



**UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS**

**FACULTAD DE CIENCIAS EMPRESARIALES Y EDUCACIÓN  
ESCUELA PROFESIONAL DE CIENCIAS DEL DEPORTE**

**“IMPLEMENTACION DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL NIVEL  
SECUNDARIO DE LA INSTITUCION EDUCATIVA INNOVA SCHOOLS  
SEDE SANTA ANA”**

**TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL PARA OPTAR EL  
TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN CIENCIAS DEL  
DEPORTE**

**PRESENTADO POR**

Bach. MUÑOZ GUERRA, VICTOR PABLO  
<https://orcid.org/0000-0002-4070-3857>

**ASESOR**

Dr. ALARCÓN ANCO, RONALD JESÚS  
<https://orcid.org/0000-0002-7971-5302>

**LIMA – PERÚ  
2022**

## **DEDICATORIA**

A mis padres que ellos fueron los principales artífices de poder seguir creciendo en mi formación académica, que fueron mis dos grandes motivos para nunca darme por vencido y ser cada día más perseverante en mis objetivos propuestos de este camino difícil y por desearme lo mejor en cada paso que pueda dar en la vida, gracias por ser esa guía en mi existencia para ser cada vez una mejor persona.

A todos mis maestros y compañeros que en el transcurrir de todos estos años nos hemos encontrado en un determinado momento para intercambiar pensamientos, ideas que vayan hacia una sola dirección de cada vez tener mayores conocimientos que nos ayude a seguir motivando nuestros sueños y esperanzas en consolidar un país más humano y justo.

## ÍNDICE

### Contenido

|   |                                      |
|---|--------------------------------------|
| TÍTULO  | <b>¡Error! Marcador no definido.</b> |
| ÍNDICE  | iii                                  |
| RESUMEN   | v                                    |
| ABSTRACT  | vi                                   |
| INTRODUCCION  | vii                                  |
| CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.             | 1                                    |
| 1.1 Descripción de la realidad problemática         | 1                                    |
| 1.2 Delimitación de la investigación                | 2                                    |
| 1.2.1 Delimitación espacial                         | 2                                    |
| 1.2.2 Delimitación social                           | 2                                    |
| 1.2.3 Delimitación temporal                         | 2                                    |
| 1.3 Problemas de investigación                      | 2                                    |
| 1.3.1 Problema principal                            | 2                                    |
| 1.3.2 Problemas específicos                         | 2                                    |
| 1.4 Objetivos de la investigación                   | 3                                    |
| 1.4.1 Objetivo general                              | 3                                    |
| 1.4.2 Objetivos específicos                         | 3                                    |
| 1.5 Justificación e importancia de la investigación | 3                                    |
| 1.5.1 Justificación                                 | 3                                    |
| 1.5.2 Importancia                                   | 4                                    |
| CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL.              | 5                                    |
| 2.1 Antecedentes del problema                       | 5                                    |
| 2.2 Bases teóricas o científicas                    | 7                                    |
| 2.3 Definición de términos básicos                  | 15                                   |
| CAPÍTULO III: PLANTEAMIENTO OPERACIONAL             | 18                                   |
| 3.1. Desarrollo de la idea central de la propuesta  | 18                                   |
| 3.1.1. Idea de negocio o idea de posicionamiento    | 18                                   |
| 3.1.2. Justificación                                | 19                                   |
| 3.2. Identificación del servicio                    | 20                                   |
| 3.2.1. Servicio                                     | 20                                   |
| 3.2.2. Valores                                      | 20                                   |
| 3.3. Descripción del servicio                       | 21                                   |

|  |    |
|--|----|
| 3.3.1. Características   | 21 |
| 3.3.2. Composición   | 21 |
| 3.3.3. Utilidad  | 22 |
| 3.3.4. Presentación  | 22 |
| 3.4. La propuesta  | 23 |
| 3.4.1. Propuesta del Proyecto a desarrollar o posicionar                                 | 23 |
| 3.4.2. Justificación del proyecto  | 23 |
| 3.4.3. Identificación del mercado según la propuesta                                     | 25 |
| 3.4.4. Segmentación  | 25 |
| 3.4.4.1 Publicidad (afiches, publicidad, banners, trípticos y spot o video publicitario) | 25 |
| 3.4.5. Infraestructura   | 25 |
| 3.4.5.1 De la infraestructura  | 25 |
| 3.4.5.2. Del diseño y flujo de servicio  | 26 |
| 3.4.5.3. Del proceso de servicio   | 26 |
| 3.4.5.4. De los equipos para el servicio   | 26 |
| CAPITULO IV: RESULTADOS  | 28 |
| 4.1. Competencia   | 28 |
| 4.2. Estrategias de venta  | 28 |
| 4.4. Valores agregados   | 29 |
| 4.5. Oportunidad de crecimiento  | 29 |
| CONCLUSIONES   | 31 |
| RECOMENDACIONES  | 32 |
| FUENTES DE INFORMACIÓN   | 33 |
| Bibliografía   | 33 |
| ANEXOS   | 34 |

## RESUMEN

El trabajo de suficiencia profesional tiene como propósito general la implementación del mayor tiempo posible la actividad física en los estudiantes del nivel secundario de la institución Innova Schools Sede Santa Ana con diferentes acciones.

