO	9	64.3	5	35.7	0	0
TOTALES	14	100	14	100	14	100

Nota: Los datos son proporcionados por la Guía de Observación aplicada a los Estudiantes del III ciclo de la Institución Educativa Primaria N°16459 Las Huaquillas, 2021.



Nota: los datos son proporcionados por la tabla 13.

DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN

En lo referente a la aplicación de la propuesta educativa para promover los estilos de vida saludable, en Estudiantes del III ciclo de la Institución Educativa N° 16459, Huaquillas, se observa que: el 35.7% en la Prueba de Inicio las loncheras de los niños contienen alimentos saludables, en la prueba de proceso se incrementó al 64.3% y en la prueba de salida subió significativamente al 100%, lo que determina que la propuesta educativa aplicada fue eficiente.

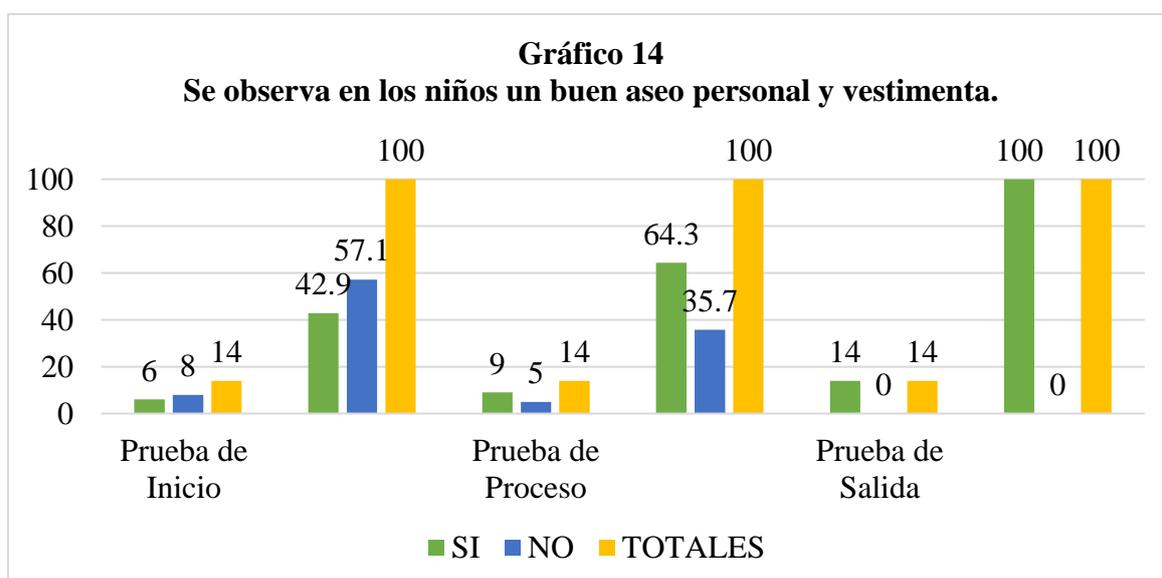
Del análisis se concluye que con la aplicación de la propuesta educativa ha sido posible lograr que las loncheras de los niños contengan alimentos saludables.

Tabla 14

Se observa en los niños un buen aseo personal y vestimenta.

X	Prueba de Inicio		Prueba de Proceso		Prueba de Salida	
	fi	hi%	fi	hi%	fi	hi%
SI	6	42.9	9	64.3	14	100
NO	8	57.1	5	35.7	0	0
TOTALES	14	100	14	100	14	100

Nota: Los datos son proporcionados por la Guía de Observación aplicada a los Estudiantes del III ciclo de la Institución Educativa Primaria N°16459 Las Huaquillas, 2021.



Nota: los datos son proporcionados por la tabla 14.

DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN

En lo referente a la aplicación de la propuesta educativa para promover los estilos de vida saludable, en Estudiantes del III ciclo de la Institución Educativa N° 16459, Huaquillas, se observa que: el 42.9% en la Prueba de Inicio se observa en los niños un buen aseo personal y vestimenta, en la prueba de proceso se incrementó al 64.3% y en la prueba de salida subió significativamente al 100%, lo que determina que la propuesta educativa aplicada fue eficiente.

