INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PÚBLICO

"JOSÉ ANTONIO ENCINAS"
TUMBES

INFORME DE INVESTIGACIÓN

EL FUTBOL COMO ESTRATEGIA PARA MEJORAR LAS RELACIONES INTERPERSONALES EN ESTUDIANTES DE PRIMER AÑO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA APLICACIÓN "JOSÉ ANTONIO ENCINAS", TUMBES – 2022.

RESPONSABLES:

- ALARCÓN AYALA, Paulo Saúl
- CHAMBA ORTIZ, Diego Armando
- INFANTE GARCÍA, Kenned Alejandro
- VALLADARES BENAVIDES, Gerson Dandy
- VINCES TINOCO, Cristhian Marlon

PARA OPTAR EL TITULO DE PROFESOREN LA ESPECIALIDAD DE EDUCACIÓN FÍSICA

DOCENTE ASESOR: CORDOVA ARENA, Manuel Yan E.

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN: Docencia y aprendizaje

TUMBES - PERÚ

2023

EL FUTBOL COMO ESTRATEGIA PARA MEJORAR LAS RELACIONES INTERPERSONALES EN ESTUDIANTES DE PRIMER AÑO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA APLICACIÓN "JOSÉ ANTONIO ENCINAS", TUMBES – 2022.

JURADO CALIFICADOR

Mag. Miguel Alcibiades Calle Castillo

PRESIDENTE

Prof. Wilmer Felipe Loconi Enríquez

SECRETARIO

Mag. Renee Valladares Rivera

VOCAL

TUMBES - PERÚ

2023

DECLARACIÓN JURADA DE AUTORÍA

Los estudiantes del programa de Educación Inicial docente del Instituto de Educación Superior Pedagógico Público “José Antonio Encinas”:

Alarcón Ayala Paulo Saúl con DNI N° 80343277

Chamba Ortiz Diego Armando con Cel. N° 0706399789

Infante García Kenned Alejandro con DNI N° 70298930

Valladares Benavides Gerson Dandy con DNI N° 46411002

Vinces Tinoco, Cristhian Marlon con DNI N° 44995169

Autores del trabajo de investigación titulado: “El futbol como estrategia para mejorar las relaciones interpersonales en estudiantes de primer año de secundaria de la Institución Educativa Aplicación “JOSÉ ANTONIO ENCINAS”, Tumbes – 2022”.

Declaramos bajo juramento que:

El trabajo de investigación es de nuestra autoría.

Hemos respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas. Por lo tanto, el trabajo no ha sido plagiado, auto plagiado, total ni parcialmente.

De identificarse la falta de fraude, plagio, o auto plagio, asumimos la consecuencias y sanciones que de nuestras acciones se deriven sometiéndonos a las normas legales vigentes.

Alarcón Ayala Paulo Saúl
DNI N° 80343277

Chamba Ortiz Diego Armando
Cell. N° 0706399789

Infante García Kenned Alejandro
DNI N° 70298930

Valladares Benavides Gerson Dandy
DNI N° 46411002

Vinces Tinoco, Cristhian Marlon
DNI N° 44995169

INFORME DEL PROFESOR ASESOR/A SOBRE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES

1.1. Profesor Asesor: CÓRDOVA ARENA, Manuel Yan E.

1.2. Graduandos:

1.3. Título del Trabajo: "El futbol como estrategia para mejorar las relaciones interpersonales en estudiantes de primer año de secundaria de la institución educativa aplicación "JOSÉ ANTONIO ENCINAS", Tumbes – 2022".

1.4. Fecha: Tumbes, 14 de enero del 2023

II. DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

2.1. El grupo de Tesis solicitó asesoramiento para la realización de su Trabajo de Campo: Si (X) No( )

2.2. El grupo de Tesis solicitó asesoramiento para la redacción del:

Contenido: Si (X) No ( )
Redacción: Si (X) No ( )
Ortografía: Si (X) No ( )
Presentación: Si (X) No ( )

2.3. Opinión del Asesor o Asesora:

El Informe de Tesis está listo y revisado para solicitar fecha de sustentación ante la Dirección del IESPP "JAE".

Si (X) No( )

2.4. En caso de contestar No. Indicar si los estudiantes han sido informados de las observaciones que tienen que corregir y/o mejorar.

Si ( ) No ( )

Firma del Asesor

DEDICATORIA

Dedicamos nuestra tesis a Dios a quién amamos y admiramos, por darnos la vida a través de nuestros queridos PADRES, quien con mucho cariño, amor y ejemplo han hecho de nosotros unas personas con valores para poder desenvolverme, como PROFESIONAL.

Al IESPP José Antonio Encinas, propietarios de nuestro sueño de ser maestros del área de Educación Física, queremos reconocer a nuestro asesor quien nos inculcaron a cada uno de nosotros a ser perseverantes y responsables, cuando se quiere alcanzar algo en la vida, no hay tiempo ni obstáculos que lo impidan para poderlo lograr.

Los autores

AGRADECIMIENTO

Como prioridad en nuestras vidas agradecemos a Dios por su infinita bondad, y por haber estado con nosotros en los momentos que más lo necesitábamos, por darnos salud, fortaleza, responsabilidad y sabiduría, por habernos permitido alcanzar un peldaño más de nuestras metas, y porque tenemos la certeza y el gozo de que siempre va a estar con nosotros.

Un profundo agradecimiento a nuestros maestros Encinianos principalmente a los de nuestra especialidad, quienes han brindado siempre su comprensión y experiencia en nuestra formación profesional.

Los Autores

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Página de Jurado 02
Declaración Jurada 03
Informe de Profesos Asesor 04
Dedicatoria 05
Agradecimiento 06
Indice 07
Resumen 08
Abstract 09
I. INTRODUCCIÓN 10
II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA 12
2.1. Formulación del problema 14
2.2. Justificación del estudio 14
2.3. Objetivos 14
- Generales 14
- Específicos 14

III. MARCO TEÓRICO 15
.31. Antecedentes del estudio……15
3.2. Bases teóricas científicas…… 18
3.3. Terminología especializada…..……..30
3.4. hipótesis……32
3.4.1. operacionalización de las variables……32

IV. METODOLOGIA
4.1. Aplicación metodológica…….....32
4.2. Tipo de Investigación……32
Población……..……33
Muestra……..……33

3.6. Técnicas de recolección de la Información……..…34

CAPÍTULO V

DESCRIPCIÓN DE LA INVESTIGACIÓN REALIZADA

5.1. Resultados……..……..……36

VI. DISCUSIÓN

VII. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

7.1. Conclusiones…….....42

7.2. Recomendaciones…….....45

VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS……..……..……48

IX. ANEXOS

RESUMEN

La presente investigación abordo el tema de la mejora de las relaciones inter personales utilizando como estrategia la actividad deportiva, en este caso el fútbol todo esto guiado y orientado en las sesiones de aprendizaje de Educación Física en estudiantes de 1° año de secundaria de la Institución Educativa Aplicación “José Antonio Encinas” de Tumbes el año 2022, debido a que los educandos presentan ciertas equivocaciones en las habilidades de relaciones interpersonales en las clases de educación física, las cuales perjudican su desarrollo en ciertas habilidades interpersonales. El objetivo principal de la investigación fue mejorar las relaciones interpersonales de los estudiantes del primer año de secundaria de la Institución Educativa Aplicación “José Antonio Encinas” aplicando estrategias pedagógicas innovadoras en la práctica del fútbol. Se planteo una metodología con enfoque cuantitativo, con finalidad aplicada, con un diseño cuasiexperimental ya que se aplicó una pre y post encuesta para medir el nivel de relaciones interpersonales en el grupo de estudio, la encuesta aplicada fue el cuestionario de evaluación de relaciones interpersonales modificado por el contexto en que se encuentran los estudiantes y las habilidad en la aplicación de los alumnos practicantes del IESP¨P “José Antonio Encinas”, y por la fuente de obtención de datos se caracteriza por ser una investigación de campo con corte longitudinal. De igual forma se utilizó el método analítico, hipotético y el método comparativo para el desarrollo de la investigación. De acuerdo con el análisis realizado, los resultados determinan que la actividad deportiva (Futbol) si incidieron en el desarrollo de las relaciones

interpersonales en los estudiantes del 1° año de secundaria ya que si se reflejaron cambios significativos de forma general y en cada una de las habilidades interpersonales. Se concluye que la estrategia utilizada fue, excelente estrategia para desarrollar las relaciones interpersonales entre los estudiantes.

ABTRASTO

This research addressed the issue of improving interpersonal relationships using sports activity as a strategy, in this case football all this guided and oriented in the learning sessions of Physical Education in students of 1st year of secondary of the Educational Institution Application "José Antonio Encinas" of Tumbes in 2022, Because learners present certain errors in interpersonal relationship skills in physical education classes, which impair their development in certain interpersonal skills. The main objective of the research was to improve the interpersonal relationships of the students of the first year of secondary school of the Educational Institution Application "José Antonio Encinas" applying innovative pedagogical strategies in the practice of football. A methodology with a quantitative approach, with applied purpose, with a quasi-experimental design was proposed since a pre and post survey was applied to measure the level of interpersonal relationships in the study group, the survey applied was the questionnaire of evaluation of interpersonal relationships modified by the context in which the students are and the ability in the application of the students practitioners of the IESP˙P "José Antonio Encinas", and by the source of data collection is characterized by being a field research with longitudinal cut. In the same way, the analytical, hypothetical method and the comparative method were used for the development of the research. According to

the analysis carried out, the results determine that sports activity (Soccer) did affect the development of interpersonal relationships in students in the 1st year of secondary school since significant changes were reflected in general and in each of the interpersonal skills. It is concluded that the strategy used was an excellent strategy to develop interpersonal relationships between students.

I. INTRODUCCIÓN

El afecto indefectiblemente constituye el estado esencial en los humanos; todos tenemos la sensación que la especie humana necesita una gran cantidad de afecto contrariamente a otras especies. Al respecto. Carl Rogers (1995) dice que ha llegado a sentir que el único aprendizaje que puede influir significativamente sobre la conducta es el que el individuo descubre e incorpora por sí mismo.

Así mismo Rousseau, aboga no por la instrucción sino por el fomento de la naturalidad, amor y simpatía de los educadores para con los educandos En esa representación es que se plantea el presente trabajo denominado: “El futbol como estrategia para mejorar las relaciones interpersonales en estudiantes de primer grado de secundaria de la Institución Educativa Aplicación “JOSÉ ANTONIO ENCINAS”, Tumbes – 2022”, trabajo que asume que el desarrollo de habilidades sociales como la empatía, tolerancia y el trabajo en equipo en la disciplina deportiva del fútbol contribuye de alguna manera en la mejora de las relaciones humanas entre los estudiantes. Para efectos del desarrollo del trabajo se consideró una muestra poblacional de 48 estudiantes del 1° año de secundaria siendo el tipo de investigación descriptivo-propositivo, dentro de la investigación básica aplicada; siendo el sustento del trabajo las teorías del proceso educativo

propuesto por Carl R. Rogers: La igualdad y formación de la persona; y la teoría de la pedagogía de la afectividad de Miguel de Zubiría.

II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

A nivel mundial, hay diferentes países con complicaciones sobre relaciones interpersonales, también son ubicados dentro de un contexto de la crisis global que se perfila más aún en inicios de esta segundo decenio del siglo XXI, porque existen bloques de poder, que dominaron el siglo XX, donde se deterioraron dramáticamente los valores sociales, la ética profesional y la dignidad de la persona resultando como saldo brutal de pobreza que, en los países latinoamericanos, se ha agravado por un círculo vicioso de miseria, falta de oportunidades y exclusión social. Una preocupante cantidad de países han tenido lugar a procesos separatistas, políticas con ausencia de diálogo, intolerancia y con falta resolutiva de los problemas.

En América Latina, se vive un momento de cambios en la educación. Es como si el impulso reformista de comienzos del siglo XX, y luego, de los años sesenta, se hubiese agotado y el continente caminase ahora tras respuestas y soluciones para un conjunto de nuevos problemas.

En el Perú, existen diversos problemas sociales como crisis de valores, conflictos familiares, etc. que afectan al desarrollo integral de los niños y niñas, en particular la manera ineficiente de abordar los problemas de relaciones interpersonales. Por otra parte, el Ministerio de Educación viene realizando esfuerzos para mejorar la educación, aunque son insuficientes, puesto que este factor es básico y decisivo para el desarrollo integral de las personas, y que su finalidad es brindar una educación de calidad que garantice el logro de aprendizajes.

En Tumbes no es ajeno a estos problemas, pues en las instituciones educativas hay estudiantes de diferentes clases sociales afectados por dificultades en las relaciones interpersonales, por los diferentes tipos de problemas que se viven en la familia, entre amigos y en la escuela. Por eso, debemos ser conscientes, buscar soluciones y minimizar este problema que afecta el buen desenvolvimiento de nuestros jóvenes estudiantes en la sociedad.

En la Institución Educativa Aplicación “José Antonio Encinas”, se ha determinado que los estudiantes de 1° año de secundaria muestran dificultades para desarrollar las relaciones interpersonales, esta información que fue recogida a través de la observación directa y luego la entrevista con el docente de especialidad, profesor, Julio, IZQUIERDO CISNEROS a través de nuestra Practica Pre Profesional y la entrevista con la Sub directora de tutoría, convivencia y disciplina escolar Profesora Lilia, ZAPATA ÑAÑAQUE, de la Institución Educativa que nos manifestó que entre las posibles causas de este mal podemos enumerar que:

- Los estudiantes presentan inconvenientes para el trabajo en equipo.
- Los estudiantes desconocen las reglas de comportamiento.
- Los estudiantes tienen poca información sobre las funciones y responsabilidades que tienen como estudiantes.

Por ello la presente investigación pretende mejorar las relaciones interpersonales, en los estudiantes de 1° año de secundaria de la Institución

Educativa Aplicación “José Antonio Encinas" incorporando estrategias propias del futbol como deporte integrador.

2.1. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA:

¿Cómo mejorar las relaciones interpersonales de los estudiantes de primer año de secundaria de la Institución Educativa Aplicación “José Antonio Encinas” con la aplicación de estrategias innovadoras propias del futbol como deporte?

2.2. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO DE LA INVESTIGACIÓN.

El proyecto que proponemos es una innovación pedagógica muy importante porque pretendemos aplicar en las sesiones de aprendizaje novedosos juegos de manera colaborativa, cooperativos donde los estudiantes necesitaran mucho apoyo entre ellos para su ejecución, dando a esto el grado de integrar habilidades, destrezas, pero principalmente su estado emocional para la aceptación de unos y otros en la aplicación de los juegos.

Esta investigación se ejecutó con los estudiantes de primer año de secundaria, en la Institución Educativa Aplicación “José Antonio Encinas”, desarrollamos dos unidades de aprendizaje donde la base de las sesiones es el futbol como deporte integrador y como medio facilitador del trabajo en equipo que interviene en sus comportamientos, las cuales afianzarán la práctica del respeto y colaboración en el grupo.

La mejora de las relaciones interpersonales, contribuirán a un mejor desempeño del estudiante, gracias a esto, el estudiante logrará en sus diferentes ámbitos de vida, una mejor actitud, no solo en las actividades deportivas, sino además en los diferentes ámbitos de su vida que le permitirán relacionarse.

2.3. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN:

2.3.1. Objetivo General:

Mejorar las relaciones interpersonales de los estudiantes del primer año de secundaria de la Institución Educativa Aplicación “José Antonio Encinas” aplicando estrategias pedagógicas innovadoras en la práctica del fútbol.

2.3.2. Objetivos Específicos:

- Diagnosticar los niveles de relaciones interpersonales entre los estudiantes del 1° año de secundaria de la Institución Educativa Aplicación José Antonio Encinas.

- Elaborar un programa de aprendizaje adecuado para la mejora de las relaciones interpersonales según las necesidades de los estudiantes del 1° año de secundaria de la Institución Educativa Aplicación “José Antonio Encinas” por medio de juegos colaborativos propios del futbol.

- Evaluar a través de un pre test y un post test el estado de las relaciones interpersonales que tienen los alumnos del 1° año de secundaria de la Institución Educativa Aplicación José Antonio Encinas de Tumbes.

III. MARCO TEÓRICO

3.1. Antecedentes del Estudio

Internacional

En el informe de la Comisión Internacional sobre la Educación para el siglo XXI de la UNESCO, presidida por Jaques Delors, el discurso educativo de la convivencia entre los estudiantes ha sido ricamente perfilado. Allí, se considera que, además del aprender a conocer, aprender a hacer y aprender a ser, existe un cuarto pilar de la educación contemporánea que debe ser acentuado: aprender a vivir juntos o aprender a vivir con los demás; motivando a que desde las aulas se cultive un ambiente de armonía donde las relaciones humanas sean las más adecuadas. Este paradigma del discurso educativo de la convivencia se debe convertir en un pilar crucial tanto de las prácticas educativas como de la reflexión que hacemos sobre ellas.

En América Latina la situación es alarmante, la juventud experimenta diversas situaciones de violencia que van desde agresiones interpersonales y colectivas, acoso sexual, discriminación de los maestros y adultos, violencia intrafamiliar, la amenaza de pandillas y agresiones verbales y psicológicas, entre otras situaciones. Los conflictos entendidos como “confrontaciones” y que se presentan en los centros educativos, corresponden al ámbito de las relaciones interpersonales, ante los cuales es preciso poner en marcha medidas específicas para su manejo, así como para su solución. Entre los diversos conceptos que se han desarrollado respecto a las relaciones humanas o interpersonales tenemos a Ehlermann, Georgina,1997:23) que dice que es la “interacción por medio de la comunicación, que se desarrolla o se entabla entre una persona y el grupo al cual pertenece”. Complementa su concepto afirmando que también “es la capacidad que tenemos para trabajar juntos con una meta definida, haciendo del trabajo diario una oportunidad de vida para uno mismo y los seres que nos rodean”.

Peralta P., Sandra L., y Zumba M., Rosa, 2016, “Pedagogía de la afectividad como enfoque para el Buen Trato Escolar” Facultad de filosofía; escuela general básica, Cuenca, Ecuador. Conclusiones. Los autores manifiestan que la pedagogía de la afectividad es uno de los modelos más olvidados en la formación de los estudiantes, ya que muchos docentes se dedican a lo cognitivo dejando de lado lo afectivo de sus estudiantes. Según los autores la Pedagogía de la afectividad abarca a otras pedagogías y estas ayudan a crear un clima positivo en el aula de clases tales como la pedagogía de la ternura, del amor y la del cuidado. Afirman que es necesario que el docente reciba formación en la implementación de la pedagogía de la afectividad dentro de su aula de clases para formar personas con mayores relaciones inter e intrapersonales.