El trabajo es práctico y descriptivo, implementando nuevas tendencias y actividades de la práctica deportiva en el nivel secundario en horarios que no interrumpen con los aprendizajes de las diferentes asignaturas, donde hemos podido integrar a cada uno de los estudiantes que puedan desarrollar aspectos físicos y emocionales de acuerdo a la etapa que se encuentran, brindándoles tiempo para que puedan demostrar sus habilidades y destrezas, con el presente proyecto anual se pudo concretar gracias a la infraestructura, la logística desplazada por los docentes de educación física, los tutores del nivel secundario y lógicamente por todo el equipo directivo y administrativo liderada por nuestra querida directora.

Para finalizar se llega a la conclusión que las diferentes alternativas de actividad física como competencias deportivas ayudan a tener una mejor armonía entre los mismos compañeros, logrando poder confraternizar de alguna manera con los miembros que la comunidad educativa y brindándoles principales conceptos de tener una mejor calidad de vida realizando deporte y actividad física que contribuya con su formación como ciudadanos.

**PALABRAS CLAVE:** Actividad física, calidad de vida, formación.

## ABSTRACT

The general purpose of the professional proficiency work is the implementation of physical activity for as long as possible in the secondary level students of the Innova Schools Sede Santa Ana institution with different actions.

The work is practical and descriptive, implementing new trends and sports activities at the secondary level at times that do not interrupt the learning of the different subjects, where we have been able to integrate each of the students who can develop physical and emotional aspects. according to the stage they are in, giving them time to demonstrate their abilities and skills, with this annual project it was possible to materialize thanks to the infrastructure, the logistics displaced by the physical education teachers, the secondary level tutors and logically by the entire management and administrative team led by our beloved director.

Finally, it is concluded that the different alternatives of physical activity such as sports competitions help to have a better harmony between the same partners, being able to fraternize in some way with the members of the educational community and providing them with the main concepts of having a better quality. of life doing sports and physical activity that contributes to their formation as citizens.

**KEY WORDS:** Physical activity, quality of life, training.

## INTRODUCCION

El siguiente trabajo está motivado por la urgente necesidad del ámbito de deportivo – educativo de poder desarrollar y potenciar la preparación física en un contexto socioemocional para los estudiantes del nivel secundario donde se tendrá un sustento practico al realizar diferentes acciones que ayuden a tener una sana convivencia y empezar a tener un criterio de mantener una vida saludable.

Para ello recurriremos a algunas estrategias a emplearse en diferentes espacios durante el horario escolar, donde hoy en día las estadísticas nos ofrecen un nivel de porcentaje muy bajo a todos los alumnos que practican algún tipo de entrenamiento de manera habitual.

Este trabajo aspira a motivar a los alumnos a seguir manteniendo la práctica deportiva en cualquiera de sus contextos para poder evitar diferentes enfermedades en su vida a futuro, a fortalecer su sistema inmunológico como también tener mayor control de un estrés emocional, donde los resultados se observarán a fin de temporada con la disminución de porcentaje de obesidad.



## **CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.**

### **1.1 Descripción de la realidad problemática**

Tomar conciencia sobre la actividad física en jóvenes de un nivel secundario debe de estar ligado ya sobre hábitos de vida saludable como un estilo de vida activa en el entorno físico y mental, por contraer muchos beneficios para la salud en jóvenes de 12 a 16 años como por ejemplo algunos como el crecimiento del sistema óseo y el sistema muscular dándoles una mejor consistencia, mejorando la posición corporal y ayudando a nuestra simetría, trabajar el fortalecimiento del sistema circulatorio, mantener un peso adecuado evitando enfermedades cardiovasculares. Sin embargo practicar diferentes deportes ayudara a conocer nuevas amistades, brindara mejor concentración en los aprendizajes diarios, elevara la autoconfianza y además ayudara a reducir los niveles de estrés.

Hoy en día se recomienda dedicar al menos media hora de caminata o de otra actividad moderada donde exista un gasto calórico adecuado, se recomienda en las horas libres se pueda implementar algún otro tipo de movimiento aumentando algo más de intensidad para mejorar la salud.