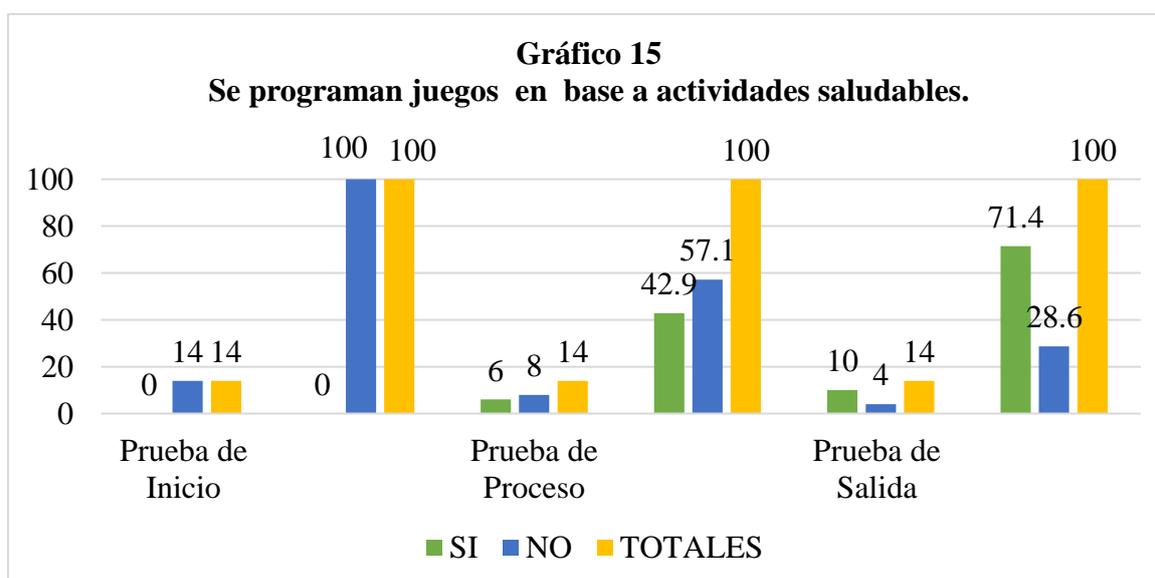
Del análisis se concluye que con la aplicación de la propuesta educativa ha sido posible lograr observar en los niños un buen aseo personal y vestimenta. Es importante que los niños comprendan que el aseo en sí mismos es importante para la salud y el bienestar ya que protege el cuerpo de gérmenes y enfermedades.

Tabla 15

Se programan juegos en base a actividades saludables.

X	Prueba de Inicio		Prueba de Proceso		Prueba de Salida	
	fi	hi%	fi	hi%	fi	hi%
SI	0	0	6	42.9	10	71.4
NO	14	100	8	57.1	4	28.6
TOTALES	14	100	14	100	14	100

Nota: Los datos son proporcionados por la Guía de Observación aplicada a los Estudiantes del III ciclo de la Institución Educativa Primaria N°16459 Las Huaquillas, 2021.



Nota: los datos son proporcionados por la tabla 15.

DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN

En lo referente a la aplicación de la propuesta educativa para promover los estilos de vida saludable, en Estudiantes del III ciclo de la Institución Educativa N° 16459, Huaquillas, se observa que: el 0% en la Prueba de Inicio se programan juegos en base a actividades saludables, en la prueba de proceso se incrementó al 42.9% y en la prueba de salida subió al 71.4%, lo que determina que la propuesta educativa aplicada fue eficiente.