Dicen que para el trabajo desde la pedagogía de la afectividad y el buen trato el docente debe ser un mediador y canalizador de emociones y sentimientos, que se puedan dar en el aula de clase, esto permitirá a los estudiantes a

desarrollarse en todos sus ámbitos, a ser más autónomos, fortaleciendo sus relaciones sociales.

Carrillo (2015) cuya investigación tuvo como objetivo principal diseñar y aplicar programa grupal de entrenamiento de las habilidades sociales en formato lúdico para niños de11 a 13 años en edad escolar con la finalidad de mejorar sus habilidades sociales en las I.E de EE.UU. Dicha investigación es de tipo cuasi experimental, conformada por dos grupos experimental y control. La muestra estuvo conformada por 112 estudiantes, 65 niños y 47 niñas, procedentes de primero y segundo año de educación secundaria, cuyas edades oscilaban entre 11 y 13 años. Los datos se recolectaron a través de la combinación de tres instrumentos y dos fuentes distintas de información (profesorado y el propio sujeto). Los instrumentos aplicados fueron; la escala de comportamiento asertivo para adolescentes, la escala de conducta asertiva del púber para maestros y el cuestionario de interacción social para pre adolescentes. Los resultados obtenidos mostraron que los estudiantes que componen el grupo experimental completo mejoraban en habilidades sociales cuando comparábamos la fase de pre- intervención con la post-intervención. Así mismo, se ratifica la necesidad de recurrir a programas consignados a la enseñanza de las habilidades sociales en la escuela (Díaz Barriga y Hernández, 2001; Zambrano, Muñoz y Gonzáles, 2012; Redondo, Parra y Luzardo, 2015.

Nacional

Ortiz Benavides, Alex; 2004; En su tesis: Pedagogía del amor: La educación del corazón mediante la afectividad; Institución Educativa “Sagrado Corazón de Jesús” distrito de Lince Lima; para obtener el Grado de Magister en Educación con mención en Psicología Educativa, Universidad “César Vallejo”; Conclusiones: El autor afirma que los integrantes de la Institución Educativa deben adoptar medidas de cambio de actitud frente a los conflictos o desavenencias que en ella de manifiesten, sólo con un espíritu de

compañerismo, armonía y de paz se pueden concretizar los objetivos institucionales, el clima de tensión no conlleva a nada positivo. Manifiesta que los docentes deben adoptar una conducta en que se observe el cariño, la ternura, la afectividad y la amabilidad con todas las personas, especialmente, con todos los estudiantes. Se enfatiza que la afectividad es la base de una buena educación y que los estudiantes son el reflejo de nuestras actitudes y comportamientos.

Vizcaino y Cruz (2016) en su investigación tuvieron como objetivo general determinar la relación entre el clima social familiar y habilidades sociales en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Bilingüe – Awajun, 2016. Dicha investigación es de tipo básica, diseño descriptivo correlacional. La muestra fue no probabilística y estuvo conformada por 294 estudiantes del primer al quinto grado de la Institución Educativa Bilingüe – Awajun, 2016.

Los datos se recolectaron a través de la aplicación de dos instrumentos, la escala de clima social familiar y la escala de habilidades sociales. Instrumentos validados y estandarizados en el Perú. Los resultados demostraron que la relación es significativa (α=0,05) entre el clima social familiar y habilidades sociales en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Bilingüe – Awajun, 2016, esto quiere decir que, el clima social familiar y habilidades sociales de los estudiantes son adecuadas, con tendencia a optimizar. Los resultados permitirán tomar las decisiones adecuadas para mejorar el clima social familiar en el que se desenvuelven los estudiantes de dicha institución educativa.

Regional

Br. Peña P. Maryuri A. (2028) En su tesis titulada: Ansiedad, Depresión y las Relaciones Interpersonales en los alumnos de 5to año de secundaria del colegio Virgen de Fátima, 2018. La presente investigación titulada Ansiedad, Depresión y las Relaciones Interpersonales en los alumnos de 5to año de secundaria del colegio Virgen de Fátima, tuvo como objetivo determinar la

relación existente entre los niveles de ansiedad, depresión y las relaciones interpersonales.

La metodología utilizada fue de tipo no experimental, trasversal, correlacional, la muestra estudiada fue de 77 estudiantes de 5to grado de secundaria del colegio Virgen de Fátima. Se utilizaron tres instrumentos de recolección de datos: Inventario de Ansiedad de Beck para medir la variable ansiedad, Inventario de Depresión de Beck para medir la variable depresión y el Cuestionario de Valores Interpersonales para medir Relaciones Interpersonales. Los resultados evidenciaron que existe relación inversa entre ansiedad, depresión y las relaciones interpersonales. En los resultados se obtuvo que en los alumnos existe un 71.43% con un nivel bajo de ansiedad, un porcentaje de 32.47% con depresión leve y un 50% en el nivel alto en relaciones interpersonales. Para establecer la correlación entre las tres variables se utilizó el coeficiente de Pearson. Los resultados concluyen que existe relación inversa entre ansiedad, depresión y relaciones interpersonales en los alumnos de 5to grado de secundaria del colegio Virgen de Fátima 2018.

Conclusiones

Los “alumnos de 5to año de secundaria en el área de relaciones interpersonales se ubican en un nivel alto con un porcentaje de 50%, aceptando la hipótesis especifica de que existe un nivel alto de relaciones interpersonales en los alumnos de 5to grado de secundaria del colegio Virgen de Fátima” 2018.

Existe “relación inversa entre ansiedad y la dimensión valores de las relaciones interpersonales, aceptando la hipótesis especifica de que existe relación inversa entre ansiedad y valores en los alumnos de 5to grado de secundaria del colegio Virgen de Fátima” 2018.

Balladares A. César (2028) en su tesis titulada: Relaciones inter personales para elevar los aprendizajes de los estudiantes en la Institución Educativa N° 114 “Mercedes Cortez de García” de San Jacinto – Tumbes- 2017

El presente trabajo es el resultado de la labor cotidiana en la Institución Educativa N° 114 “Mercedes Cortez de García” de San Jacinto, siendo necesario brindar las mejores condiciones, metodológicas y emocionales, donde los docentes y estudiantes se desenvuelvan en un ambiente agradable y sana convivencia, de esta manera logren aprendizajes pertinentes y con significancia para su vida. Se evidencia que las relaciones inter personales, no son las más adecuadas para el trabajo colaborativo y logro de los objetivos institucionales, afectan los aprendizajes, pero generan retos y compromisos que deben ser afrontados de manera consensuada y responsable, para consolidar un trabajo armónico, desde las diferencias ir creciendo como organización con el objetivo de mejorar las relaciones interpersonales, propiciando espacios de reflexión, como también favoreciendo el espíritu solidario entre los miembros de la Institución Educativa.

Para una mejor comprensión del diagnóstico, se han establecido categorías y sub categorías, la propuesta se sostiene en el enfoque centrado en la persona de Martin Buber sobre las relaciones humanas, el mismo que trata a la persona como sujeto responsable de su desarrollo y crecimiento. De la misma manera Carl Rogers da mucha importancia a la relación interpersonal en diferentes aspectos de la vida humana. Su visión del ser humano es la de recobrar la verdadera dignidad de la persona, donde la vida tiene sentido. Jhon Dewey sostiene que estas prácticas expresadas en la interacción responsable y creativa con su medio permiten que las personas sean felices en la vida. Para obtener la información se aplicó el método cualitativo y de la misma manera se utilizó una entrevista, concluyendo que es necesario Mejorar las relaciones inter personales para elevar los aprendizajes de los estudiantes y promover la conformación de una Comunidad Profesional de aprendizaje desplegando esfuerzos para ofrecer condiciones de afecto, respeto y solidaridad.

3.2. Marco Teórico Conceptual.

Teorías Relacionadas con la investigación

A. Teoría de Relaciones Humanas

Mayo citado en Chiavenato (1999) recalca la importancia de las relaciones interpersonales concluyendo de la siguiente manera:

Las relaciones humanas se basan en entender a cada individuo y sus relaciones humanas para que de esta manera se puedan obtener mejores resultados.

El énfasis en los aspectos emocionales: El comportamiento humano es un aspecto importante en las teorías de las relaciones humanas. Dicho de otra manera, el comportamiento viene a ser las habilidades sociales que el individuo tiene cuando se desenvuelve dentro de su contexto educativo. Por tanto, la teoría de las relaciones humanas busca mayor comunicación, donde la trascendencia del factor humano permite su participación en decisiones importantes.

El propósito debe ser integrar al estudiante en las actividades del colegio, hacerlo partícipe para que de esta manera se involucre y afirme su compromiso dentro del colegio (Chiavenato, 1999, pp. 1-2).

B. Teoría constructivista

Según Jesse Delia. Vargas (2018) menciona que “el constructivismo, es una teoría de comunicación que encamina explicar las diferencias individuales de la capacidad de la gente de comunicarse adecuadamente en situaciones sociales” (p. 23).

Además, el constructivismo se concentra en el desarrollo cognitivo o conceptual interno de la mente, y sustenta que las personas construyen su realidad o contexto mediante un sistema de referencias personales que les permite explicar sus experiencias (Fernández y Galguera, 2009).

También, menciona que la comunicación es una postura epistémica, una manera de explicar cómo el ser humano a lo largo de su vida va desarrollando su inteligencia y va conformando sus conocimientos.

La teoría del constructivismo parte de tres afirmaciones:

- Toda comunicación es intencional.
- Toda comunicación tiene fin.
- Existe una negociación dentro de la interpretación compartida.

Autoestima

La autoestima según el diccionario de la real academia de la lengua española, es determinada como una “Valoración generalmente positiva de sí mismo”, enuncia que puede permanecer un tanto corta si se mira varios autores que tienen un concepto de autoestima mucho más amplio que el simplemente dado por la real academia de la lengua española. José Antonio Alcántara en su libro educar la autoestima, plantea la autoestima como una actitud hacia uno mismo, ya que nos dice “la autoestima como actitud es la forma habitual de pensar, amar, sentir y comportarse consigo mismo”. Haciendo una mirada sobre la disposición permanente y constante con la que las personas se enfrentan en diferentes situaciones de la vida consigo mismo y con los demás, por lo cual dice “la autoestima constituye las líneas conformadoras y motivadoras que sustentan y dan sentido a nuestra personalidad”. Así como también José Alcántara plantea que tener autoestima no es innato y natural, dice “la autoestima es adquirida y se genera como resultado de la historia de cada persona.

Es el fruto de una larga y permanente secuencia de acciones y pasiones que van configurando a la persona en el transcurso de sus días de existencia”.

Además, nos dice “la autoestima es una estructura coherente, estable y difícil de modificar”, aunque también enfatiza que la autoestima en una persona no es estática, sino dinámica y con tendencias según el tipo de personalidad y de persona de arraigarse y hacerse fuerte, así como también debilitarse,

empobrecerse y desintegrarse. Esto en base a las diferentes actividades de cada ser humano que repercuten e impactan en su vida. Alcántara igualmente dice sobre la autoestima “constituye la raíz de la conducta humana, pero no la conducta misma. Es precursora y determinante del comportamiento, conlleva un impulso operativo y dispone al ser humano para responder ante los múltiples estímulos que lo visitan y acosan incesantemente”.

Por lo cual sería conveniente referirse a la autoestima como un importante precursor de la felicidad y realización humana, ya que impacta de manera positiva en diferentes dimensiones de la persona, como lo es, la creatividad, la responsabilidad, el aprendizaje, propicia un mejor poder de decisión y autonomía, y sirve la autoestima para superar las dificultades personales y en general es la autoestima la que constituye el núcleo de la personalidad de cada individuo.

Pilares para una buena autoestima, El Psicoterapeuta Nathaniel Branden, experto en el tema de autoestima, en su libro Los Seis Pilares de la Autoestima, sugiere las seis prácticas fundamentales para obtener y desarrollar de la mejor forma una alta autoestima.

Vivir conscientemente: según Nathaniel Branden “Es respetar la realidad sin evadirse o negarla, estar presente en lo que se hace mientras se hace. Dónde está mi cuerpo, está mi mente. Ser consciente del mundo interno como el externo”. Cada vez que las personas actúan o dicen algo siempre tienen que pensar antes de hablar, es decir no hablar por hablar, siempre debe existir un complemento entre el alma, cuerpo y el pensamiento de la persona, y así ser consciente de lo que se dice y como se actúa.

Auto aceptarse: según Nathaniel Branden “No negar ni rechazar pensamientos, sentimientos y acciones, no podemos superar los sentimientos indeseables si no se acepta que se tienen. Cuando hay auto aceptación, no hay enfrentamientos con uno mismo, no me convierto en mi propio enemigo”. Cada vez que se cometa un error o se dice algo que no se quería decir, hay que aceptarlo de la mejor forma, igualmente cuando la persona tiene potencial

en algún aspecto de su vida también hay que aceptarlo de una forma adecuada y sin sobrepasar los límites de la modestia.

Ser auto responsable. Según Nathaniel Branden “Hay que reconocer que somos los autores de nuestras decisiones y nuestras acciones, La realización de deseos, La elección de nuestras compañías, De cómo tratamos a los demás en la familia, el trabajo, amistades, Cómo tratamos nuestro cuerpo y NUESTRA FELICIDAD”.

Nunca hay que dejar las cosas para mañana, es decir todo lo que es importante para su vida se debe desarrollar en el instante para no arrepentirse en un futuro. No se vale decir: yo sería feliz. Yo estaría mejor… yo cumpliría mis metas…. Etc., si tu cambiaras, si tú no fueras, así, si tú no me hicieras enojar porque sería frustrar el futuro que uno se propone desde un comienzo.

Tener autoafirmación: según Nathaniel Branden “Es respetar deseos y necesidades y buscar la manera de expresarlos. Tratarnos a nosotros mismo con dignidad en nuestras relaciones con los demás. Ser AUTÉNTICOS y defender nuestras convicciones, valores y sentimientos. Es comunicarnos asertivamente con nosotros mismos y con los que nos rodean”.

Vivir con determinación o propósito en la vida. Según Nathaniel Branden “Significa asumir la responsabilidad de identificar nuestras metas y llevar a cabo las acciones que nos permitan alcanzarlas y mantenernos firmes hasta llegar a ellas. Al poseer buena autoestima nosotros tenemos el control de nuestra vida y no el exterior que nos rodea”.

Las metas y propósitos son los que organizan y centran la vida de la persona y le dan significado de la existencia. Para vivir la vida con propósitos conscientes hay que hacerme responsable de las propias metas, es decir, se necesita un plan de acción, y éste necesita de objetivos claros, disciplina, orden, constancia y coraje, para no desviarse del camino. Lo llamado también proyecto de vida.

Vivir con integridad es: según Nathaniel Branden “Ser congruentes con lo que se piensa, como se decide, como se actúa y Respetar nuestros

compromisos y mantener nuestras promesas. Desarrollar nuestra autoestima es ampliar nuestra capacidad de ser Feliz" Se necesitan principios que no cambien y sean universales, en los que se basa una alta autoestima como; la Honestidad, libertad, congruencia, bondad, fe, el bien común, creatividad, gratitud, solidaridad, comunicación, respeto y perseverancia entre otros.

Actividad Física, La actividad física puede ser definida de dos formas, uno que puede acercarse más hacia una definición científica como lo es "cualquier movimiento o acción que genere algún gasto calórico" expresada por RODAHL K: en su libro, Fisiología del Trabajo Físico; o también como lo expresa José Manuel González Aramendi en su libro Actividad física, deporte y vida: beneficios, perjuicios y sentido de la actividad física. "cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que da lugar a aumentos sustanciales en el gesto energético. Son ejemplos de actividad física: cualquier trabajo manual, como por ejemplo hacer una estantería en casa, lavar el coche hacer la compra, cuidar el jardín o sacar a pasear el perro" Dos miradas muy parecidas de lo que es la actividad física. Por otro lado se pueden encontrar otros significados de actividad física, muy relacionados a los mencionados anteriormente, pero que se encasillan más hacia la actividad física para la promoción de la salud y el bienestar humano. Encontrándose muchos beneficios por la práctica de la actividad física como lo son:

- "Disminuye el riesgo de mortalidad por enfermedades cardiovasculares en general y en especial de mortalidad por cardiopatía isquémica en grado similar al de otros factores de riesgo como el tabaquismo.
- Previene y/o retrasa el desarrollo de hipertensión arterial, y disminuye los valores de tensión arterial en hipertensos.
- Mejora el perfil de los lípidos en sangre (reduce los triglicéridos y aumenta el colesterol HDL).
- Mejora la regulación de la glucemia y disminuye el riesgo de padecer diabetes no insulino dependiente.
- Mejora la digestión y la regularidad del ritmo intestinal.

- Disminuye el riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer, como el de colon, uno de los más frecuentes y sobre el que al parecer existe mayor evidencia.
- Incrementa la utilización de la grasa corporal y mejora el control del peso.
- Ayuda a mantener y mejorar la fuerza y la resistencia muscular, incrementando la capacidad funcional para realizar otras actividades físicas de la vida diaria.
- Ayuda a mantener la estructura y función de las articulaciones. La actividad física de intensidad moderada, como la recomendada con el fin de obtener beneficios para la salud, no produce daño articular y por el contrario puede ser beneficiosa para la artrosis.

Relaciones Interpersonales:

Espinoza (2010) afirma que “las relaciones humanas tienen como objeto de estudio las relaciones entre individuos, basados en ciertas reglas aceptadas por todos y fundamentalmente, en el reconocimiento y respeto de la personalidad humana” (p. 25), en estas relaciones interpersonales se evidencian conductas adecuadas como el intercambio de afecto con la única finalidad de salvaguardar los derechos propios y de los demás en la búsqueda del bien común.

Espinoza (2010) citado en Vargas (2018) expresa que “las relaciones interpersonales son el intercambio de información, sentimientos y percepción de conductas y actitudes, trato entre los individuos” (p. 21), se refiere a la habilidad que tienen las personas para resolver problemas que se pueden dar dentro de dichas relaciones interpersonales.

Roca (2014) manifiesta que “las relaciones interpersonales son nuestra principal fuente de bienestar, y también pueden convertirse en la mayor causa de estrés y malestar, sobre todo si tenemos déficit de habilidades sociales” (p. 11), por lo tanto, las personas que no desarrollen adecuadas habilidades sociales, estarán más predispuestas a sufrir de alteraciones psicológicas como

la ansiedad o la depresión y de enfermedades psicosomáticas. Sin embargo, aquellas personas que desarrollen habilidades sociales positivas, en ellos, incrementará su calidad de vida puesto que se sentirán bien y al mismo tiempo obtendrán lo que quieren.

En síntesis, para que las personas tengamos relaciones interpersonales positivas, debemos desarrollar altas habilidades sociales en las cuales sea fundamental, la práctica de valores y el respeto hacia los demás.

Krech, Crutchfield y Ballachey señalan tres categorías de rasgos que se manifiestan en las relaciones interpersonales:

Disposiciones a seguir un rol (papel), quiere decir, si un individuo tiene un cierto grado de ascendencia sobre los demás, de dominancia o de independencia.