Se entiende que es en esta etapa donde algunos jóvenes optan también por abandonar alguna práctica deportiva y física por diferentes motivos, dejan de ser personas activas ya sea por los cambios físicos o por varias razones sociales como el querer pasar mas tiempo con los amigos, el poder asistir a diferentes reuniones, cumpleaños, el pasar mayor tiempo cumpliendo con las tareas de mayor exigencia contribuyen que los jóvenes y adolescentes pierdan muchas horas de practica deportiva, ahora les puede a traer la música, estar mas tiempo con la tecnología, pasar mucho tiempo con la tablet o el celular, es por eso que es recomendable

emplear más horas de actividad física en la malla curricular donde mayor tiempo del día pasan los jóvenes en el colegio buscando otras alternativas como competencias en los recreos o juegos lúdicos – recreativos.

## **1.2 Delimitación de la investigación**

### **1.2.1 Delimitación espacial**

Se aplicó el trabajo en colegios peruanos Innova Schools sede Santa Ana ubicada en el distrito de Los Olivos Urbanización Santa Ana.

### **1.2.2 Delimitación social**

Se trabajó con jóvenes adolescentes del nivel secundario (1er grado a 5to grado) 12 a 16 años.

### **1.2.3 Delimitación temporal**

El trabajo se elaboró en el periodo 2022 iniciando el año escolar hasta la fecha.

## **1.3 Problemas de investigación**

### **1.3.1 Problema principal**

¿Cuál es la frecuencia semanal de actividad física que desarrollan los jóvenes estudiantes del nivel secundario de la institución Innova Schools?

### **1.3.2 Problemas específicos**

¿Con qué frecuencia se realizan actividades físicas leves en los jóvenes del nivel secundario?

¿Con que frecuencia se realizan actividades físicas moderadas en los jóvenes del nivel secundario?

¿Con que frecuencia se realizan actividades físicas intensas en los jóvenes del nivel secundario?

## **1.4 Objetivos de la investigación**

### **1.4.1 Objetivo general**

Analizar el porcentaje de actividad física que realizan los jóvenes del nivel secundario de la institución Innova Schools.

### **1.4.2 Objetivos específicos**

Determinar la frecuencia que realizan actividades físicas leves en los jóvenes del nivel secundario.

Determinar la frecuencia que realizan actividad física moderada en los jóvenes del nivel secundario.

Determinar la frecuencia que realizan actividades físicas intensas en los jóvenes del nivel secundario.

## **1.5 Justificación e importancia de la investigación**

### **1.5.1 Justificación**

Es recomendable emplear este tipo de trabajo para fomentar más horas de actividad física en jóvenes adolescentes en las instituciones educativas por motivo que a la semana solo tienen el curso de educación física una vez a la semana siendo deficiente para el desarrollo motor e intelectual de los jóvenes adolescentes que en estos tiempos de pandemia se han visto afectados tanto en lo emocional como en lo social perdiendo habilidades motoras que esté acorde a su edad, por ese motivo se emplea diversas estrategias para que de una u otra manera los jóvenes puedan ser personas que desde temprana edad tengan una conciencia más clara de la importancia de realizar más horas de movimiento y establecerse una calidad de vida óptima para nuestro día a día.

### **1.5.2 Importancia**

Un punto importante de este trabajo se establece a que se puede identificar qué porcentaje de jóvenes del nivel secundario de la institución les falta llegar a una óptimo desarrollo de actividad física y de tal manera podemos emplear diversos factores que puedan ayudar a muchos jóvenes a mantener su peso ideal con dietas balanceadas como también el mejor manejo de alimentarse saludablemente, incentivando a practicar algún deporte de su preferencia y ayudando a la sociedad de alejar a los jóvenes de una vida sedentaria.

## CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL.

### 2.1 Antecedentes del problema

Hábitos físicos-deportivos y salud en los estudiantes de la Universidad Autónoma de Chihuahua, México. (2008)

Según Eloy Normando Márquez Ceniceros en su trabajo de investigación muestra que hoy en día la tecnología, las diferentes maquinas creadas por el ser humano ayudan a tener una vida más sedentaria y ahorran trabajo de mayor esfuerzo físico, se está implementando alimentos con alto índice de grasas saturadas perjudiciales para la salud, aumentando también el peso y teniendo un costo elevado el poder realizar actividad física moderada

En las conclusiones finales se dio por el mayor índice de estudiantes en su tiempo libre, prefieren pasarlo en familia viendo televisión o pasear los fines de semana con la familia, un 15% porcentaje de mujeres entiende que estar en movimiento en los tiempos libres es beneficioso para la vida como caminar, practicar algún tipo de deporte, trotar por las mañanas y por ultimo un 32% de estudiantes varones menciona que tener una buena alimentación es recomendable para tener un mejor habito de vida saludable.