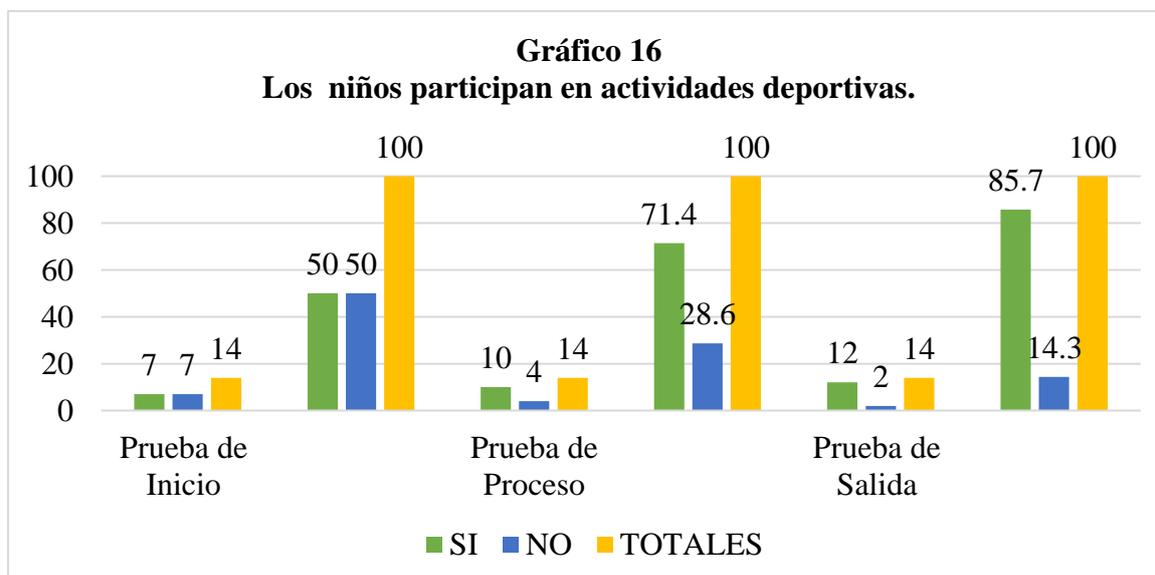
Del análisis se concluye que con la aplicación de la propuesta educativa ha sido posible lograr observar que se programan juegos en base a actividades saludables.

Tabla 16

Los niños participan en actividades deportivas.

X	Prueba de Inicio		Prueba de Proceso		Prueba de Salida	
	fi	hi%	fi	hi%	fi	hi%
SI	7	50	10	71.4	12	85.7
NO	7	50	4	28.6	2	14.3
TOTALES	14	100	14	100	14	100

Nota: Los datos son proporcionados por la Guía de Observación aplicada a los Estudiantes del III ciclo de la Institución Educativa Primaria N°16459 Las Huaquillas, 2021.



Nota: los datos son proporcionados por la tabla 16.

DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN

En lo referente a la aplicación de la propuesta educativa para promover los estilos de vida saludable, en Estudiantes del III ciclo de la Institución Educativa N° 16459, Huaquillas, se observa que: el 50% en la Prueba de Inicio los niños participan en actividades deportivas, en la prueba de proceso se incrementó al 71.4% y en la prueba de salida subió al 85.7%, lo que determina que la propuesta educativa aplicada fue eficiente.

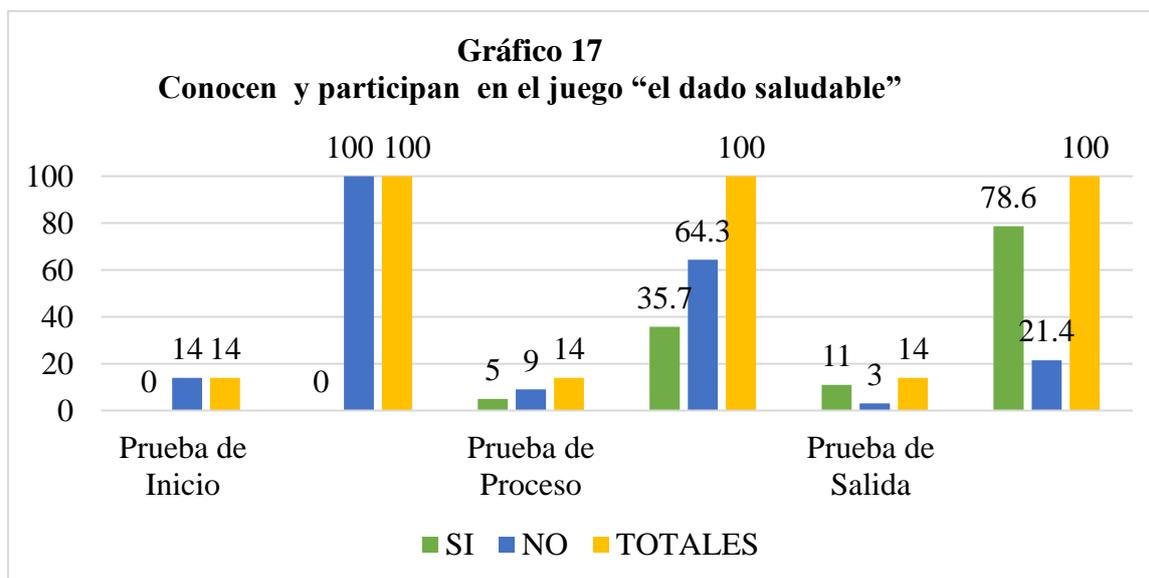
Del análisis se concluye que con la aplicación de la propuesta educativa ha sido posible lograr observar que los niños participan en actividades deportivas, ya que ayudan a prevenir problemas de salud de los huesos y mejora la capacidad funcional del cuerpo.