Disposiciones socio-métricas, es el hecho de cómo acepta a los demás y cómo es aceptado por ellos: la sociabilidad, la simpatía.

Disposiciones expresivas, son aquellas que manifiesta cada individuo frente a los demás: competencia, agresividad, autoconciencia, exhibicionismo (Barriga, 1992, p. 69).

Dimensiones de Relaciones Interpersonales

Espinoza (2010) cita al Ministerio de la Salud (2010), toma en consideración la definición que hace el Ministerio de Salud, sobre las relaciones interpersonales, tomando en cuenta tres dimensiones primordiales: Comunicación, Actitudes y Trato

A. Comunicación

Al respecto Santos (2012) cita en su libro a la Real Academia Española quien define a la comunicación simplemente como una “acción y efecto de

comunicarse” (p.11) lo cual, le concede un carácter social, puesto que se da entre dos o más personas.

Espinoza (2010) menciona que “la comunicación es una forma inteligente de interacción humana que alude a la transferencia de información y entendimiento entre personas” (p. 33), por lo tanto, las personas intercambian significados verbales y no verbales, valores y puntos de vista personales; en conclusión, la comunicación es una necesidad social.

Dalton (2007) citado por Arce y Malvas (2014) expresa que “la comunicación es un proceso que permite al hombre intercambiar el mensaje, a través de un sistema de signos, símbolos o comportamientos comunes, mediante la comunicación verbal y no verbal” (p. 45), por consiguiente, el proceso de interacción dentro de toda institución educativa o de todo ámbito, se da a través del envío de mensajes de una persona a otra, ya sea entre estudiantes, de los docentes hacia sus estudiantes o de los estudiantes hacia sus docentes. De igual manera, estos mensajes al ser enviados llegan o se interpretan de diferentes maneras, mediante el uso de la palabra oral o escrita; así mismo, también utilizamos gestos, expresión facial, movimientos, etc. Y según el propósito comunicativo o expresivo, estos son interpretados por el interlocutor.

Alborés (2005) citado en Arce y Malvas (2014) sostiene que “la comunicación es la vía más importante por donde circulan todos los mensajes que se emiten a cada segundo en el mundo” (p. 45), por lo tanto, nadie puede existir sin comunicarse con las demás personas que se encuentran a su alrededor, ya que la comunicación en sus diversas formas y códigos es necesaria.

Diez (2006) citado en Arce y Malvas (2014) manifiesta que “la comunicación se define como un circuito en el que interactúan y se

interrelacionan de manera simultánea dos o más personas a través de un conjunto de signos o símbolos comunes a ambos" (p. 45), dicho de otra manera, los signos y símbolos los cuales nos permiten comunicarnos son universales por lo tanto siempre que las personas que se comunican tengan el mismo idioma, lógicamente se van a entender.

a. Tipos de Comunicación

Comunicación Asertiva:

Silva et al. (2008) citados en Arce y Malvas (2014) refieren que "la comunicación asertiva es una habilidad que posee la persona para expresar lo que cree, piensa o siente sin agredir a los demás, sin herir las susceptibilidades" (p. 47), esto quiere decir que, las personas debemos saber de qué forma y en qué manera debemos expresar adecuadamente nuestra opinión, obviamente con el respeto y afecto considerado, distinguiendo lo que es positivo y negativo.

Asertividad

Roca (2014) la define como "una actitud de autoafirmación y defensa de nuestros derechos personales, que incluye la expresión de nuestros sentimientos, preferencias, necesidades y opiniones, en forma adecuada, respetando, al mismo tiempo, los derechos de los demás" (13), dicho de otra manera, la asertividad viene a ser, la parte esencial o fundamental de las habilidades sociales que al ser desarrollada adecuadamente, siempre nos guiará en el cuidado de expresarnos sin pensar bien, lo que vamos a exteriorizar.

b. La comunicación empática

Porret (2010) mencionado en Arce y Malva (2014) hace referencia que "la comunicación empática es la capacidad de ponerse en el lugar de otro, es generar una relación de cordialidad, amabilidad, sinceridad y de

deducir su reacción” (p. 47), esto quiere decir que, la persona que ha desarrollado la habilidad de comunicarse en forma empática con sus compañeros, tienen la facilidad para saber comprender lo que sienten y piensan los demás; por ello, siempre se comunicarán de modo adecuado y pertinente.

c. La apertura de escucha

Según Dalton, et al. (2007) citado en Arce y Malva (2014) expresa que “la capacidad de escucha es muy importante en el proceso de comunicación; aunque a pesar de los esfuerzos muy poco se practica” (p. 13), por consiguiente, el acto de saber escuchar es primordial en una comunicación interpersonal o grupal, en todos los niveles y reuniones, etc. A través de esta capacidad de escucha, se puede promover y desenvolver en ellos, sentimientos positivos de empatía y asertividad.

La capacidad de escucha es uno de los aspectos primordiales para fortalecer las relaciones humanas positivas. Pero las barreras como la falta de interés del interlocutor, ruidos externos, vocabulario limitado, bajo volumen de la voz, prejuicios y uso del lenguaje vulgar, provocan malestar en el emisor o receptor (Dalton et al., 2007, p. 91, citado en Arce y Malva, 2014).

Elementos del proceso comunicativo

En todo proceso comunicativo existen los siguientes elementos:

Emisor: Al respecto, se puede decir que viene a ser “la persona que transmite el mensaje. Puesto que esta persona decide qué es lo quiere comunicar, estudia los destinatarios, considera sus características, elige un código (codificación) y un canal en función del mensaje y el receptor y, por último, analiza los resultados obtenidos para retroalimentar el proceso en caso de desviaciones” (Córdova, 2013, p. 22).

Receptor: Al respecto nos podemos dar cuenta que “el receptor es aquella persona quien recibe el mensaje, y a su vez cierra el proceso de la comunicación mediante la recepción, decodificación y aceptación del mensaje que se transmitió. Dicho de otra manera es quien se encarga de descifrar el mensaje (decodificación)” (Córdova, 2013, p. 22).

Mensaje: se dice que “el mensaje viene a ser la esencia del proceso de comunicación ya que representa la información que el emisor desea transmitir al receptor, aquella que contiene los símbolos verbales, ya sean orales o escritos y las claves no verbales que representan la información que el emisor desea trasmitir al receptor” (Córdova, 2013, p. 22).

Canal: se manifiesta que el canal es el “medio por el cual se trasmite el mensaje. Además, puede ser una conversación, un medio escrito, electrónico, etc. No olvidemos que todos los canales no poseen la misma capacidad para trasmitir información” (Córdova, 2013, p. 23).

Codificador: “codificar el mensaje consiste en traducir o convertir la idea en palabras, gráficas u otros símbolos adecuados para dar a conocer el mensaje. Para ello, se debe tomar en cuenta la pertinencia, la sencillez, la organización, la comprensión, la repetición y el enfoque” (Córdova, 2013, p. 23).

B. Actitud

Eagly y Chaiken (1993) expresan textualmente que “una actitud es una tendencia psicológica que se expresa al evaluar una entidad particular con algún grado de aprobación y desaprobación” (Albarracin, Jhonson y Zanna, 1985, p. 16); dichas actitudes pueden ser buenas o malas, positivas o negativas.

Barriga (1992) define a la actitud como “la tendencia a actuar de una manera determinada frente a un objeto o situación. Así mismo, se puede decir que las actitudes son estereotipos de conducta” (p. 65), por lo mencionado anteriormente, se puede decir que todos los prejuicios pueden considerarse como actitudes negativas, ya que tienden a alejar al sujeto del objeto o a rechazarlo, mientras que las actitudes positivas conllevan hacia el objeto, ya que el objetivo primordial de la conducta reside en relacionarse con los demás, en establecer con ellos lazos de protección mutua, de ayuda, de cooperación, etc.

Características de las actitudes

Las actitudes se diferencian en varios aspectos de las predisposiciones, que no lo son.

Primero porque son aprendidas, es decir se forman a partir de una serie de experiencias en que determinadas conductas son o no son reforzadas. Dicho refuerzo puede consistir en la aprobación social que moraliza el individuo.

Segundo son relativamente estables, ya que una vez que están formadas permanecen de una manera bastante fuerte en el individuo que las ha adquirido. Obviamente pueden ser cambiadas por otras, este cambio tiene su proceso medio largo y costoso. No están sujetas a variaciones en el humor, ni a otras causas pasajeras.

En tercer lugar, la implican relación sujeto-objeto. Es decir, el objeto o esencia de la actitud es algo tangible (perceptible) y existente en la realidad para el sujeto. También pueden comprender un pequeño o un gran número de cosas.

Por lo mismo que, puede haber actitudes que se refieran a una sola cosa, una determinada persona, un único tema; mientras que otras tengan por objeto a un conjunto de cosas. Y son motivadoras-afectivas, puesto que

tiene una actitud firmemente adquirida, puede ser la única motivación para determinadas acciones y al mismo tiempo llevar consigo una potente carga de tipo afectivo (Barriga, 1992, pp. 65-66).

C. Trato

Espinoza (2010) menciona a Tamayo quien precisa que el buen trato es “la interacción de las personas, el cual está condicionado por tres componentes importantes: la amabilidad, la cortesía y los buenos modales” (p. 43), la amabilidad está ligada con el afecto y cariño; las palabras amables producen en la persona una sensación agradable, calman, aquietan y consuelan a quien las oye; la cortesía son las pruebas de atención o respeto de una persona a otra y sus factores son la justicia, la modestia y el tratar igual a todos. Los buenos modales se demuestran con el comportamiento según las costumbres o normas sociales vigentes.

Tipos de relaciones interpersonales

El Ministerio de Salud (MINSA) citado en Espinoza (2010) expresa que los tipos de relaciones interpersonales pueden ser:

Positivas: se dan cuando existe un clima de confianza (familiaridad, compañerismo, amistad) entre las personas; de esta manera, se logran armonizar los conflictos entre la organización formal, que viene a ser, la estructura y organización que el grupo recibe del exterior; con la informal que, dicho de paso, lo conforman los grupos pequeños unidos por intereses comunes; obteniéndose como producto de ello:

- Excelente espíritu de cuerpo en la organización; es decir que, los integrantes se sienten parte de un equipo.
- Autodisciplina del personal; quiere decir que, es cuando se esmeran por cumplir con sus ocupaciones de la mejor manera sin pensar en la presión de sus superiores.

- Moral alta del grupo, las relaciones entre los integrantes de un equipo están fundamentadas en valores.
- Lealtad en la organización, es cuando los integrantes de un equipo son fieles a la institución y entre ellos.
- Participación de los componentes; es decir que, todos participan activamente. Iniciativa del personal, es cuando las personas hacer las cosas por sí solos sin que nadie les esté presionando o mencionando a cada rato.
- Adaptación y estabilidad en el trabajo, es decir que, los integrantes que se desempeñan en un contexto se adaptan con facilidad y de esta manera existirá menos conflictos entre ellos.
- Equidad o igualdad en el comportamiento de los integrantes. (Espinoza, 2010, pp. 44-45).

Negativas: es cuando en un grupo de personas, prevalecen los celos, los resentimientos y las suspicacias, generan descontento, incomodidad, relajamiento de la moral, de la disciplina y del espíritu de cuerpo; fatiga e inseguridad; irritabilidad; enojo y aumento de enemistades; aumento de errores y accidentes; ausentismo y rotación alta del personal; reducción de la producción, de la eficiencia, eficacia y efectividad. Al respecto, la Dirección General de Salud Ambiental (DIGESA) alude que, contiguo a otros factores de riesgo psicosocial, las relaciones interpersonales negativas, conllevan a cambios en la conducta, alteraciones en el área cognitiva como la desatención, la poca o falta de concentración, la falta o escases de memoria, etc.), poca o ninguna motivación, baja autoestima, fatiga, estados depresivos, estrés laboral, ausentismo laboral, pérdida de valores, mayor frecuencia de accidentes laborales, pérdidas económicas en la producción y productividad laboral (Espinoza, 2010, pp. 45-46).

Las estrategias de aprendizaje como herramientas básicas del aprender a aprender

En esta parte se describe la forma cómo el aprender a aprender necesita de estrategias básicas que ayuden a desarrollar esta capacidad en los estudiantes de secundaria, aunque sabemos que se pueden ir formando desde los primeros años de escolaridad, nos interesa reconocer que la adolescencia brinda mayores posibilidades debido al desarrollo de las operaciones abstractas que describe Piaget, por lo que a nivel intelectual se puede aprovechar esta condición, ya que en las circunstancias actuales donde se exige el desarrollo de competencias a través de capacidades, la educación peruana se ha visto en la necesidad de ponerse a tono con el mundo cambiante, y su DCN (2019) se centra en este aspecto, generando que todos los estamentos de la comunidad educativa se vea inmersa en esta visión, por lo menos en los documentos, pues, en la práctica las enseñanzas y los aprendizajes, aún están fuertemente marcadas por el tradicionalismo.

Así tenemos a un profesor cuya estrategia mayormente utilizada (sino es la única) es la exposición, y de nuestros estudiantes la más común estrategia utilizada es la de escuchar (pareciera a veces que no), «preguntar» si escribe los apuntes de la pizarra, (no es autónomo, ni toma la decisión de escribir por cuenta propia) y luego memorizarlos (el día anterior, o por la noche, o minutos antes) para los exámenes. Pareciera que esto solo acontece en nuestro país, también ocurre en latitudes tan distantes como España, cuya realidad no dista mucho de la nuestra.

(Ramírez Salguero, 2001). De ahí la preocupación de que las estrategias de aprendizaje sean una verdadera herramienta para aprender a aprender, ya que los estudiantes malgastan el tiempo en tratar de aprender infructuosamente, estos deberían ser enseñados en el uso de estrategias que les permita lograr un aprendizaje efectivo a decir de Rigney (1978) quien considera posible convertir a los estudiantes en effective learners, capaces de adquirir, retener y recuperar la información mientras ejecutan o actúan (Ramírez Salguero, 2001), así mismo, un «aprendizaje eficaz y autónomo» como lo proponen los autores Meza Borja y Lazarte Torriani

(2007:15), ya que promueven mayor responsabilidad y control de sus aprendizajes. Sin embargo, es necesario encontrar en el aprendiz una buena dosis de motivación y una adecuada enseñanza de las estrategias de aprendizaje que le servirán para su labor diaria. Ahora se revisará la definición sobre estrategia de aprendizaje para asumir una de ellas, tratando de tener una idea más clara sobre qué se tiene que investigar en profundidad.

Deporte.

Proviene del vocablo antiguo deportarse, que hacía referencia a divertirse, descansar, y este del latín deportare trasladarse, transportarse, en referencia probablemente tanto al hecho de traspasar las murallas de la ciudad para evadirse, como al de distraer la mente.

Domingo Blázquez Sánchez quiere darnos una visión más pedagógica sobre el concepto de deporte, dejando la competitividad a un lado, centrándose más en el aspecto pedagógico y lúdico del deporte en su libro “La iniciación deportiva y el deporte escolar”. En donde el autor dice cobre deporte “Este término, aparentemente simple, resulta más complejo cuando se analiza con profundidad, sobre todo si se hace desde una perspectiva pedagógica. Si bien, es un concepto ampliamente definido en la bibliografía de especializada y en el que el común denominador lo constituye aceptar que es un proceso cronológico en el transcurso del cual un sujeto toma contacto con nuevas experiencias regladas sobre una actividad físico deportiva, tradicionalmente, se conoce con el nombre de iniciación deportiva el periodo en el que el niño empieza a aprender de forma específica la práctica de uno o varios deportes”.

Domingo Blázquez Sánchez hace una interesante comparación sobre los tipos de deporte que se pueden practicar en la sociedad, encontrándose diferentes clases, con diferentes características, que tienen como particularidad que con estas clasificaciones no se hace exclusión, sino inclusión de diferentes poblaciones, sin importar sus limitaciones.

“Deporte recreativo: es decir, aquel que es practicado por el placer y diversión, sin ninguna intención de competir o superar a un adversario. Únicamente por disfrute o goce. El deporte competitivo: es decir aquel que es practicado con la intención de vencer a un adversario o de superarse a uno mismo.

El deporte educativo: es decir aquel cuya pretensión fundamental es colaborar al desarrollo armónico y potenciar los valores del individuo”. Por otro lado Juan Rodríguez López en su libro “Deporte y ciencia: teoría de la actividad física”, hace una revisión importante sobre la definición de deporte y las diferentes visiones que han tenido algunos autores importantes de la educación física como José María Cajigal.

En donde dice “El deporte, en José maría Cajigal, es ante todo histórica y filosóficamente juego: hay algunos autores, incluso de alta significación en la filosofía del deporte, como Bounet, que abogan por un entendimiento del deporté ajeno al juego. No voy a entrar aquí en polémica frente a la tesis de mi admirado amigo Bounet, que, a pesar de los amplios argumentos, encuentro un tanto forzada y apriorística en su referencia a la diversificación entre juego y deporte.

Los deportes individuales, como tiro al arco o el tenis de mesa son especialmente adecuados para desarrollar la autoconfianza, la autodisciplina y el establecimiento personal de objetivos; los deportes extremos como el descenso de ríos en kayak o la escalada contribuyen a la autoconfianza y satisfacen la necesidad de aventura y la cuantificación del riesgo que pueden ser una alternativa al consumo de drogas para los jóvenes; los deportes al aire libre como el esquí de fondo y el ciclismo pueden mejorar la apreciación y el cuidado del medio ambiente natural; los deportes autóctonos practicados por los nativos de todo el mundo pueden ayudar a que los jóvenes se relacionen con sus culturas y tradiciones. Si un deporte se presenta como una opción y se trabaja en equipo con los

jóvenes, se puede concebir de diversas maneras de utilizar el deporte para prevenir los problemas relacionados con el consumo de drogas:

- Practicar el deporte con corrección.
- Aportar nueva información relacionada con las drogas e instrucción sobre aptitudes vitales.
- Mejorar la situación de cada comunidad.

Ninguna opción es la óptima para todos: la opción óptima depende de los objetivos, circunstanciales, los recursos, la disposición del equipo o de la organización para trabajar con los demás y la voluntad de la comunidad en cuanto al apoyo de su trabajo. Sin embargo, cuales quiera que sea el enfoque que se dé al deporte como forma de prevención, será necesario velar por que tenga una buena base, ya que esa base es la dedicación continua para lograr un juego justo.”

Deporte o disciplina deportiva.

El tema de las actividades y disciplinas deportivas, sigue constituyendo un tema de relevancia desde un enfoque no sólo deportivo, y que se puede abordar desde la perspectiva social, la política deportiva, la mercadotecnia atlética, la cultura física, el deporte escolar, la recreación, la educación cívica y los juegos, entre otros temas transversales que se incluyen de manera directa o indirecta a la explicación de toda una cultura física y deportiva, que a finales del siglo pasado y en la actualidad estamos viviendo. Este estudio se limitó a describir cómo se originaron y evolucionaron las prácticas y disciplinas deportivas.

El contexto histórico-social, aunado con el surgimiento de la industrialización fue influencia determinante en el nacimiento de las primeras ocupaciones atléticas, ya que potencializaron el surgimiento de equipos, clubes y asociaciones de diferentes deportes.

Esto sucedió en el marco del nacimiento del movimiento olímpico de fines del siglo XIX y el desarrollo de las competencias de los Juegos Olímpicos en las primeras décadas del siglo pasado, lo que revivió la práctica de los deportes de la antigua Grecia y se unió con los modernos, nacionales y regionales de distintos países del mundo que poco a poco se arraigaron.

Pero el paradigma de formalización e institucionalización de las actividades y disciplinas deportivas a nivel local y nacional lo vinieron a constituir las políticas gubernamentales implementadas a partir de la creación del Instituto Peruano del Deporte, quienes apuntalaron y fortalecieron la promoción de las prácticas del deporte en todo el país. Además, sentó la plataforma jurídica y las estrategias ideológicas, pedagógicas, cívicas y recreativas para orientar las políticas nacionales hacia las actividades y disciplinas atléticas.

Competencia: ASUME UNA VIDA SALUDABLE.

El estudiante tiene conciencia reflexiva hacia el logro del bienestar común incorporando prácticas autónomas que conllevan a una mejora de su calidad de vida. Esto supone la comprensión y aplicación de la actividad física para la salud y de los conocimientos relacionados con posturas adecuadas, alimentación e higiene corporal saludables según sus recursos y entorno. Esta competencia implica la combinación de las siguientes capacidades:

postura e higiene corporal y la salud, es analizar y comprender los procesos vinculados con la alimentación, la postura, la higiene corporal y la práctica de actividad física y cómo estos influyen en las diferentes actividades físicas o de la vida cotidiana, para el logro de un estado de bienestar integral (físico, psicológico y emocional), según sus recursos y entorno.

- Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida es asumir una actitud crítica sobre la importancia de hábitos saludables y sus beneficios vinculados con la mejora de la calidad de vida. Esto supone la planificación

de rutinas, dietas o planes que pongan en práctica sus conocimientos sobre alimentación, higiene corporal, posturas y actividad física para la salud según sus propias necesidades, recursos y entorno.

IV. METODOLOGÍA

4.1. Tipo y diseño de investigación

Este estudio es de tipo cualitativo, cuantitativo, descriptivo ya que en su proceso hemos podido observar, medir y evaluar el estado emocional de los estudiantes del 1° año de secundaria de la I.E. Aplicación “JOSÉ ANTONIO ENCINAS”, quienes en este distanciamiento social que pasaron los estudiantes han presentado una serie de trastornos conductuales que ha través del desarrollo de las sesiones de aprendizaje hemos podido mejorar las relaciones interpersonales de los estudiantes y vencer lo que nos dejó la pandemia del COVID 19.

4.3. Hipótesis de Acción.

La aplicación de un programa deportivo (futbol) como estrategia nos proporcionará mejoras en las relaciones interpersonales de los estudiantes del 1° año de secundaria de la I.E. Aplicación “JOSÉ ANTONIO ENCINAS” de Tumbes.

4.3.1. Variables y operacionalización

4.3.1.1. Variable Independiente

Estrategias

4.3.1.2 Variable Dependiente

Relaciones interpersonales

Operacionalización de las variables.

Variable	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Instrumento

Relaciones Interpersonales	Comunicación	Flexibilidad.	1	Escala de Relaciones Interpersonales
		Agudeza.	2	
		Receptividad.	3	
		Estímulo.	4	
		Asertividad.	5	
		Silencio.	6	
		Preparación.	7	
		Cuidado.	8	
	Actitud	Respeto.	9, 10	
		Comprensión empática	11,12	
		Solidaridad.	13,14	
		Lealtad.	15,16	
		Cooperación	17,18	
		Compañerismo	19,20,21	
	Trato	Buenos modales.	22,23,24	
		Amabilidad.	25,26	
		Cortesía.	27	

Fuente: Elaboración Propia (2018).

Variable	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Instrumento

Estrategia		Se definen los Objetivos	1	Escala de Habilidades Sociales
	Planificación	Se establecen los indicadores de evaluación	2 10	
			11	
			20	

	ORGANIZACIÓN	Se elaboran los materiales educativos.	3 4 12 21	
	Aplicación	10 sesiones de Aprendizaje. Juegos de Iniciación al futbol Aplicación de prueba de entrada Aplicación de prueba de salida	13 22 31 32	
	Evaluación	Aplicación de Instrumentos: Escala de Relaciones Interpersonales.	14 15	

Fuente: Gismero (2010).

4.4. Población, muestra, unidad de análisis

La población asciende a 1,428 estudiantes de la I.E. y la muestra representativa de nuestro trabajo de investigación de la Institución Educativa Aplicación “JOSÉ ANTONIO ENCINAS” de Tumbes la representamos a través del siguiente cuadro.

Muestra	Número
Niños de 11 a 13 años de la Institución Educativa Aplicación “JOSÉ ANTONIO ENCINAS”	48
TOTAL	**48 estudiantes**

4.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.

Según Villalba (2010) “por lo general, se entiende por técnica de investigación científica a los instrumentos que sirven al investigador para la recolección de información” (pág. 111).

Para este tipo de trabajos hay varias técnicas de investigación que pueden ser utilizadas para recopilar información como son la observación, la entrevista, la encuesta, los test entre otras, en este caso, la técnica que se utilizó para la recopilar, registrar y analizar la información fue la encuesta que según Castañeda (2011) “la encuesta se usa para conocer la opinión de un determinado grupo de personas con respecto a un tema que define el investigador” (pág. 145).

Por tanto, se utilizó esta técnica para conocer qué opinan los estudiantes acerca de la enseñanza y aprendizaje del fútbol en la Institución Educativa en busca de mejorar las relaciones interpersonales.

4.5.1. Instrumento a utilizar

A. ESCALA DE RELACIONES INTERPERSONALES

FICHA TÉCNICA

Nombre: Escala de Relaciones Interpersonales.

Adaptación Nacional: Sara Espinoza Marquina, 2019.
Adaptación Regional: Grupo de investigadores.
Administración: Individual y colectiva.
Duración: Aproximadamente 15 a 20 minutos.

Objetivo: Medición y diagnóstico de las Relaciones Interpersonales de estudiantes de la I.E Aplicación "JAE"

Campo de aplicación: Adolescentes en institución educativa.

Aspectos a evaluar: Evalúa las relaciones interpersonales en sus tres dimensiones como: Comunicación, actitud y trato.

Aplicación: La escala se responde marcando con una (x) en la opción de respuesta con la que más se identifique el estudiante.

Corrección: Se realiza de forma objetiva utilizando una hoja de respuestas como plantilla. Las respuestas tienen un valor que va de1 a 5 puntos en cada ítem. La suma de las respuestas corresponde al puntaje obtenido en cada dimensión y la suma de los puntajes totales obtenidos en cada dimensión corresponde al puntaje general.

Valoración de la Escala de análisis de resultados: Valoración general de las Relaciones Interpersonales.

Positivas:	(82 – 135)
Negativas:	(27 – 81)

Los valores finales para cada dimensión son:

	Comunicación	**Actitudes**	**Trato**
Positivas	25 – 40	41 – 65	19 – 30
Negativas	8 – 24	13 – 39	6 – 18

Validez: Se determinó la validez del instrumento con la técnica de juicio de expertos, la que consistió en la revisión y corrección del instrumento escala de relaciones interpersonales por los practicantes.

Confiabilidad: La confiabilidad del instrumento se determinó aplicando una prueba piloto a 48 estudiantes de la Institución Educativa Aplicación "José Antonio Encina" de Tumbes. Luego se calculó el coeficiente de confiabilidad. (Espinoza, 2010).

B. ESCALA DE HABILIDADES SOCIALES – EHS.

FICHA TÉCNICA

Nombre: EHS - Escala de Habilidades Sociales.

Autora: Elena Gismero Gonzales – Universidad Pontifica Comillas (Madrid).

Adaptación: Estudiantes de Educación Física del IESPP "JAE. 2022

Administración: Individual o colectiva.

Duración: Variable aproximadamente 15 a 20 minutos.

Aplicación: Adolescentes del 1° "A" y "B" de secundaria de la I.E. Aplicación "JAE"

Significación: Evaluación de la aserción y las habilidades sociales

Tipificación: Baremos Nacionales de población general (varones – mujeres /jóvenes y adultos).

Valoración de la Escala: Valoración general de las Habilidades Sociales.

Validez y confiabilidad: La validez y confiabilidad se realizó en una población de 48 estudiantes del primer año de secundaria de la Institución Educativa

Aplicación “José Antonio Encinas” de Tumbes, seleccionados por afinidad al problema detectado.

4.6. Procesamiento

Luego de la aplicación de las encuestas se obtuvo una gran cantidad de datos que fueron procesados y analizados, para el procesamiento de la información se utilizó la estadística descriptiva. Según descartes. cnice.mec.es/.../definición (s. f.) “estadística descriptiva realiza el estudio sobre la población completa, observando una serie de características de la misma y calculando unos parámetros que den información global de toda la población” (pág. Web)

Esto permitió categorizar y transformar los datos obtenidos en símbolos numéricos que facilitaron la tabulación o conteo de los mismos, para ello se utilizaron programas informáticos como Excel y Word. Luego de haber procesado la información se presentó en cuadros y gráficos de frecuencias y porcentajes para mejorar la visualización general de los resultados de la investigación.

De acuerdo conwww.ing.unp.edu.ar/estadissitio/graficos.html (s. f.) “gráficos de frecuencias y porcentajes son medios popularizados y a menudo los más convenientes para presentar datos, se emplean para tener una representación visual de la totalidad de la información” (pág. Web).

4.7. Aspectos Éticos

Se contó con la aprobación de los padres de familia y el apoyo de los directivos de la Institución Educativa para realizar la aplicación de las encuestas a los estudiantes del 1° año “A” y “B”; así como la autorización del Docente de la especialidad de Educación Física el Profesor Julio Izquierdo Cisneros, para aplicar nuestro proyecto y realizar las sesiones programadas en la que a través de una serie de juegos colaborativos e integradores logramos la mejora de las relaciones interpersonales de los estudiantes.

La participación de cada uno de los involucrados en la investigación será de carácter voluntario y se respetará el derecho a la confidencialidad de los participantes, además de la posibilidad de conocer los resultados personales y grupales. La inclusión de cada participante será respaldada por la explicación y consentimiento informado de los padres de familia que en todo momento nos brindaron su apoyo, los datos aquí recogidos se utilizaran únicamente con fines académicos.

V. RESULTADOS

5.1. Pre tes

Pregunta Nº 1

Habilidades básicas de iniciación a la interacción social

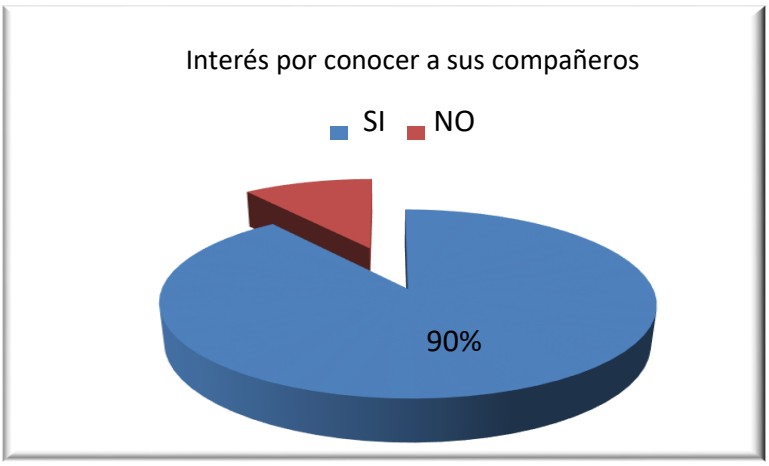
¿Como estudiante tienes interés por conocer mejor a tus amigos a través de la práctica del fútbol?

Cuadro Nº 1.

RESPUESTAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
SI	43	90%
NO	5	10%
TOTAL	48	100%

Elaborado por: alumnos investigadores

Gráfico Nº 1.



Análisis e Interpretación

Esta interrogante averiguó el interés que tienen o no los estudiantes encuestados por conocer a sus compañeros a través de la práctica del fútbol, donde un 90% quiere conocer a sus compañeros y un 10% es indiferente a la pregunta formulada.

Pregunta Nº 2

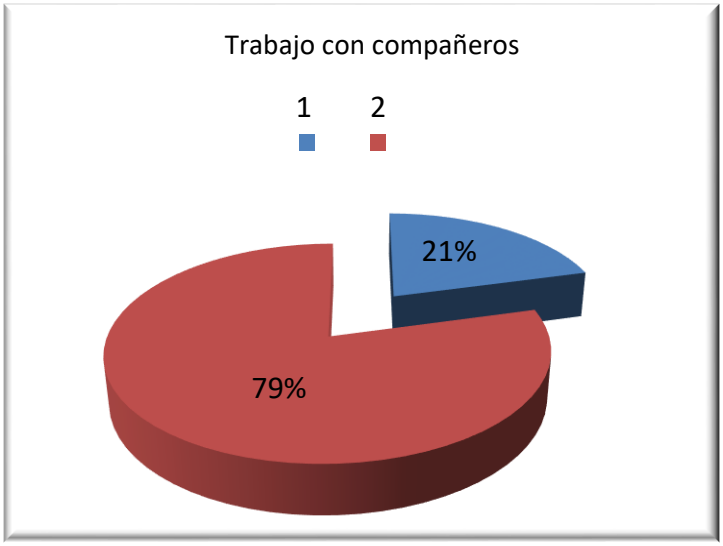
¿Te sientes bien al trabajar con tus compañeros en la sesión de Educación Física?

Cuadro Nº 2.

RESPUESTAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
1. Bien	10	21%
2. Mal	38	79%
TOTAL	48	100%

Elaborado por: alumnos investigadores

Gráfico Nº 2.



Análisis e Interpretación

Esta interrogante nos sirvió para determinar si los estudiantes se sentían bien al trabajar con sus compañeros en la sesión de Educación física solo un 21% se sentían bien, mientras un 79% se sentían mal ya que todavía no existía la confianza entre compañeros.

Pregunta Nº 3

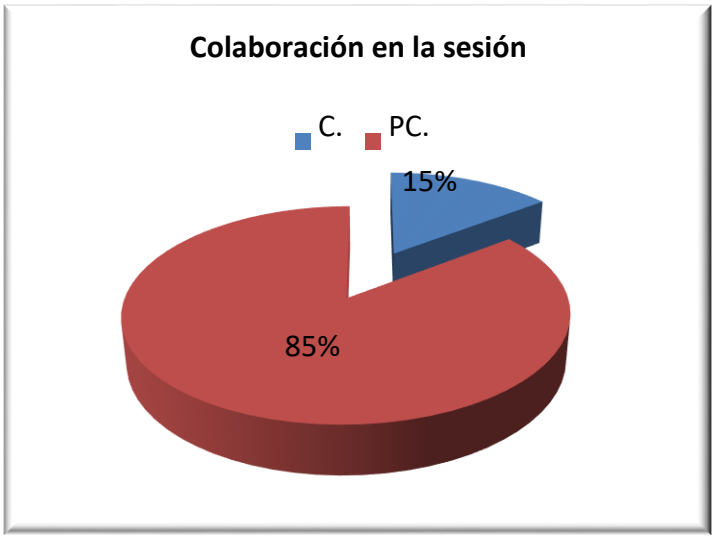
¿Tus compañeros son colaborativos en la sesión de Educación Física?

Cuadro Nº 3.

RESPUESTAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
COLABORATIVOS	7	15%
POCO COLABORATIVOS	41	85%
TOTAL	48	100%

Elaborado por: alumnos investigadores

Gráfico Nº 3.



Análisis e Interpretación

Esta interrogante averiguó a todos los estudiantes encuestados si sienten que los compañeros son colaborativos como lo dijeron un 15% de los estudiantes mientras un 85% se manifestaron que eran poco colaborativos en la sesión de Educación Física.

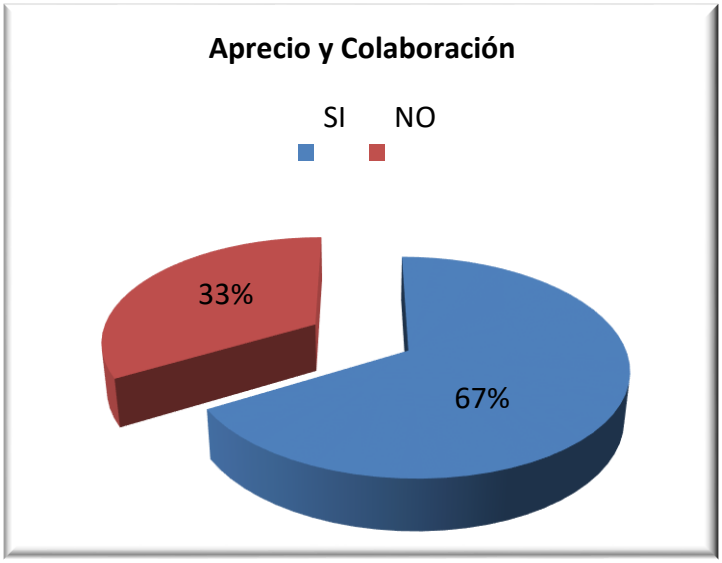
Pregunta Nº 4

Cuadro Nº 4. ¿Tus compañeros demuestran señales de aprecio y colaboración en la sesión de Educación Física?

RESPUESTAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
SI	32	67%
NO	16	33%
TOTAL	48	100%

Elaborado por: alumnos investigadores

Gráfico Nº 4.



Análisis e Interpretación

Esta interrogante se aplicó a todos los estudiantes encuestados el 67% dijeron y sintieron que los compañeros demuestran aprecio y colaboración, mientras un 33% se manifestaron se pronunciaron que no sentían aprecio y colaboración por parte de los compañeros de aula.