Tabla 17

Conocen y participan en el juego “el dado saludable”

X	Prueba de Inicio		Prueba de Proceso		Prueba de Salida	
	fi	hi%	fi	hi%	fi	hi%
SI	0	0	5	35.7	11	78.6
NO	14	100	9	64.3	3	21.4
TOTALES	14	100	14	100	14	100

Nota: Los datos son proporcionados por la Guía de Observación aplicada a los Estudiantes del III ciclo de la Institución Educativa Primaria N°16459 Las Huaquillas, 2021.



Nota: los datos son proporcionados por la tabla 17.

DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN

En lo referente a la aplicación de la propuesta educativa para promover los estilos de vida saludable, en Estudiantes del III ciclo de la Institución Educativa N° 16459, Huaquillas, se observa que: el 0% en la Prueba de Inicio los niños conocen y participan en el juego “el dado saludable”, en la prueba de proceso se incrementó al 35.7% y en la prueba de salida subió al 78.6%, lo que determina que la propuesta educativa aplicada fue eficiente.

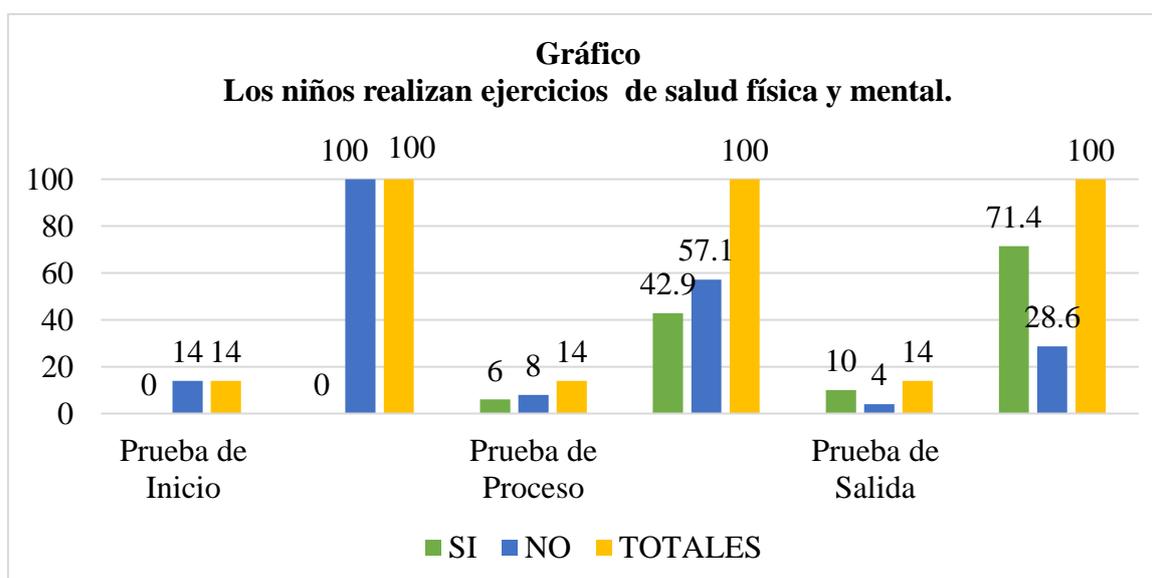
Del análisis se concluye que con la aplicación de la propuesta educativa ha sido posible lograr observar que los niños conocen y participan en el juego “el dado saludable”.

Tabla 18

Los niños realizan ejercicios de salud física y mental.

X	Prueba de Inicio		Prueba de Proceso		Prueba de Salida	
	fi	hi%	fi	hi%	fi	hi%
SI	0	0	6	42.9	10	71.4
NO	14	100	8	57.1	4	28.6
TOTALES	14	100	14	100	14	100

Nota: Los datos son proporcionados por la Guía de Observación aplicada a los Estudiantes del III ciclo de la Institución Educativa Primaria N°16459 Las Huaquillas, 2021.



Nota: los datos son proporcionados por la tabla 18.

DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN

En lo referente a la aplicación de la propuesta educativa para promover los estilos de vida saludable, en Estudiantes del III ciclo de la Institución Educativa N° 16459, Huaquillas, se observa que: el 0% en la Prueba de Inicio los niños realizan ejercicios de salud física y mental, en la prueba de proceso se incrementó al 42.9% y en la prueba de salida subió al 71.4%, lo que determina que la propuesta educativa aplicada fue eficiente.

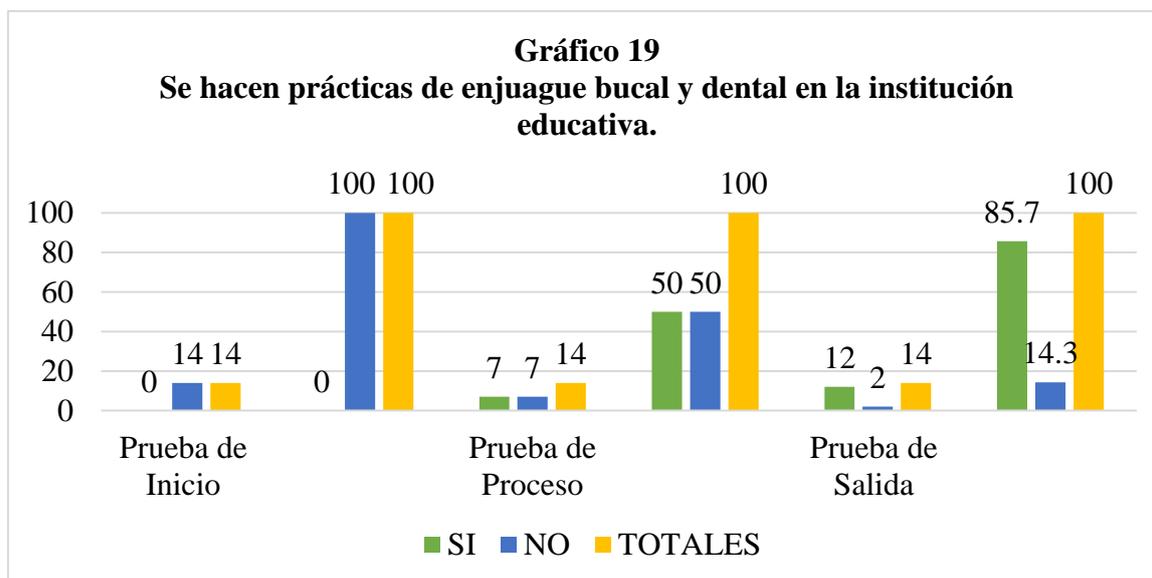
Del análisis se concluye que con la aplicación de la propuesta educativa ha sido posible lograr observar que los niños realizan ejercicios de salud física y mental.

Tabla 19

Se hacen prácticas de enjuague bucal y dental en la institución educativa.

X	Prueba de Inicio		Prueba de Proceso		Prueba de Salida	
	fi	hi%	fi	hi%	fi	hi%
SI	0	0	7	50	12	85.7
NO	14	100	7	50	2	14.3
TOTALES	14	100	14	100	14	100

Nota: Los datos son proporcionados por la Guía de Observación aplicada a los Estudiantes del III ciclo de la Institución Educativa Primaria N°16459 Las Huaquillas, 2021.



Nota: los datos son proporcionados por la tabla 19.

DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN

En lo referente a la aplicación de la propuesta educativa para promover los estilos de vida saludable, en Estudiantes del III ciclo de la Institución Educativa N° 16459, Huaquillas, se observa que: el 0% en la Prueba de Inicio se hacen prácticas de enjuague bucal y dental en la institución educativa, en la prueba de proceso se incrementó al 50% y en la prueba de salida subió significativamente al 85.7%, lo que determina que la propuesta educativa aplicada fue eficiente.