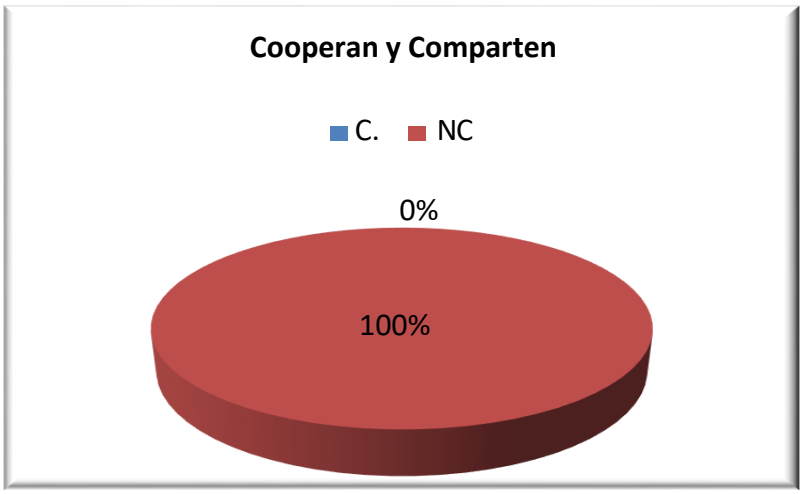
Pregunta Nº 5

Cuadro Nº 5. ¿Los compañeros cooperan y comparten la solución de los problemas planteados en la sesión de Educación Física?

RESPUESTAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
COOPERAN Y COMPARTEN	0	0%
NO COOPERAN NI COMPARTEN	48	100%
TOTAL	48	100%

Elaborado por: alumnos investigadores

Gráfico Nº 5.



Análisis e Interpretación

Esta interrogante averiguó si los estudiantes del 1° año “A” y “B” cooperaban y competían en la sesión de Educación Física, el 100% se, manifestaron que los compañeros no colaboran ni comparten en la sesión por lo que al inicio de la enseñanza del del fútbol se hizo dificultoso el trabajo en equipo en muchas ocasiones hubo la intervención del docente del área.

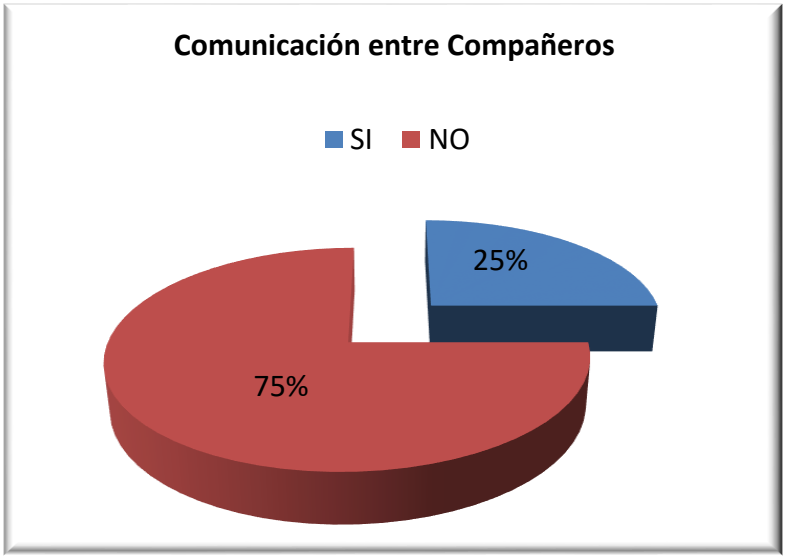
Pregunta Nº 6

Cuadro Nº 06. ¿Sientes que la comunicación entre compañeros se desarrolla abiertamente?

RESPUESTAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
SI	12	25%
NO	36	75%
TOTAL	48	100%

Elaborado por: alumnos investigadores

Gráfico Nº 6.



Análisis e Interpretación

Esta interrogante nos da a conocer si la comunicación entre compañeros se desarrolla abiertamente un 75% nos dijeron que no sentían una comunicación abierta frente a un 25% que manifestaron si sentir una comunicación abierta en diferentes momentos de la sesión de Educación Física.

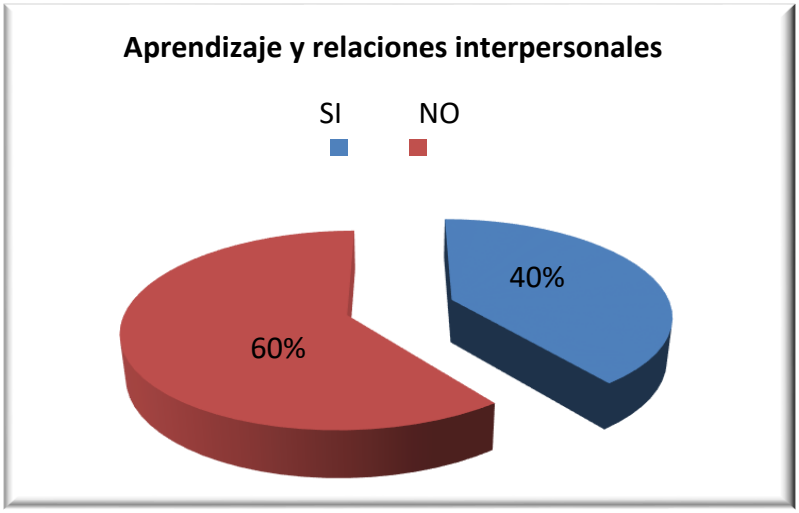
Pregunta Nº 7

Cuadro Nº 7. ¿Cree usted que el demostrar dominio en los aprendizajes te han ayudado a mejorar las relaciones interpersonales en el aula?

RESPUESTAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
SI	19	40%
NO	29	60%
TOTAL	48	100%

Elaborado por: alumnos investigadores

Gráfico Nº 7.



Análisis e Interpretación

Esta interrogante averiguó a todos los estudiantes encuestados si el dominio de los aprendizajes le ayudaban a la mejora de las relaciones en el aula arrojando en un 60% que no le ayudaba el tener más conocimiento, mientras un 40% manifestaron que si le ayudaba a la mejora de las relaciones interpersonales en el aula, esto debido suponemos al acercamiento que tenían algunos estudiantes según su contexto.

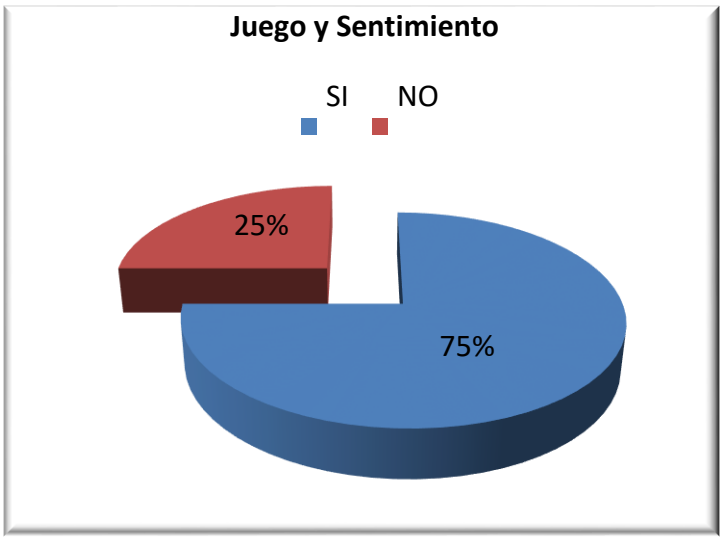
Pregunta Nº 8.

Cuadro Nº 8. ¿La práctica del juego te hará sentir mejor con tus compañeros de aula?

RESPUESTAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
SI	12	25%
NO	36	75%
TOTAL	48	100%

Elaborado por: alumnos investigadores

Gráfico Nº 8.



Análisis e Interpretación

Esta interrogante averiguó a todos los estudiantes encuestados si piensan que la aplicación del juego les haría sentirse mejor en las relaciones interpersonales un 75% dijeron que no, por diferentes motivos que todavía no se conocían bien el aula y un 25% dijeron que si, porque eran estudiantes unidos más por la ubicación geográfica donde viven.

Pregunta Nº 9

Cuadro Nº 9. ¿Cooperas con tus compañeros para superar dificultades?

RESPUESTAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
SI	15	31%
NO	33	69%
TOTAL	48	100%

Elaborado por: alumnos investigadores

Gráfico Nº 9.

Análisis e Interpretación

Esta interrogante averiguó a todos los estudiantes encuestados si cooperaba para superar las dificultades de comunicación entre compañeros un 69% manifestaron que mientras un 31% dijeron que sí, que la cooperación superaba ciertas dificultades que se presentaban en el aula.

.

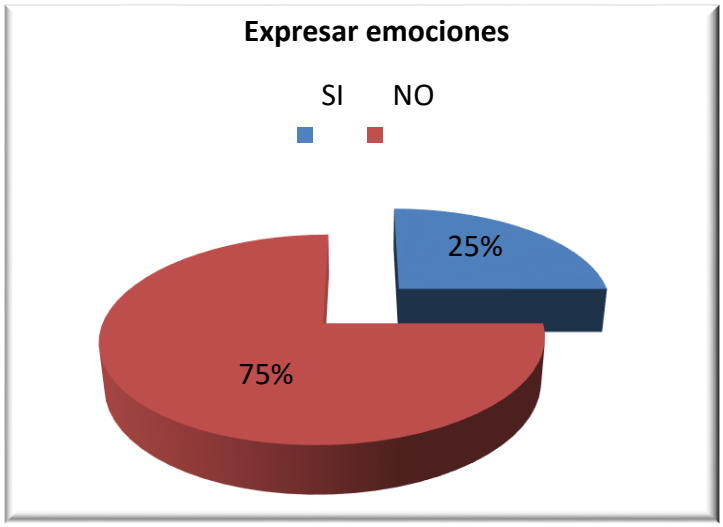
Pregunta Nº 10

Cuadro Nº 10. ¿Expresas adecuadamente a los demás tus emociones y sentimientos desagradables (tristeza,enfado, fracaso, etc.)?

RESPUESTAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
SI	36	75%
NO	12	25%
TOTAL	48	100%

Elaborado por: alumnos investigadores

Gráfico Nº 10.



Análisis e Interpretación

Esta interrogante averiguó a los estudiantes encuestados si demostraba sus sentimientos hacia los demás un 75% dijeron que sí, mientras un 25% manifestaros que no, esta pregunta hace que los estudiantes manifiesten si tienen una apertura de sentimiento hacia los demás compañeros del aula.

5.2. Resultados del post tes

	PREGUNTA	ITENS	f	%	OBSERVACIONES
01	¿Como estudiante tienes interés por conocer mejor a tus amigos a través de la práctica del fútbol?	SI	**48**	**100**	
		NO	**00**	**00**	
02	¿Te sientes bien al trabajar con tus compañeros en la sesión de Educación Física?	Bien	**40**	**83**	
		Mal	**08**	**17**	
03	¿Tus compañeros son colaborativos en la sesión de Educación Física?	Colaborativo	**42**	**87**	
		Poco Colaborativo	**06**	**13**	
04	¿Tus compañeros demuestran señales de aprecio y colaboración en la sesión de Educación Física?	SI	**41**	**85**	
		NO	**07**	**15**	
05	¿Los compañeros cooperan y comparten la solución de los problemas planteados en la sesión de Educación Física?	Coop y Comp.	**48**	**100**	
		No Coop. Ni Comp.	**00**	**00**	
06	¿Sientes que la comunicación entre compañeros se desarrolla abiertamente?	SI	**40**	**83**	
		NO	**08**	**17**	
07	Cree usted que el demostrar dominio en s aprendizajes te han ayudado a mejorar s relaciones interpersonales en el aula?	SI	**35**	**72**	
		NO	**13**	**28**	
08	¿La práctica del juego te hará sentir mejor con tus compañeros de aula?	SI	**38**	**79**	
		NO	**10**	**21**	
09	¿Cooperas con tus compañeros para superar dificultades?	SI	**41**	**86**	
		NO	**07**	**14**	
10	¿Expresas adecuadamente a los demás tus emociones y sentimientos desagradables (tristeza, enfado, fracaso, etc)?	SI	**40**	**83**	
		NO	**08**	**17**	

VI. DISCUSIÓN

Para determinar el grado de cumplimiento de los objetivos propuestos en este proyecto de Tesis de la mejora de las relaciones interpersonales en el aula del 1° año de secundaria de la I.E Aplicación “José A. Encinas” que a través de la práctica deportiva del futbol se han analizado los resultados mediante la realización de una encuesta al alumnado, estos nos han permitido obtener información para medir el grado de satisfacción, el nivel de interés y colaboración.

Además, se han analizado los resultados dados por los alumnos, finalizando las actividades que hacen referencia a los resultados alcanzados, valorando el grado de satisfacción en función de los objetivos, así como las dificultades surgidas en la realización de esta experiencia.

También valoramos el trabajo realizado por los alumnos y el apoyo de los docentes de la especialidad, así. Como los directivos que siempre estuvieron pendientes en la labor encomendada como alumnos de la práctica pre profesional que ejecutamos y culminamos satisfactoriamente

VI. CONCLUSIONES

Después de haber finalizado el presente este estudio y, analizando a la relación que tenían los estudiantes tanto varones como mujeres en el pre tess, y posterior a realización de aplicar un programa de juegos colaborativos, podemos decir que el deporte (futbol) funcionó como intermediario positivo para la mejora de las relaciones interpersonales y convivencia escolar de los estudiantes del 1° año de secundaria de la Institución Educativa Aplicación “José A. Encinas”.

Esta disciplina deportiva del futbol funcionó como intermediario positivo para la mejora de los estados agresivos que demostraban los estudiantes al inicio de nuestro trabajo.

El apoyo y acompañamiento de los docentes y directivos de la Institución Educativa fortaleció nuestro trabajo es primordial para el buen rendimiento académico; si es cierto que la indisciplina, el mal comportamiento en los estudiantes se presenta en todas las instituciones, quizás en esta institución es más notoria debido al nivel socioeconómico y el ambiente del barrio de los cuales provienen la mayor parte de los estudiantes.

VII. RECOMENDACIONES

Sería interesante analizar las competencias que el trabajo deportivo futbolístico en equipo aporta. Tales como liderazgo, la comunicación, la participación, el compromiso ético y el impacto social, esto con el fin de fomentar de forma masiva esta disciplina.

Sería positivo la asistencia a talleres de padres de familia, sobre cómo el deporte en este caso el futbol, influye de forma positiva en los estudiantes del 1° año, tanto en la convivencia en sociedad como en su rendimiento académico.

En vista que está orientado al estudio del comportamiento de los estudiantes, es importante la realización de más estudios para observar y comparar los distintos ítems negativos de comportamiento de otras instituciones y ver cómo es la evolución de estos al momento de realizar diferentes actividades escolares y extraescolares, ya sean deportivas o culturales, etc.

VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Casanova, E. (1989). El proceso educativo según Carl Rogers: La igualdad y formación de la persona. Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado: Universidad Pública de Navarra. España.

Céspedes, N y Escudero, F. (1996). Para ser mejores. La autoestima en la escuela. Lima: Tarea. Campos, A. (1984). Orientación no directiva. Ed.

Herder, Barcelona Chase, L. (1998). Educación afectiva: desarrollo académico, social y emocional del niño. México: Trillas.

Chávez, N. (2003). Programa de Educación Afectiva para mejorar el nivel de las relaciones interpersonales en los alumnos del 6° grado de primaria. Tesis para optar el grado de Maestro en Educación, Escuela de Post grado, Universidad Nacional de Trujillo, Perú.

Espejo, J. (1998). Programa de Educación Afectiva para el mejoramiento de la autoestima en los alumnos del 5° grado de Educación Primaria de Menores. Tesis para optar el grado de Maestro en Educación, Escuela de Post grado, Universidad Nacional de Trujillo, Perú.

Franco, T. (1988). Vida Afectiva y Educación Infantil. Madrid: Narcea S.A. de Ediciones.

Monjas, I. (1993). Programas de entrenamiento de habilidades en interacción social en alumnos de edad infantil y primaria. Salamanca. España: Editorial Trilce.

Ortiz Benavides, Alex (2004). En su tesis: Pedagogía del amor: La educación del corazón mediante la afectividad; Institución Educativa “Sagrado Corazón de Jesús” distrito de Lince Lima; para obtener el Grado de Magister en Educación con mención en Psicología Educativa, Universidad “César Vallejo”;

Peralta, Sandra Lucia, y Zumba Mora, Rosa Victoria. (2016). “Pedagogía de la afectividad como enfoque para el Buen Trato Escolar” Facultad de filosofía; escuela general básica, Cuenca, Ecuador.

Restrepo, L. (1996). La Afectividad en el Ambiente Educativo, en Carta del Maestro. El Efecto de la Educación. Colombia: Secretaría de Educación

Ravelo, A. (2003). Entre nosotros: la amistad. Consultado el 22 de mayo de 2008, de http://saludparalavida.sld.cu/modules.php?name=News&file=article &sid=152

Trinidad, L. (2003). Relaciones Interpersonales. Consultado el 30 de mayo de 2008, de correccion/relaciones%20interpersonales/taller%20relaciones%2 0interpersonales.ppt.

ANEXOS

Anexo 1: Resolución

REGIÓN - TUMBES
DIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN
INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO
PÚBLICO "JOSÉ ANTONIO ENCINAS"
TUMBES

Tumbes, 18 de enero del 2022

RESOLUCIÓN DIRECTORAL Nº 004 - 2022 GRT-DRET - IESPP- "JAE"-JUI-DG.

Visto el informe No. 003-2022-GRT-DRET-IESPP" JAE"-JUI, presentado por el Jefe de la Unidad de Investigación, dando opinión favorable para la aprobación del Plan de Investigación aplicada.

CONSIDERANDO:

Que, la Ley 30512, Ley de Institutos y Escuelas de Educación Superior en su artículo 21º sobre procedimientos de titulación, señala que los Institutos y Escuelas establecen en su reglamento los procedimientos y las normas para la obtención de los títulos correspondientes, disposición que es y corroborada en la Resolución Directoral Nº 0592-2010-ED, numeral 5.2 requisitos para la obtención del título profesional de Profesor, que en otros exige la sustentación y aprobación de una Tesis.

Que, en el Reglamento Institucional, concordante con la ley N° 30512 Capitulo VIII, referente a la investigación e innovación; art.32-1, art.33, art.35-1, la investigación y Titulación en los Institutos Pedagógicos, se establece como objetivo fundamental de esta Casa de Estudios, el formar docentes, con una adecuada y competitiva preparación académica, pedagógica, ética e investigativa, que garantice un eficaz, eficiente y transcendente desempeño profesional.

Que, Capitulo VIII, de la mencionada Ley hace referencia de la investigación e innovación; art.32-1, art.33, art. 35-1, lineamientos sobre investigación aplicada dando pase a la elaboración, aprobación y ejecución de los planes de investigación.

Que el Jefe de la Unidad de Investigación considera que el Plan de Trabajo de Investigación, presentado para su aprobación, reúne los requisitos mínimos exigibles en una investigación Aplicada y que es necesaria su aprobación mediante acto resolutivo.

De conformidad con las atribuciones conferidas por la Ley 30512 y el DS 10-2017 MINEDU, y el Reglamento Interno Institucional.

SE RESUELVE:

1°. **APROBAR:** La ejecución del Plan de Investigación Aplicada Titulado: **LOS JUEGOS COLABORATIVOS EN EL FUTBOL COMO ESTRATEGIA PARA**

MEJORAR LAS RELACIONES INTERPERSONALES EN LOS ESTUDIANTES DE PRIMER AÑO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCION EDUCATIVA APLICACIÓN "JOSE ANTONIO ENCINAS" , TUMBES- 2021". Presentado por los alumnos de Educación Física:

- **ALARCON AYALA, Paulo Saul**
- **CHAMBA ORTIZ, Diego Armando**
- **INFANTE GARCIA, Kened Alejandro**
- **VALLADARES BENAVIDES, Gerson Dandy**
- **VINCES TINOCO, Cristhian Marlon**

2°. AUTORIZAR, a las estudiantes en el artículo precedente para que ejecute su Plan de Investigación, así como todas las acciones conducentes a su titulación.

3°. RECONOCER: como Asesor a la docente: Prof. **Manuel Yan Edgardo Córdova Arena**

Regístrese, comuníquese y cúmplase.

Instituto de Educ. Superior Pedagógica Pública "José A. Encinas" Dirección General TUMBES

Pedro Alberto Quijano Arellano
DIRECTOR GENERAL (E)

PAQA/ DIESPP"JAE"
Norma León de S

Anexo 2: Evidencias Fotográficas

ESTUDIANTES EN PRACTICA DE FUTBOL

MEJORANDO LAS RELACIONES INTERPERSONALES

EN LA PRÁCTICA DE JUEGOS COLABORATIVOS

Anexo 3: Autorización consentida del padre de familia

Señores
PADRES DE FAMILIA
DE LA I.E. APLICACIÓN “JOSÉ ANTONIO ENCINAS”
TUMBES

Reciban un cordial saludo, y paso a explicarles lo siguiente:

Por medio de la presente me permito solicitar su autorización y consentimiento para la participación de su hijo en el proyecto de investigación “El futbol como estrategia para mejorar las relaciones interpersonales en estudiantes de primer grado de secundaria de la institución educativa aplicación “JOSÉ ANTONIO ENCINAS”, Tumbes – 2022.”, a cargo del Grupo de alumnos del IX semestre del IESPP “José Antonio Encinas” y de la línea de Investigación Docencia y aprendizaje, avalado institucionalmente y reconocido por nuestra Institución Educativa y la UGEL de Tumbes.

Dicho proyecto cuenta con las siguientes características:

Objetivo: Mejorar las relaciones interpersonales en los estudiantes del primer grado de la Institución Educativa Aplicación José Antonio Encinas aplicando estrategias pedagógicas innovadoras en la práctica del fútbol.

Responsables: Alarcón Ayala Paulo Saúl , Chamba Ortiz Diego Armando, Infante García Kenned Alejandro, Valladares Benavides Gerson Dandy, Vinces Tinoco, Cristhian Marlon, alumnos de la especialidad de Educación Física e Investigadores del proyecto.

Procedimiento: Previa autorización de la institución y consentimiento informado por parte de los padres y el (la) adolescente, debidamente firmado, se procederá a aplicar los siguientes instrumentos de manera anónima una prueba inicial, cuya contestación dura aproximadamente una hora y una encuesta final. Para la realización de este proyecto se requiere la participación de la totalidad de los estudiantes del 1° año “A” y “B” de la Institución Educativa Aplicación “ JOSÉ ANTONIO ENCINAS” de Tumbes.

Agradeciendo su atención, cordialmente me despido agradeciéndole por su apoyo.

_____

Firma del Padre y/o Apoderado
DNI:

Anexo 4: Programa de trabajo

RESUMEN DE LA PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

La práctica del Fútbol en el ámbito escolar adquiere cada día mayores adeptos. La necesidad de contar con una correcta proyección del deporte organizado para una mejor estructuración del entrenamiento, se convierte en un imperativo para la preparación de equipos competitivos en este nivel, los cuales por lo regular no tienen en sus filas jugadores de alto rendimiento.

Mostramos mediante esta proposición una guía para orientarnos en como encaminar el trabajo de las capacidades físicas, técnico – tácticas, teóricas y psicológicas basadas fundamentalmente en los juegos, para dar respuestas productivas a la competencia escolar aplicando los conocimientos adquiridos.

Este modelo de planificación es una guía que se puede utilizar en cualquier Institución Educativa de nuestra Región, ella puede estar sujeta a variaciones atendiendo a las características o peculiaridades de cada Institución que quiera tomar como guía dicha propuesta de planificación.

INTRODUCCIÓN

La preparación de un futuro profesional por mediación del deporte es fundamental para su desarrollo mental y físico, por lo que de esta manera mantiene una salud estable y puede prepararse y auto prepararse de forma individual y colectiva, lo que implica que el alumno adquiera conciencia de la propia importancia que tiene el deporte para mejorar y mantener su salud física y mental.

La práctica de deportes tiene en la enseñanza escolar el objetivo de contribuir a la consolidación de objetivos generales que ha ido recibiendo el alumno en su paso por los grados precedentes, por lo que aplicar los elementos técnicos tácticos del deporte motivo de entrenamientos en situaciones de juegos y competencias, así como dominar el reglamento vigente del fútbol obliga a los entrenadores a realizar una mejor planificación. En la Educación Secundaria la planificación del proceso educativo se ha dejado en manos de los profesores en forma de Trabajo Metodológico y nunca se

ha hecho una metodología al efecto, ni se controla esta actividad, sabiendo, que ella es elemento fundamental para la calidad del proceso educativo.

Para dar cumplimiento a los objetivos del presente trabajo, el cual está encaminado a ofrecer una metodología para la organización efectiva de los contenidos en mejora de las relaciones inter personales de los estudiantes y que se aplican en los entrenamientos del Fútbol para que estos sean productivos y así lograr además, el desarrollo de la independencia cognoscitiva del estudiante y su creatividad a través de la planeación del proceso educativo por mediación del deporte, exponemos a continuación los objetivos y metodología a seguir.

Propuesta de Planificación

Objetivos General

Preparar a los estudiantes jugadores mediante el entrenamiento del Fútbol, para aumentar su nivel técnico táctico, físico y mental en situaciones de juego.

Educativo:

Orientar su conducta diaria en correspondencia con los principios éticos y estéticos de un futuro profesional del deporte, enfatizando los valores en la solidaridad y la protección del medio ambiente, además se brindan las potencialidades del Fútbol para la preparación del hombre como ser social íntegro.

Instructivo:

Orientar el proceso de enseñanza-aprendizaje de las Habilidades Motrices Deportivas y de las acciones técnico – tácticas fundamentales del Fútbol a partir de la integración de los fundamentos teóricos, metodológicos biológicos, psicológicos y pedagógicos) que lo sustentan en correspondencia con las características del grupo en la práctica deportiva poniendo énfasis en las relaciones interpersonales de los estudiantes.

Tiempo general de trabajo

90' x 2 días a la semana.

1.- Preparación Física:

Perfeccionamiento de las capacidades físicas generales y específicas.

Programar el macrociclo buscando el máximo rendimiento.

2.- Prep. Técnico-Táctica:

Perfeccionamiento del aspecto técnico-táctico.

Perfeccionamiento de la táctica individual y parcial de equipo, tanto en ataque como en defensa.

Aplicar los conceptos tácticos conocidos en las situaciones reales de juego.

Dominar diferentes sistemas de ataque y defensa.

Realizar la mayor cantidad de jugadas estratégicas partiendo de las situaciones estándar del reglamento (Estrategias preparadas).

3.- Prep. Psicológica:

Establecer un programa de entrenamiento psicológico o trabajar al menos diferentes puntos de este. (Haciendo hincapié en el trabajo de las tensiones y frustraciones que puede ocasionar el fracaso competitivo)

Tratar problemas puntuales sobre las relaciones de los estudiantes que participan en la sesión.

4.- Prep. Teórica:

- Físico: Conocer las capacidades físicas básicas y sus tipos.

- Conocer los principios generales de la preparación física.

- Técnico-Tácticos: Conocer todos los conceptos de juego.

- Conocer todos los sistemas de ataque y defensa.

- Trabajo con VIDEO.

- Biológico- fisiológico: Fuentes de energía. Dieta y/o nutrición deportiva.

- Reglamento: Conocimiento del reglamento (casos puntuales y aprovechamiento del mismo). Para aceptar las decisiones del árbitro.

- Arbitrar algún partido de entrenamiento y de competencias, que hacen que el alumno obtenga un mejor sentido de la responsabilidad.

1.- Preparación Física:
Programación anual de la preparación física buscando la mejora de las capacidades físicas y el máximo rendimiento. *Resistencia: aeróbica- anaeróbica *Velocidad: de reacción – gestual - de desplazamiento *Fuerza: rápida – resistencia - resistencia a la rapidez *Flexibilidad
2.- Preparación Técnico -Táctica
Técnico tácticas Juegos con tareas (en igualdad, inferioridad o en superioridad numérica) Ejercicios técnico-tácticos (de finalización) Aproximación al juego en capos reducidos. (1x1 / 2x2 / 3x3, 4x4 3x2 etc.) Perfeccionamiento de los fundamentos defensivos de juego aprendidos tales como: Repliegue, temporización, cobertura, permuta, cambio de oponente, vigilancia, anticipación, interceptación, entrada, carga, marcaje individual, zonal y de presión balón.

Perfeccionamiento de los fundamentos ofensivos de juego aprendidos tales como: Ataque, contraataque, desmarque, rotación, aclarado
3.- Sistemas
Enseñanza del sistema 3-4-2 y del sistema alternativo (4-4-2 / 3 y otros) con jugadas semi planeadas para la apertura. Utilización de rotaciones dando la responsabilidad al estudiante en la toma de decisiones para los sistemas propuestos. Preparación especial para cada partido.
4.- Estrategias.
Estrategias preparadas en ataque y en defensa para: Saque de centro Saque de banda Saque de esquina Saque de falta (con y sin barrera) Penalti Salida de presión
5.- Preparación Psicológica
Desarrollo del programa psicológico: Análisis de la motivación Establecer objetivos Relajación voluntaria (respiración) Ensayo mental (relajación, concentración, visualización) Dejarse llevar (preparación pre-partidos)
6.- Preparación Teórica
Realizar clases teóricas, entrega de trabajos por grupos etc.

PROGRAMA

Conclusiones

La planificación, como guía para mantener el trabajo continuo con los estudiantes ha sido positiva, pues los resultados competitivos así lo demuestran (en los Juegos Deportivos Escolares desarrollados en el 2022 donde se logró en su categoría la clasificación para la etapa Provincial etapa a la cual no se accedía hace varios años.

Los estudiantes han aumentado su nivel físico y competitivo, partiendo de la mayor cantidad de partidos de preparación jugados internamente en la el campeonato y fuera de este.

Anexo 5: Sesiones de Aprendizaje aplicadas en el proyecto

SESIÓN DE APRENDIZAJE

TÍTULO: Nos divertimos practicando
Juegos Colaborativos

DATOS INFORMATIVOS:			
UGEL	Tumbes	**ÁREA**	Educación Física
INSTITUCIÓN EDUCATIVA:	Aplicación "José Antonio Encinas"	**FECHA**	11 de mayo del 2022
DIRECTOR:	Mg. Carlos La Chira Gonzales	**PROFESORES**	Julio Izquierdo – Diego A. Chamba Ortiz
GRADO Y SECCIÓN:	1° Grado "A"- "B"	**DURACIÓN**	2 horas

1. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE

Competencias y capacidades	Desempeños	¿Qué nos dará evidencias de aprendizaje?
Interactúa a través de sus habilidades socio motrices. • Se relaciona utilizando sus habilidades socio motrices • Crea y aplica estrategias y tácticas de juego	• Se relaciona con sus compañeros en diversos entornos interactuando de manera asertiva valorando el juego como manifestación social y cultural de los pueblos y evitando la discriminación en la práctica de actividades lúdicas y deportivas.	• Practican juegos colaborativos propios del fútbol y se relaciona con sus compañeros.

Enfoques transversales	Actitudes o acciones observables
Enfoque de Derechos	• Docentes y estudiantes eligen de manera voluntaria y responsable la propia forma de actuar dentro de la institución educativa.
Enfoque de Orientación al bien común	• Docentes promueven oportunidades para que las y los estudiantes asuman responsabilidades diversas y los estudiantes las aprovechan, tomando en cuenta su propio bienestar y el de la colectividad.

2. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
• Seleccionar y acondicionar el espacio, velando por la seguridad de los estudiantes. • Prepara los materiales que vas a utilizar para desarrollar las actividades deportivas. • Verifica que la cantidad de materiales sea suficiente según la cantidad de estudiantes.	• Platillos • Conos • Balones de fútbol

3. MOMENTOS DE LA SESIÓN

INICIO	Tiempo aproximado: 25

MOTIVACIÓN

• Ingresamos al aula saluda, da bienvenida y los motiva para las actividades deportivas que van a realizar.
• Dirigirnos al campo deportivo o al espacio donde se desarrollarán las clases de Educación Física e invítalos a formarse en media luna para explicarles lo que se tratará en la clase que es sobre los juegos colaborativos propios del Fútbol.
• Preguntarles acerca del Fútbol.
¿Qué son los Juegos Colaborativos?
¿Conocen como se juega?
• Escucha sus participaciones y reforzamos explicando con todo lo relacionado a los Juegos Colaborativos.
• Calentamiento e Activación

DINÁMICA – Sigue la ronda

- Explica que todos deben sentarse haciendo un círculo grande para pasarse el balón.

Es una actividad sencilla en el que no sólo interviene la destreza al coger la pelota, sino también la memoria de vuestros hijos. Hacemos un círculo y colocamos a uno de ellos en medio. El que esté en el centro lanzará el balón a un compañero mientras dice una palabra. El que la recoja tendrá que decir la palabra que ha mencionado su compañero y añadir otra relacionada. Por ejemplo, si el primer niño mientras lanza la palabra «azul», el segundo tendrá que decir «azul» y añadir otra palabra como «rojo». El tercero dirá

«azul, «rojo» y añadirá un nuevo término como «blanco»

Desarrollo	Tiempo aproximado: 40 min

Actividades a desarrollar en clase:

Juego El Pañuelo

DESCRIPCIÓN: Formamos dos equipos, y a cada alumno le asignamos un número, en el centro colocamos dos balones. En el momento que el Docente diga un número, los alumnos que tengan dicho número, deberán correr hasta coger cada uno un balón y conducirlo hasta su grupo. Obteniendo punto quién antes lo lleve.

Juego La Batalla del balón

DESCRIPCIÓN: Formamos grupos entre los alumnos, separamos dos campos. El juego consiste en pasar los balones de un campo al campo contrario, hasta que el Docente dé la señal en la que se detendrán y contaremos los balones. El equipo que tenga más balones en su campo consigue un punto. Ganará el equipo que más puntos tenga.

Explícales a los niños y las niñas sobre los momentos más pertinentes para hidratarse durante la clase y que estos se danpor lo general cuando se siente sed, pero que tampoco hay que esperar a tener sed para hidratarse en el momento oportuno.

Cierre	Tiempo aproximado: 15 min

Reúne a los y las alumnos en círculo para realizar la siguiente actividad:

Actividad de cierre

4. REFLEXIONES SOBRE EL APRENDIZAJE

- ¿Qué avances tuvieron mis estudiantes?
- ¿Qué dificultades tuvieron mis estudiantes?
- ¿Qué aprendizajes debo reforzar en la siguiente sesión?

SESIÓN DE APRENDIZAJE

TÍTULO: Nos ejercitamos realizando Juegos Colaborativos en un ambiente saludable

DATOS INFORMATIVOS:			
UGEL	Tumbes	**ÁREA**	Educación Física
INSTITUCIÓN EDUCATIVA:	Aplicación "José Antonio Encinas"	**FECHA**	25 de mayo del 2022
DIRECTOR:	Mg. Carlos La Chira Gonzales	**PROFESORES**	Diego A. Chamba Ortiz
GRADO Y SECCIÓN:	1° Grado "A" – "B"	**DURACIÓN**	2 horas

5. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE

Competencias y capacidades	Desempeños	¿Qué nos dará evidencias de aprendizaje?
Interactúa a través de sus habilidades socio motrices. • Se relaciona utilizando sus habilidades socio motrices • Crea y aplica estrategias y tácticas de juego	• Se relaciona con sus compañeros en diversos entornos interactuando de manera asertiva valorando el juego como manifestación social y cultural de los pueblos y evitando la discriminación en la práctica de actividades lúdicas y deportivas.	• Desarrollan los juegos colaborativos propios del fútbol.

Enfoques transversales	Actitudes o acciones observables
Enfoque de Derechos	• Docente y estudiantes eligen de manera voluntaria y responsable la propia forma de actuar dentro de la institución educativa.
Enfoque de Igualdad de Género	• Estudiantes reconocen y valoran las emociones y necesidades afectivas de los otros/as y muestra sensibilidad ante ellas al identificar situaciones de desigualdad de género, evidenciando así la capacidad de comprensión entre ellos en dichas emociones o necesidades afectivas.

6. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
• Seleccionar y acondicionar el espacio, velando por la seguridad de los estudiantes. • Prepara los materiales que vas a utilizar para desarrollar las actividades deportivas. • Verifica que la cantidad de materiales sea suficiente según la cantidadde estudiantes.	• Platillos • Conos • Balones de fútbol

7. MOMENTOS DE LA SESIÓN

INICIO	Tiempo aproximado: 25

MOTIVACIÓN

• Ingresamos al aula saluda, da bienvenida y los motiva para las actividades deportivas que van a realizar.

• Dirigirnos al campo deportivo o al espacio donde se desarrollarán las clases de Educación Física e invítalos a formarse en media luna para explicarles lo que se tratará en la clase que es sobre los juegos colaborativos propios del Fútbol.

• Preguntarles acerca de los Juegos Colaborativos.

¿Por qué es importante practicar los Juegos Colaborativos?

• Escucha sus participaciones y reforzamos explicando con todo lo relacionado al Fútbol.

• Calentamiento e Activación

DINÁMICA – "Pases coordinados".

El objetivo es desplazarse en carrera lenta pasándose uno o más balones sin que caigan al suelo en ningún momento.

Todos los alumnos, formando un círculo y manteniendo la misma distancia de separación, se desplazan en carrera pasándose de uno a otro el balón. - Se comenzará caminado y pasándose el balón en sentido contrario a la dirección de desplazamiento. Pasado un rato, se cambiarán los dos sentidos, de desplazamiento y de dirección del balón. Después, sin dejar de caminar, cambiará sólo la dirección de los pases. - Continuamos igual, pero ya nos desplazamos corriendo despacio. - Luego, corriendo más rápido, pero con 2 balones en el grupo, luego con 3 y según anuncie el profesor, desplazándonos y pasando las pelotas en una u otra dirección.