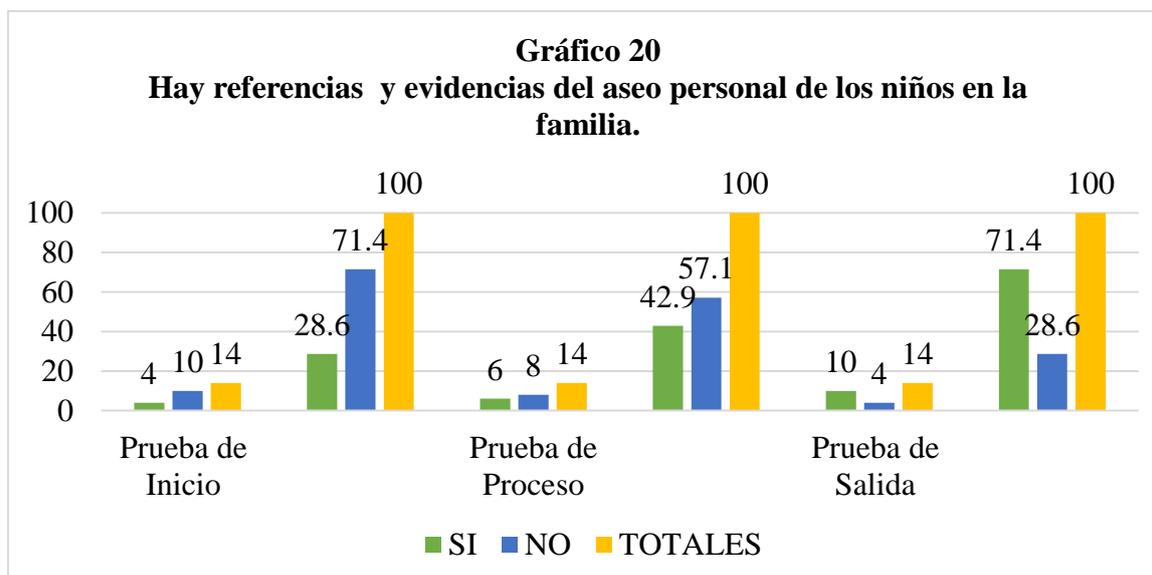
Del análisis se concluye que con la aplicación de la propuesta educativa ha sido posible lograr observar que si se hacen prácticas de enjuague bucal y dental en la institución educativa.

Tabla 20

Hay referencias y evidencias del aseo personal de los niños en la familia.

X	Prueba de Inicio		Prueba de Proceso		Prueba de Salida	
	fi	hi%	fi	hi%	fi	hi%
SI	4	28.6	6	42.9	10	71.4
NO	10	71.4	8	57.1	4	28.6
TOTALES	14	100	14	100	14	100

Nota: Los datos son proporcionados por la Guía de Observación aplicada a los Estudiantes del III ciclo de la Institución Educativa Primaria N°16459 Las Huaquillas, 2021.



Nota: los datos son proporcionados por la tabla 20.

DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN

En lo referente a la aplicación de la propuesta educativa para promover los estilos de vida saludable, en Estudiantes del III ciclo de la Institución Educativa N° 16459, Huaquillas, se observa que: el 28.6% en la Prueba de Inicio si hay referencias y evidencias del aseo personal de los niños en la familia, en la prueba de proceso se incrementó al 42.9% y en la prueba de salida subió al 71.4%, lo que determina que la propuesta educativa aplicada fue eficiente.

Del análisis se concluye que con la aplicación de la propuesta educativa ha sido posible lograr observar que si hay referencias y evidencias del aseo personal de los niños en la familia.

ANEXO N° 9: MATRIZ DE CONSISTENCIA.