DESARROLLO	Tiempo aproximado: 40 min

Actividades a desarrollar en clase:

Juego Ataque a la Fortaleza

DESCRIPCIÓN: Se coloca un circulo en el suelo de 6 m de diámetro, 7-8 alumnos, 2 alumnos y un balón en el interior. El resto fuera con otro balón, intentarán pegar al balón interior. Los alumnos de dentro defenderán el balón sin tocarlo.

Juego Los 10 pases

DESCRIPCIÓN: Se divide la clase en grupos de 6 alumnos. Dos grupos se enfrentan, el grupo que tiene el balón debe realizar 10 pases seguidos, sin que el otro grupo toque el balón. Si se un punto y continúo con el balón. Si lo toca el otro grupo, cambia el balón.

Explícales a los niños y las niñas sobre los momentos más pertinentes para hidratarse durante la clase y que estos se danpor lo general cuando se siente sed, pero que tampoco hay que esperar a tener sed para hidratarse en el momento oportuno.

CIERRE	Tiempo aproximado: 15 min

Reúne a los y las alumnos en círculo para realizar la siguiente actividad:

Actividad de cierre

Ejercicios de Relajación

Primero consiste en simplemente estirar los brazos: puestos de pie, estiraremos los brazos todo lo posible hacia arriba. Aguantaremos en dicha posición por quince segundos para, de esa manera, favorecer una mejor circulación respiratoria.

8. REFLEXIONES SOBRE EL APRENDIZAJE

- ¿Qué avances tuvieron mis estudiantes?
- ¿Qué dificultades tuvieron mis estudiantes?
- ¿Qué aprendizajes debo reforzar en la siguiente sesión?

Sesión de Aprendizaje

Organizamos una propuesta de actividad física para el beneficio de nuestra salud

I. Datos Generales					
Área	Educación Física	Ciclo			
Docente	Julio C. Izquierdo Cisneros	Grado y sección	1° "A" y "B"	Fecha	

II. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE			
Competencias/ Capacidades	**Desempeños precisados**	**Que nos dará evidencia de aprendizaje**	Instrum. de eval.
Asume una vida saludable ○ Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente, y la salud. ○ Incorpora practicas que mejoran su calidad de vida	Explica los beneficios que la práctica de actividad física produce sobre su salud (física, emocional, psicológica) Participa en actividades físicas de diferente intensidad (aeróbicas, coordinación, fuerza y de flexibilidad) de acuerdo a sus intereses personales, desarrollando sus capacidades condicionales. Realiza actividad física incorporando los tipos de actividad física en su rutina diaria para mejorar sus habilidades motrices.	Propone y realiza diversos tipos de actividad física de diferente intensidad de acuerdo a sus intereses propios.	Lista de cotejo
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma ○ Organiza acciones estratégicas para alcanzar sus metas de aprendizaje.			
Enfoques transversales	Actitudes o acciones observables		
Enfoque ambiental	Los estudiantes van a poner en práctica diferentes hábitos a favor del cuidado de la salud y el ambiente en el que se desarrolla.		

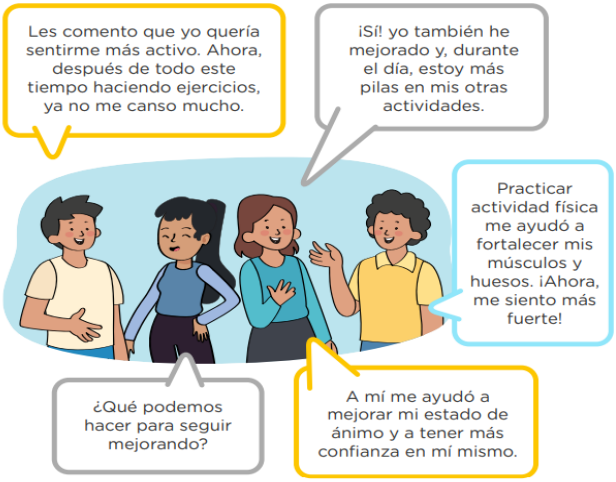
2. Preparación de la sesión	
¿Qué necesitamos hacer antes de la actividad	**¿Qué recursos o materiales se utilizarán?**
○ Selecciona y acondiciona el espacio que te permitirá el desarrollo de la sesión, velando por la seguridad de los estudiantes ○ Prepara los materiales que vas a utilizar para desarrollar las actividades. ○ Buscamos información relacionada a la actividad	○ Reproductor de audio video para la música ○ Conos ○ tiza ○ Sogas ○ Cualquier recurso o material disponible en área de educación física, que se adecue para cumplir los propósitos de la actividad.

MOMENTOS PEDAGÓGICOS DE LA SESIÓN	
INICIO: (Activación de saberes previos. Proponer una situación que genere el conflicto cognitivo. Compartir con los estudiantes lo que van a aprender (propósitos de aprendizaje)	Tiempo aproximado: 15 min

En grupo clase

- Dale la bienvenida a la última actividad de esta experiencia.
- Nos dirigimos al terreno de educación física, especialmente el campo o pasto para evitar daños físicos.
- Recordamos que en las anteriores clases hemos aprendido sobre los tipos de actividad física más importante para la salud y en especial sobre sus beneficios para tu bienestar. También conocemos sobre la intensidad leve, moderado o vigoroso en la practica de diversos tipos de actividad física que nos propone el docente.
- Le mencionamos que hoy van a presentar su producto, que haremos todo lo posible para desarrollar la clase de forma amena y ordenada

Iniciamos la actividad invitándoles a observar el siguiente diálogo y la imagen:



Ahora, le preguntamos invitándoles a responder las siguientes preguntas:
¿Cuál fue tu objetivo del docente?
¿Cuáles son tus avances y qué aspectos cambiarías?
Si hacer actividad física te genera salud y bienestar ¿Cómo organizarás tu actividad física con la ayuda de tus amigos?

A continuación, invítalos a iniciar la sesión con la actividad "**Y ahora, ¿cómo puedo moverme?"**

Actividad de inicio

• Comunica que la actividad consiste en recuperar saberes de un tipo de actividad física, respondiendo a preguntas que realiza el profesor en razón a buscar otros tipos de ejercicio.

• Delimita el espacio donde se realizará el juego, con conos de marcación o utiliza las líneas del campo de juego. A la señal de "alto", cualquier alumno deberá responder a la pregunta: "¿De qué otra forma podemos movernos? o ¿qué movimientos podemos hacer al desplazarnos?" **¿Qué ejercicio que se relaciona a la fuerza, coordinación y/o flexibilidad podemos realizar?** (según sea el caso). Luego bríndales un tiempo de trabajo para cada propuesta, Por ejemplo: realizar 10 repeticiones de ranas, planchas, patos, chilenas, paso draconiano y rampas.

Reúne a los estudiantes en un espacio apropiado para la reflexión de la actividad y pregúntales:
"¿Qué tipo de actividad propones?
¿Qué ejercicios propondrías?

Escuchamos sus respuestas de los estudiantes y luego le planteamos con pregunta el siguiente **reto:**

¿Cómo mejoramos nuestro bienestar con los ejercicios físicos?

Promueve el diálogo e intercambio de opiniones y luego recoge los aportes de los estudiantes y preséntales el propósito de la sesión:

En esta actividad, vas a organizar tu práctica de actividad física, utilizando un esquema limpio y ordenado.

DESARROLLO (Gestión y acompañamiento de los aprendizajes: Actividades y estrategias más pertinentes. Retroalimentación)	Tiempo aproximado:

En grupo de clase

Les reunimos y le decimos que ahora vamos a presentar nuestro producto final de la experiencia. antes vamos a conocer sobre un circuito

Sabes ¿qué es un circuito?

Un circuito de entrenamiento consiste es un espacio con diferentes ejercicios en el que se trabajan aspectos físicos como la resistencia, coordinación, fortalecimiento de piernas y glúteos para ser más flexibles corporalmente.

Asimismo vamos a recordar, esta experiencia empezó con un reto, ¿lo recuerdas?

Reto: ¿Qué tipo de actividad física recomendamos?

Para responder a este reto, se propuso una alternativa o producto:

Producto: Propuesta de diversos tipos de actividad física, organizados de forma grupal con la ayuda de tus mejores amigos del salón.

Ahora, primero vamos a desarrollar un circuito físico y luego a practicarlos constantemente.

¡¡Empecemos!!

Para ello:

Invítales a realizar ejercicios de activación corporal.

Podemos realizar movimientos articulares, desplazamientos suaves, estiramientos, trotes suaves, desplazamientos laterales.

Al finalizar le preguntamos ¿Por qué crees que es necesario realizar nuestra activación corporal antes de realizar los ejercicios?

A continuación, le decimos que ahora les presento un esquema de circuito con 6 estaciones que pondremos en práctica según las indicaciones:

Tiempo de cada estación : 6 minutos
Número de rondas : 5 rondas
Tiempo de descanso entre ronda y ronda: 5 minutos

Le explicamos los ejercicios a realizar para entenderlos con mayor facilidad y llevarlos luego a la práctica:

Al concluir les reunimos y le decimos que respondan las siguientes preguntas:
¿Cuáles de los ejercicios realizados son aeróbicos de respiración abierta y cerrada?
¿Cómo te sentiste al concluir la primera ronda y qué desearías modificar?

Le decimos que pueden hidratarse mientras preparamos la siguiente actividad.

A continuación, le presentamos el siguiente RETO:

Vas a organizar tu práctica de actividad física de tu preferencia utilizando un esquema libre (se adjunta ficha de propuesta que debe ser entregado a cada grupo)

FICHA DE PROPUESTA DE ACTIVIDAD FISICA

Tipo de actividad física propuesta (Aeróbica, fuerza, coordinación, flexibilidad)	
Breve descripción de la actividad propuesta	
Intensidad (leve, moderada, vigorosa	

Dibujos

También puedes proponer bailes, aeróbicos, circuitos o practicar un deporte

Te sugerimos seguir el siguiente proceso:
Organiza tu rutina de ejercicios
Intensidad: Se recomienda practicar de intensidad vigorosa
Tipo de actividad: Considera la practica de todos los tipos de actividad física.
Esquema de organización: se sugiere en un circuito como lo trabajado anteriormente en este cuaderno de trabajo.

Con estas aclaraciones le decimos que presenten su actividad física propuesta:

Al concluir la actividad física, les reunimos a todos y le invitamos a realizar ejercicios suaves de relajación y respiración durante 5 minutos para que su estado corporal vuelve a la calma.

CIERRE (Verificar el progreso de los aprendizajes respecto al propósito de aprendizaje. Contrastar los aprendizajes. Conclusiones, ideas fuerza)	Tiempo aproximado: 15 min

Concluido la actividad reflexiona con ellos teniendo como referencia las siguientes preguntas:

¿Por qué es importante practicar deporte?

¿Cuáles son los beneficios que percibes al hacer ejercicios? ¿Por qué?

¿Por qué es importante que controles tu cuerpo ante los demás?

¿Para ti, ¿Cuál es el aprendizaje más bueno de toda la experiencia?

Durante el proceso de reflexión debes guiar asertivamente las respuestas, corrigiendo de ser el caso y premiando a los más capaces.

Despídete con un fuerte aplauso para todos y todas y felicítalos por el trabajo realizado

Docente

Sesión de Aprendizaje

Incorporamos un tipo de actividad física y hábitos de higiene y del ambiente para nuestro bienestar.

III. Datos Generales					
Área	Educación Física	Ciclo			
Docente	Julio C. Izquierdo Cisneros	Grado y sección	1° "A y "B"	Fecha	

IV. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE			
Competencias/ Capacidades	**Desempeños precisados**	**Que nos dará evidencia de aprendizaje**	Instrum. de eval.
Asume una vida saludable ○ Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente, y la salud. ○ Incorpora practicas que mejoran su calidad de vida	**Explica** los beneficios que la práctica de actividad física de su preferencia produce sobre su salud. **Realiza** un tipo de actividad física para mejorar sus capacidades físicas de (fuerza, resistencia, coordinación y flexibilidad). Realiza ejercicios para su bienestar emocional y del cuerpo. **Incorpora** practicas de higiene personal y ambiental al tomar conciencia de los cambio (físicos, orgánicos y psicológicos) que experimenta su cuerpo practicando deporte.	Proponer un tipo de actividad física de su preferencia para incorporarlo en su práctica diaria, explicando los beneficios para su salud, y promueve la práctica de hábitos higiénicos.	Lista de cotejo
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma ○ Organiza acciones estratégicas para alcanzar sus metas de aprendizaje.			
Enfoques transversales	Actitudes o acciones observables		
Enfoque ambiental	Los estudiantes van a poner en práctica diferentes hábitos a favor del cuidado de la salud y el ambiente para las actividades físicas.		

2. Preparación de la sesión	
¿Qué necesitamos hacer antes de la actividad	**¿Qué recursos o materiales se utilizarán?**
○ Selecciona y acondiciona el espacio que te permitirá el desarrollo de la sesión, velando por la seguridad de los estudiantes ○ Prepara los materiales que vas a utilizar para desarrollar las actividades. ○ Buscamos información relacionada a la actividad	○ Reproductor de audio video para la música ○ Conos ○ tiza ○ Sogas ○ Cualquier recurso o material disponible en área de educación física , que se adecue para cumplir los propósitos de la actividad.

MOMENTOS PEDAGÓGICOS DE LA SESIÓN	
INICIO: (Activación de saberes previos. Proponer una situación que genere el conflicto cognitivo. Compartir con los estudiantes lo que van a aprender (propósitos de aprendizaje)	Tiempo aproximado: 15 min

En grupo clase

- Dale la bienvenida a la clase de educación física y les motivamos a trabajar físicamente,
- Nos dirigimos al terreno de trabajo para desarrollar la actividad física.
- Le mencionamos que hoy van a presentar su producto para demostrar habilidades físicas.

Iniciamos la actividad invitándoles a observar con atención la actividad que realizan.

Ahora, le preguntamos invitándoles a responder las siguientes preguntas:
¿Qué actividad realizan según la imagen y está bien?
¿Cómo te has sentido al ejecutar los diferentes tipos de ejercicios, y hábitos de higiene personal y del ambiente durante toda esta experiencia de aprendizaje?
¿Crees que se debe cambiar esta situación?

Actividad de inicio:

Invítales a participar en el juego "**Agua con turbios".**

Descripción
- Elijan a un participante que será el "cemento"; los demás integrantes serán "turbios".
- El "cemento" tiene la misión coger de la mano a todos, también puede darse la variante de lanzar una botella reciclada que servirá como propulsor de enfoque selectivo.
- Los niños "turbios" se colocan en columnas de 4 o 5. Sale el primero de cada columna cuando el profesor lo dicte. Deben ir saltando en cuclillas y, cuando llegan a la línea de meta, vuelven andando con las manos en el suelo y las piernas extendidas

Escuchamos sus respuestas de los estudiantes y luego le planteamos con pregunta el siguiente **reto:**

¿Qué tipo de actividades físicas realizamos para mejorar el bienestar?

Promueve el diálogo e intercambio de opiniones y luego recoge los aportes de los estudiantes y **preséntales el propósito de la sesión**:

En esta actividad, podrán seleccionar y proponer un tipo de actividad física de su preferencia para incorporarlo en su práctica diaria, explicando los beneficios para su salud emocional.

DESARROLLO (Gestión y acompañamiento de los aprendizajes: Actividades y estrategias más pertinentes. Retroalimentación)	Tiempo aproximado:

En grupo de clase

Les reunimos y le decimos que ahora vamos a realizar algunos ejercicios de circuito para nuestro bienestar.

Para ello:
Invítales a realizar ejercicios de activación corporal.
Podemos realizar caminar, trotar, correr de forma libre, movimientos articulares, pequeños saltos o trotes y estiramientos en general durante 5 a 8 minutos.

Practicamos actividad física para la salud y bienestar
Les reunimos y le manifestamos que practicaremos un circuito de ejercicios , en cada uno se realiza un ejercicio para la fuerza o para la flexibilidad de forma alternada. Vamos a repetir la serie 5 veces.

Le explicamos los ejercicios a realizar para entenderlos con mayor facilidad y llevarlos luego a la práctica:

1- Para fuerza de brazos. Inicia desde la posición de suspensión con los brazos sobre el piso y el cuerpo suspendido con apoyo de los pies (posición de planchas). Se trata de mantener la posición de cúbito ventral invertido. Luego, alterna los brazos elevándolos perpendicularmente con pendiente de 45 grados; hacia los lados hasta que estén paralelos al piso. Continúa hasta que termine el tiempo de trabajo (10 minutos para empezar).

2- Para la flexibilidad de brazos y tronco. Inicia desde la posición de parada/o con las piernas separadas al ancho de tu cadera, los brazos extendidos hacia arriba y el cuerpo recto. Concluido el ejercicio, descansa y, posteriormente, repítelo una o dos veces.

3- Para fuerza abdominal. Inicia desde la posición de echada/o de espalda, apoyando las palmas de las manos en el piso y con las piernas extendidas. Luego, eleva las piernas juntas hacia arriba, a un ángulo de 65 grados aproximadamente mirando hacia el docente,

4- Para flexibilidad de tronco y piernas. Inicia desde la posición de sentada/o, con las piernas extendidas a la máxima amplitud posible, el tronco recto y los brazos extendidos. Flexiona la cadera ondulando de un lado al otro con la ayuda del docente o compañero,

5- Para fuerza de piernas. Inicia desde la posición parada/o, con los brazos extendidos hacia arriba y las piernas separadas a lo ancho de la cadera. Luego, flexiona las piernas y llévalas hacia la punta de tu hombro para probar tu flexibilidad.

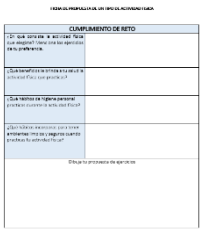
Previa a la demostración que realizamos, los estudiantes por grupos en estaciones llevaran a cabo la actividad según como se indica en cada ejercicio.

Al finalizar la actividad le preguntamos ¿Cómo se sintieron? ¿Qué otro tipo de ejercicio propones?

Escuchamos sus respuestas y al finalizar le decimos que pueden hidratarse mientras preparamos la siguiente actividad.

A continuación, le presentamos el siguiente RETO:

Vas a proponer un tipo de actividad física (aeróbica, fuerza, coordinación y/o flexibilidad) que sea de tu preferencia y pondrás en práctica con tus compañeros de grupo (se adjunta ficha de propuesta que debe ser entregado a cada grupo)



Nos preparamos para presentar la actividad física:

Le decimos que deben prepararse para ejecutar su actividad física y los hábitos de higiene que has planificado considerando lo siguiente:

a. En grupo se ubican en un espacio asignado.

b. Organiza tu propuesta de actividad física aeróbica, flexibilidad, fuerza o de coordinación que elegiste. Ensayen la actividad elegida para ello se les da un tiempo de 30 minutos.

c. Pon en práctica tus hábitos de higiene personal y cuidando a tus compañeros y evitando golpear involuntariamente a otro compañero.

d. Expresa tus emociones con tu cuerpo mientras practicas tu actividad física con dedicación.