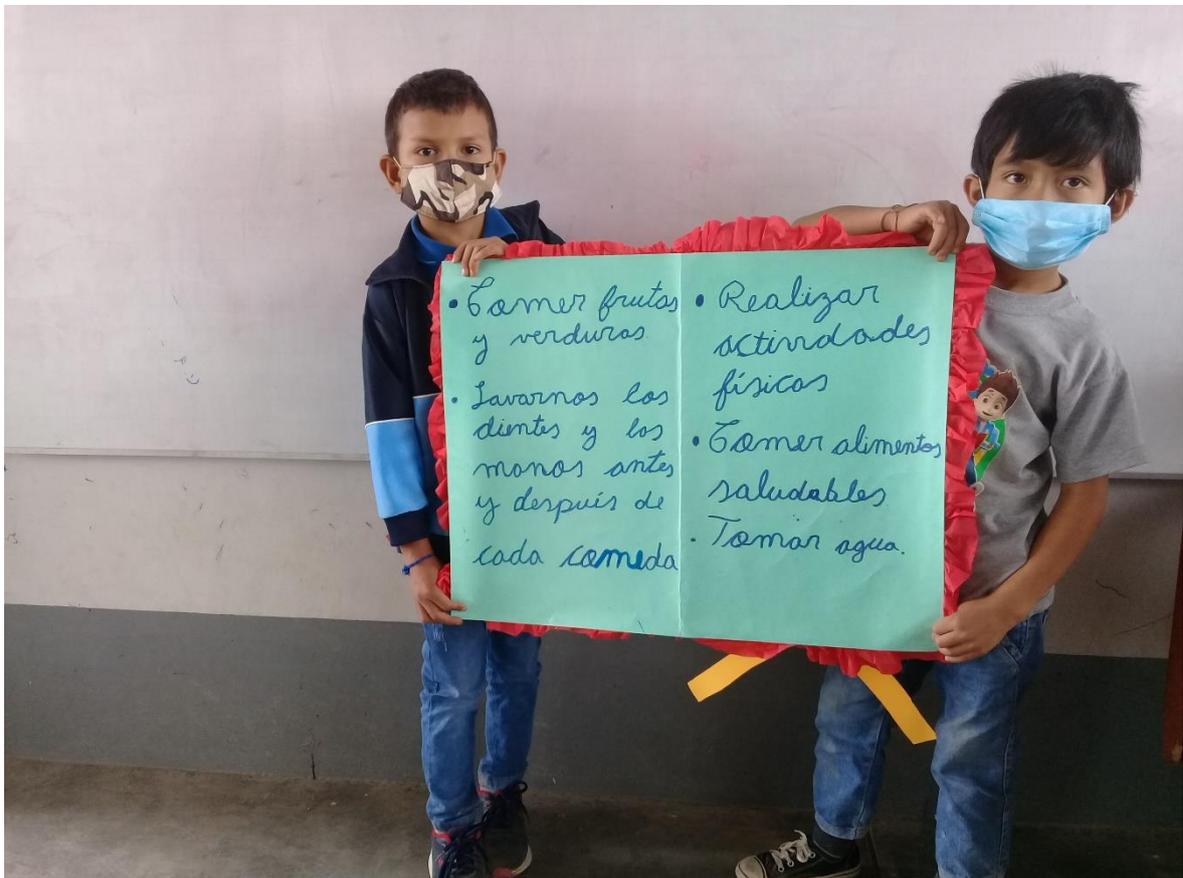
TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN: “PROPUESTA EDUCATIVA PARA PROMOVER LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN ESTUDIANTES DEL III CICLO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 16459, DEL CASERÍO HUAQUILLAS, DISTRITO Y PROVINCIA DE SAN IGNACIO, REGIÓN CAJAMARCA, AÑO 2021”.					
INVESTIGADORES: - RODRÍGUEZ LALANGUI, EMERSON JAVIER - ZAQUINAULA PEÑA, RICARDO					
ASESOR: Mg. GARCÍA HERNÁNDEZ LUIS OTILIO.					
PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS DE ACCIÓN	UNIDAD DE ANÁLISIS	TÉRMINOS CLAVE	ESTRATEGIA/ INSTRUMENTO
¿Cómo para promover estilos de vida saludable en los Estudiantes del III ciclo, de la Institución Educativa N° 16459, del caserío Huaquillas, distrito y provincia de San Ignacio, Región Cajamarca, año 2021?	<p>OBJETIVO GENERAL Promover los estilos de vida saludable, mediante una propuesta educativa, para los Estudiantes del III ciclo de Primaria de la Institución educativa N° 16459, del caserío de Huaquillas, distrito y provincia de San Ignacio, Región Cajamarca, año 2021.</p> <p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS 1. Diagnosticar la práctica y conocimiento de los estilos de vida saludable en los Estudiantes del III ciclo de Primaria involucrando a los actores educativos. 2. Diseñar y aplicar la propuesta educativa para promover los estilos de vida saludable en los estudiantes del III ciclo de Educación Primaria en coordinación con los integrantes de la comunidad educativa.</p>	La aplicación de una propuesta educativa promoverá los estilos de vida saludable en Estudiantes del III ciclo, Institución Educativa N° 16459, Huaquillas, distrito y provincia de San Ignacio, región Cajamarca, año 2021.	Los Estudiantes del III ciclo, Institución Educativa N° 16459, Huaquillas, Distrito y Provincia de San Ignacio, Región Cajamarca, año 2021.	<p>Término Clave N° 1 Propuesta Educativa.</p> <p>Término Clave N° 2 Estilos de vida saludable.</p>	<p>Estrategia: Propuesta Educativa para fomentar estilos de vida saludable.</p> <p>Instrumento: Lista de cotejo.</p>