Con estas aclaraciones le decimos que presenten su actividad física propuesta:

Al concluir la actividad física, les reunimos a todos y le invitamos a realizar ejercicios suaves de relajación y respiración durante 15 minutos para que su estado corporal vuelve a la calma.

CIERRE (Verificar el progreso de los aprendizajes respecto al propósito de aprendizaje. Contrastar los aprendizajes. Conclusiones, ideas fuerza)	Tiempo aproximado: 15 min

Concluido la actividad reflexiona con ellos teniendo como referencia las siguientes preguntas:

¿En qué medida la práctica de las actividades físicas contribuye a mejorar tu calidad de vida?

¿Cuáles son los hábitos de higiene que practicas?
Para ti, ¿Cuál es el aprendizaje que cambiarías de esta experiencia?

Durante el proceso de reflexión debes guiar asertivamente las respuestas, retroalimentando de manera pertinente cuando corresponda.

Despídete con un fuerte aplauso para todos y todas y felicítalos a todos sin excepción.

_____

Docente

Sesión de Aprendizaje

Compartimos nuestra actividad física saludable

V. Datos Generales					
Área	Educación Física	Ciclo			
Docente	Julio C Izquierdo Cisneros	Grado y sección	1° "A" y "B"	Fecha	

VI. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE			
Competencias/ Capacidades	**Desempeños precisados**	**Que nos dará evidencia de aprendizaje**	Instrum. de eval.
Asume una vida saludable ○ Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal. ○ Incorpora practicas que mejoran su calidad de vida	Argumenta la importancia de la actividad física de flexibilidad y actividad aeróbica, coordinación y fuerza. Organiza y práctica alguna actividad física de flexibilidad y actividad aeróbica. Propone actividades físicas para mantener o mejorar su bienestar emocional.	Propone actividades físicas de su interés y las organiza para su práctica, según sus características y posibilidades de movimiento, argumentando sobre su importancia para el beneficio de su salud	Rúbrica
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma ○ Organiza acciones estratégicas para alcanzar sus metas de aprendizaje.			
Enfoques transversales	Actitudes o acciones observables		
Enfoque de derechos	Los estudiantes sustentarán la importancia de la práctica de actividad física considerando sus características personales en la mejora de la calidad de vida y en beneficio de todos.		

2. Preparación de la sesión	
¿Qué necesitamos hacer antes de la actividad	**¿Qué recursos o materiales se utilizarán?**
○ Selecciona y acondiciona el espacio que te permitirá el desarrollo de la sesión, velando por la seguridad de los estudiantes ○ Prepara los materiales que vas a utilizar para desarrollar las actividades. ○ Buscamos información relacionada a la actividad	○ Reproductor de audio video para la música ○ Conos ○ tiza ○ Sogas ○ Cualquier recurso o material disponible en área de educación física , que se adecue para cumplir los propósitos de la actividad.

MOMENTOS PEDAGÓGICOS DE LA SESIÓN	
INICIO: (Activación de saberes previos. Proponer una situación que genere el conflicto cognitivo.	Tiempo aproximado: 15 min

Compartir con los estudiantes lo que van a aprender (propósitos de aprendizaje)	

En grupo clase

- Le damos la bienvenida a la última actividad de esta experiencia de aprendizaje.
- Nos dirigimos al terreno de trabajo para desarrollar la actividad física.
- Recordamos que siempre debemos practicar actividad física
  Reflexionando sobre su importante para la salud y su consecuencia en el cuerpo.
- Le mencionamos que hoy van a presentar su producto, vamos a compartir nuestra actividad física

Iniciamos la actividad invitándoles a observar la siguiente imagen:

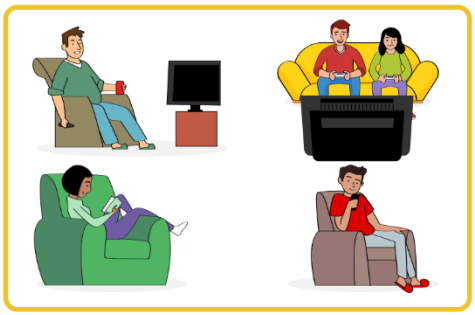


Imagen 1

Imagen 2

Ahora, le preguntamos invitándoles a responder las siguientes preguntas:
¿Qué título le pondrías a cada una?
¿Con qué imagen te identificas?
¿Cómo te propones mejorar tu vida?
¿De que manera lo aprendido con qué te quedas?

A continuación, invítalos a iniciar la sesión con la actividad "**Realizo un tipo de actividad física de mi grado"**

Actividad de inicio

• Comunica que la actividad consiste en recuperar saberes de un tipo de actividad física.
• Delimita el espacio donde se realizará el juego, de preferencia dentro de un salón limpio y ordenado
• Luego, el alumno más lento deberá responder a la pregunta: **¿Qué ejercicio que se relaciona a la fuerza podemos realizar?** (según sea el caso). El estudiante propone y luego, todos ejecutan lo propuesto por el estudiante que respondió a la pregunta, deben realizar durante 10 segundos. Al finalizar nuevamente vuelven a trotar, y continua el juego.

Podemos preguntarle sobre otros ejercicios o actividad física que se relacionan con la actividad **aeróbica, respiración abierta o cerrada, así como la flexibilidad.**
Variante: A la señal de alto de decimos que realicen un ejercicio de su agrado de fuerza pudiendo realizar este ejercicio en parejas o grupos de 4 personas respectivamente.

Reúne a los estudiantes en un espacio apropiado para la reflexión de la actividad y pregúntales:
"¿Qué tipo de actividad practicaron?
¿Qué ejercicios te gusta realizar?

Escuchamos sus respuestas de los estudiantes y luego le planteamos con pregunta el siguiente **reto:**

¿Qué actividades físicas practicamos para mejorar nuestra salud.?

Promueve el diálogo e intercambio de opiniones y luego recoge los aportes de los estudiantes y preséntales el propósito de la sesión:

En esta actividad, vas a reflexionar sobre la importancia de la práctica de actividades físicas y proponer actividades físicas de manera ordenada.

DESARROLLO (Gestión y acompañamiento de los aprendizajes: Actividades y estrategias más pertinentes. Retroalimentación) | Tiempo aproximado:

En grupo de clase

Les reunimos y le decimos que ahora vamos a presentar nuestro producto final de la experiencia. antes vamos a conocer sobre los niveles de la actividad física

Nivel 1: Demasiado Inactivo
Realizar poca actividad física, con obesidad exagerada que le impide moverse.
Nivel 2: Poco activo
Realizar algunas actividades físicas como por ejemplo desplazamientos a pie al colegio, pero sigo luciendo físicamente demacrado.
Nivel 3: Moderadamente activo (recomendado)
Realizar dos a más actividades físicas, desplazamientos periódicos, muy activo aunque mi cuerpo no es el mejor de todos.
Nivel 4: Muy activo
Realiza varias actividades físicas; teniendo un físico superior al normal de mis compañeros.
Nivel 5 Extremadamente activo
Realiza gran cantidad de actividad deportiva o de entrenamiento vigoroso; con un cuerpo robusto y simétrico.

Asimismo, vamos a recordar, esta experiencia empezó con un reto, ¿lo recuerdas?
Reto: ¿Qué actividades físicas practicamos para mejorar nuestra salud??

Para responder a este reto, se propuso una alternativa o producto:
Producto: Propuesta de actividad física para mejorar la salud.

Ahora, primero vamos a practicar una actividad física y luego como parte de su producto final organizarás una propuesta de actividad física que compartirás para el beneficio de tu salud.

¡¡Empecemos!!

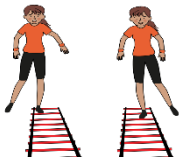
Para ello:
Invítales a realizar ejercicios de activación corporal.
Podemos realizar movimientos articulares, desplazamientos suaves, estiramientos, trotes suaves, desplazamientos laterales, según sea el caso.

Al finalizar le preguntamos ¿Cómo se sienten después de realizar su calentamiento corporal?

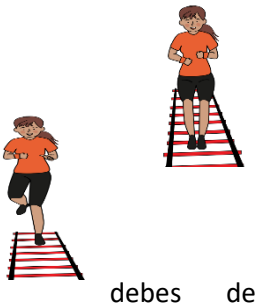
A continuación, le decimos que ahora vamos a practicar una actividad física con la escalera pliométrica para favorecer el desarrollo de tu coordinación.

Para ello, Elaboramos una escalera de 20 o 30 metros cuadros. Cada cuadro tendrá 30 o 40 cm. de lado, así como un perímetro cercado perpendicularmente al área de la pendiente central de la ubicación del docente, quien será que observe el desarrollo de todas las actividades; de manera que puedas realizar los saltos cómodamente considerando la longitud de tu pierna. Para ello, marca en el suelo los cuadros con la medida indicada, usando tiza negra o blanca. A la hora de moverse, hay que recoger los pies, no podemos arrastrarlos, ya que, moveremos la escalera. Podemos trabajar en pequeños grupos de 5 personas o 6 de modo que podamos competir entre todos.

Los ejercicios pueden repetir de 3 a 5 veces, si se trabajan por grupos pueden realizar por turnos, a continuación, practica los siguientes ejercicios:



Ejercicio 1: Desplázate de frente por la escalera, ubicando una mano y un pie izquierdo; y otro al lado derecho del casillero. Luego, avanza un casillero dependiendo de la orden del docente en sigsag.



Ejercicio 2:
Desplázate hacia el frente en pasos largos considerando saltar 5 cuadros o 6 de acuerdo a la longitud de tus piernas, saltando con los pies juntos de casillero en casillero con las manos hacia arriba. Luego, retrocede.

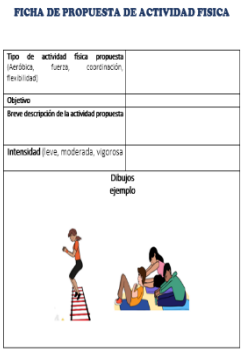
Ejercicio 3:
Desplázate saltando con un solo pie por la escalera. En caso pisas la raya debes de abandonar el juego y avisar al siguiente miembro de tu equipo.

Al concluir les reunimos y le decimos que respondan las siguientes preguntas:
¿Cómo te sentiste al realizar esta actividad?
¿Qué otro tipo de desplazamiento propones?
https://youtu.be/_SD6XwB-lGQ

Le decimos que pueden hidratarse mientras preparamos la siguiente actividad.

A continuación, le presentamos el siguiente RETO:

Vas a Proponer una actividad física de tu preferencia y pondrás en práctica tu rutina de ejercicios con tus compañeros de grupo que beneficia la salud (se adjunta ficha de propuesta que debe ser entregado a cada grupo)


FICHA DE PROPUESTA DE ACTIVIDAD FISICA

Tipo de actividad física propuesta (Aeróbica, fuerza, coordinación, flexibilidad)	
Objetivo	
Breve descripción de la actividad propuesta	
Intensidad (leve, moderada, vigorosa	

Dibujos ejemplo

Te sugerimos seguir el siguiente proceso:
En grupo, identifican el tipo de actividad física a realizar
-Apelan a su creatividad si desean pueden proponer 5 ejercicios de lo trabajado del día de hoy, de lo contrario otra actividad según sea su agrado.
--Diseñan sus ejercicios según la ficha.
-En grupos de 5 personas deben ensayar la actividad propuesta

Con estas aclaraciones le decimos: ¡Excelente! Ahora debes poner en práctica todo.

Al concluir la actividad física, les reunimos a todos y le invitamos a realizar ejercicios suaves de relajación y respiración durante 15 minutos para que su estado corporal vuelve a la calma.

CIERRE (Verificar el progreso de los aprendizajes respecto al propósito de aprendizaje. Contrastar los aprendizajes. Conclusiones, ideas fuerza)	Tiempo aproximado: 15 min

Concluido la actividad reflexiona con ellos teniendo como referencia las siguientes preguntas:

¿Cuál fue el argumento más importante para hacer actividades físicas?

¿Cuál ha sido la mayor dificultad de todos estos ejercicios?

¿Cómo te sientes al promover la práctica de actividad física con tus compañeros?

¿Para ti, ¿Qué significa hacer ejercicios?

Durante el proceso de reflexión debes guiar asertivamente las respuestas, retroalimentando de manera pertinente cuando corresponda.

Despídete con un fuerte aplauso para todos y todas y felicítalos por el trabajo realizado

_____

Docente

Anexo:

FICHA DE PROPUESTA DE ACTIVIDAD FISICA

Tipo de actividad física propuesta (Aeróbica, fuerza, coordinación, flexibilidad)	
Objetivo	
Breve descripción de la actividad propuesta	
Intensidad (leve, moderada, vigorosa	

Dibujos
ejemplo

Grupo: Integrantes

1.
2.
3…
4…
5…
6…

Anexo 6: Nomina de estudiantes

PERÚ Ministerio de Educación

REGISTRO DE ASISTENCIA

Datos de la Institución Educativa									
I.E.	**Aplicación "JOSÉ ANTONIO ENCINAS"**								
Grado	1	**Sección**	A	**Ciclo**	VI	**Turno**	Mañana	**Mes**	JUNIO
Área	Educación Física					**Docente**	Diego Armando Chamba Ortiz		

N° Orden	Apellidos y Nombres	SEMANA 1					SEMANA 2					SEMANA 3					SEMANA 4					Participaciones	Justificaciones	Ausencias
		L	M	M	J	V	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V			
1	ABARCA RAMIREZ DIEGO HUMBERTO																							
2	ACHA CHAPOÑAN MELANY YANIRA																							
3	ADRIANZEN ORDOÑEZ GABRIEL DENILSON																							
4	ARELLANO GOMEZ DAYRON ALEXANDER																							
5	CAFUSAL ACOSTA MIRELLA MARBELLI																							
6	CALLE ROJAS IRIANA DEL ROSARIO																							
7	CRISANTO PANTA MYLENKA JERALDINE																							
8	CUZQUE ROSALES JESÚS ROLANDO																							
9	ESPINOZA MAMANI ALEXANDER EDUARD																							
10	FLORES GONZALES SERGIO MENJAMÍN																							
11	GACIUT MENDOZA LUZ ESTRELLA																							
12	GALÁN ZARATE DIRCE ARACY																							
13	GUERRERO RIVERA NAHOMY DALESKA																							
14	HIDALGO CALLIRGOS ANTHONY ALEXANDER																							
15	HUAMANI SANCHEZ JUAN SEBASTIAN																							
16	MENDOZA LOPEZ VALERIE THALIA																							
17	MONTALVAN LOZADA RUBEN MATHIAS																							
18	OJEDA JIMENEZ JIGSON																							
19	PAIVA CARRILLO DALLANA ELIZABETH																							
20	RODRIGUEZ ZARATE ROSA SANDRA																							
21	ROMERO JIMENEZ SOLANGIE SANAI																							
22	ROMERO SARANGO ANI YAMELIN																							
23	TERNAQUE VIEYRA JUNIOR																							
24	TORRES PEÑA GENESIS LUHANA																							
Asistencias																								
Inasistencias																								
Justificaciones																								

Docente

PERÚ | Ministerio de Educación

REGISTRO DE ASISTENCIA

Datos de la Institución Educativa									
I.E.	**Aplicación "JOSÉ ANTONIO ENCINAS"**								
Grado	1	**Sección**	B	**Ciclo**	VI	**Turno**	Mañana	**Mes**	JUNIO
Área	Educación Física					**Docente**	Diego Armando Chamba Ortiz		

N° Orden	Apellidos y Nombres	SEMANA 1					SEMANA 2					SEMANA 3					SEMANA 4					Participaciones	Justificaciones	Ausencias
		L	M	M	J	V	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V			
1	ALVARADO JIMENEZ ASHLY NAOMI																							
2	BENITES PACHERRES ALEXAYER EDUARDO																							
3	BERMEO CAMPOS ANITA																							
4	CABRERA GONZA JHOANNA PATRICIA ABIGAIL																							
5	CAMACHO SABAS JEMIME DE JESUS																							
6	CHALEN MADRID LEYDI MAYUMI																							
7	CHAVEZ RIVAS HILARY MARIJEAN																							
8	CHINGUEL LLACSHUANGA ALEXANDER JOSUE																							
9	CHIROQUE LALANGUI ANDERSON FABRICIO																							
10	DURAN RODRIGUEZ JONNY MIGUEL																							
11	GARCIA LAVALLE GRISEL LORENA																							
12	GARCIA MELGAR FABRIZIO ADRIANO																							
13	GUAYLUPO RIVAS LEONARDO JESUS																							
14	JIMENEZ LAVALLE JOSEPH DEL PIERO																							
15	JUAREZ LOPEZ CRISTHIAN DANIEL																							
16	LEON LOPEZ YERMISON MIGUEL																							
17	LOPEZ ABAD AARALYN ALEXANDRA																							
18	MENA GARCIA JOSUE ARLANDO																							
19	MOGOLLON MEDINA KATYHUSCA DEL SOCORRO																							
20	MORALES NORIEGA SOLANGUI NOEMI																							
21	PEREZ SILVA																							
22	PISCOYA ICANAQUE MARIA FERNANDA																							
23	PRECIADO RUMICHE GANELA MARISOL																							
24	ROMERO RIVERA SANTIAGO FABRICIO																							
25	ROMERO ROSILLO DALLARA ALEXANDRA																							
26	SANJINEZ SAVEDRA CRITOFER DARIO																							
27	SARANGO RAMIREZ JOSUE EMANUEL																							
28	TRIPUL SEMBRERA VALERIA VERONICA																							
31																								
32																								
33																								
34																								
35																								
	Asistencias																							
	Inasistencias																							
	Justificaciones																							

Docente

CONSTATACIÓN DE APLICACIÓN DE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Conste por el presente documento emitido por el docente del área de Educación Física de la Institución Educativa Aplicación “José Antonio Encinas” de Tumbes.

Que, los Estudiantes, ALARCÓN AYALA, Paulo Saúl, CHAMBA ORTIZ, Diego Armando, INFANTE GARCÍA, Kenned Alejandro, VALLADARES BENAVIDES, Gerson Dandy, VINCES TINOCO, Cristhian Marlon; de la especialidad de Educación Física pertenecientes al Instituto de Educación Superior Pedagógico Público “José Antonio Encinas” de Tumbes, han desarrollado su Practica Preprofesional y Ejecutado su Proyecto de Investigación titulado: EL FUTBOL COMO ESTRATEGIA PARA MEJORAR LAS RELACIONES INTERPERSONALES EN ESTUDIANTES DE PRIMER AÑO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA APLICACIÓN “JOSÉ ANTONIO ENCINAS”, TUMBES – 2022.

Para obtener el Título de: Profesor en la Especialidad de Educación Física.

Por medio de la presente certifico el cumplimiento del trabajo realizado por los mencionados estudiantes para que puedan cumplir con las fases de sustentación y titulación.