	<p>3. Determinar espacios educativos para implementar con responsabilidad los estilos de vida saludable en los estudiantes del III ciclo de Primaria en coordinación con los docentes de aula.</p> <p>4. Evaluar el impacto del programa educativo en la promoción de estilos de vida saludable en los estudiantes del III ciclo a través de la aplicación de evaluaciones de salida al culminar la ejecución de la propuesta.</p>				
--	--	--	--	--	--

ANEXO N° 10: EVIDENCIAS DE LA INVESTIGACIÓN: FOTOGRAFÍAS

ELABORACIÓN DE MANUAL DE HÁBITOS SALUDABLES

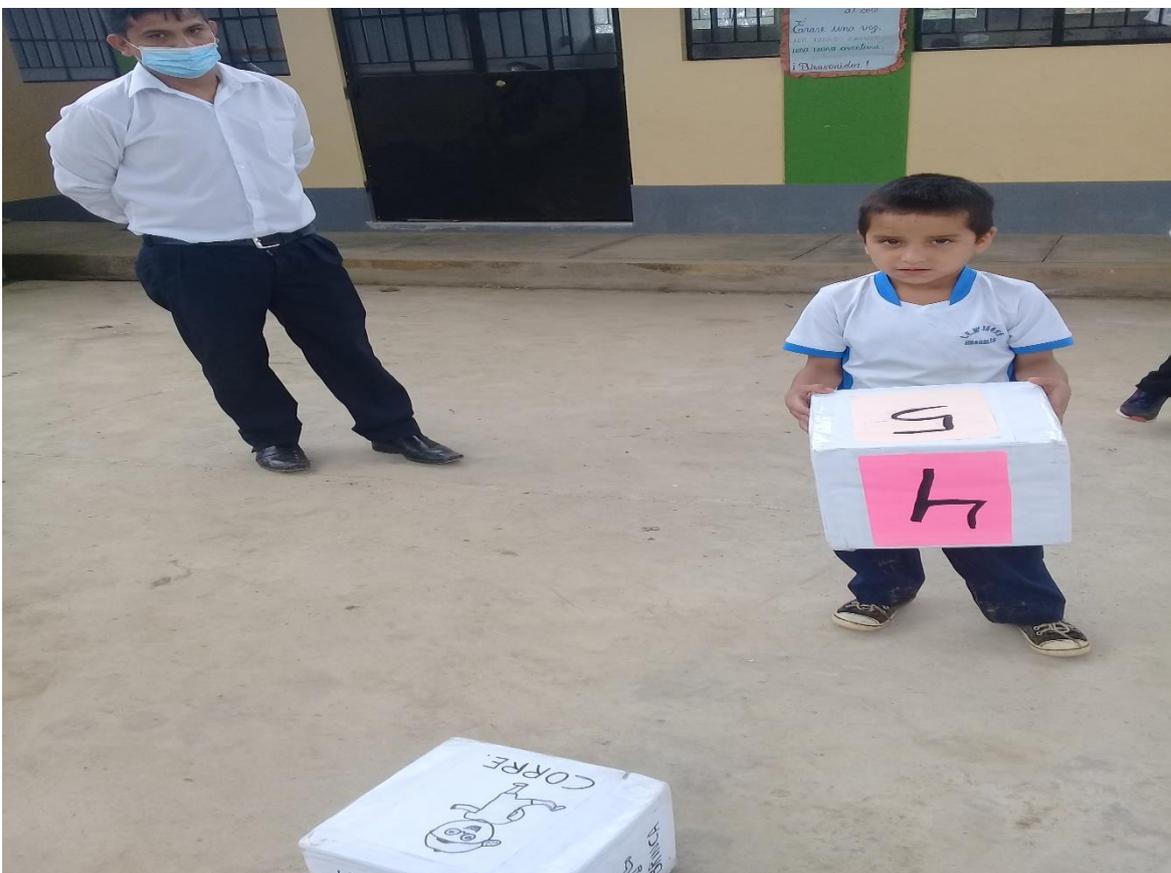




PARTICIPACIÓN DEL “SEMÁFORO SALUDABLE”



PARTICIPACIÓN DEL JUEGO “EL DADO SALUDABLE”



ASEO DEL AMBIENTE EDUCATIVO



LAVADO Y DESINFECCIÓN DE MANOS





LAVADO DE DIENTES



LONCHERAS SALUDABLES



CONSUMO DE FRUTAS



ENSALADA DE FRUTAS