Disfrute de la actividad física y autoeficacia en el rendimiento escolar en estudiantes de 11 a 17 años de instituciones educativas de Lima (Tarazona Lujan, 2020).

Según Tarazona Luján, Alexandra Fabiola en su trabajo de investigación nos indica que de todos los puntos que nos brinda la Actividad Física, la actividad física como el deporte escolar aún sigue siendo un tema secundario en los colegios en todo el territorio nacional, son pocos los colegios con una infraestructura adecuada para la implementación de actividades al aire libre donde todo el alumnado pueda tener un

óptimo desarrollo de todas sus capacidades físicas y mentales. Las horas dedicadas para el área de educación física sigue siendo limitada sin darle la importancia del caso a su total formación integral de cada estudiante, producido también por el bajo nivel de capacitación y oportunidades a los profesores del área, sumado a esto a la escasez del personal calificado y muy bien remunerado en el ámbito laboral.

Llegando a las conclusiones se concluye que existe una relación armoniosa entre el goce de la práctica deportiva y la capacidad en el desenvolvimiento de los aprendizajes en todo el alumnado de 12 a 16 años de los centros educativos de Lima, por tal motivo se dio con la investigación que los varones presentan mayor motivación a las mujeres, además con esta investigación se da por darle más relevancia a las horas de educación física en la educación básica regular para el mejor desarrollo integral de los jóvenes estudiantes, incrementando mayor énfasis en sus aprendizajes para lograr metas y objetivos.

Relación entre la actividad física y el rendimiento académico en estudiantes de la facultad de ciencias químicas de la UANL (Castro, 2006).

José Luis Dimas Castro nos indica en su trabajo de investigación que la formación global de todos los estudiantes de pregrado tienen un valor importante día a día es por tal razón que deben ser preparados por profesionales competentes brindándoles todas las herramientas que estén a su alcance donde puedan afrontar con criterio su vida profesional, profesional, siempre teniendo presente que es de suma importancia el desarrollo de su motricidad. Asimismo, es beneficioso poder tener una idea clara que la practica de la actividad física actividad física ayudara a tener una vida saludable mejorando un mayor índice de combatir enfermedades crónicas a futuro donde les servirá en su vida cotidiana.

En los estudiantes de la facultad de ciencias químicas no se encontraron relación alguna referente al rendimiento en su formación académica y los criterios relacionados con la práctica de algún deporte, por lo que se indicaría que en la facultad de ciencias químicas de la U.A.N.L no se ve afecta positiva o negativamente mencionada relación. Aunque en la investigación no se vio reflejada algún tipo de correlación existirían diferentes que señalan que si existe una relación recomendada entre el rendimiento académico y el ejercicio físico, por otro lado todo el alumnado de mencionada casa de estudios señalaron en grandes cantidades que realizar ejercicio físico ayudaría mucho a su formación académica donde es una buena medida para que puedan ayudarles a despejar del estrés y hasta lograr una mejor atención hacas sus clases para que logren alcanzar una mejor educación superior.

## **2.2 Bases teóricas o científicas**

### **Edad escolar y adolescencia**

A esta edad que el niño inicia la etapa escolar cambia de un entorno cotidiano, dejando de lado a las personas que habitualmente siempre están a su lado, como son sus seres queridos en casa. Con su entrada a esta etapa, el niño empieza a tener mayor conexión con el mundo y entorno que le rodea, insertándose a sus conocimientos y a nuevas acciones que se presentan para su etapa. Es principalmente en el colegio donde el niño tendrá esa transformación para aprender y edificar nuevas herramientas que le ayudaran a desarrollarse mejor.

Siendo en el colegio donde el niño pasa luego a la etapa de la adolescencia donde se puede observar que presenta diferentes cambios de crecimiento, maduración biológica y es donde se aprecia uno de las fases con amplios cambios producto de su desarrollo corporal tanto físico como psicológicos.

## **Crecimiento**

Cuando el niño o adolescente llega a esta etapa del crecimiento es señal de una de las características fisiológicas del ser humano más importantes, se define como el agrandamiento del tamaño de toda la corporeidad en su totalidad. Este aumento es el resultado de dos procesos de su evolución celular esenciales como son la hiperplasia y la hipertrofia. De los tejidos, el linfoide comienza a progresar de manera gradual entre los 6 a 12 años, llegando a un tamaño considerable en su etapa de su educación primaria. Los genitales tanto masculinos y femeninos aumentan un mínimo durante los primeros años de vida y pocos años en la infancia, pero logran un repentino aumento al llegar a la adolescencia. Sobre el tejido nervioso, su incremento va en un porcentaje de 10% en esta etapa de su crecimiento total.

Con mención a lo que vendría a ser la grasa corporal (GC), en los primeros 6 años no existe un aumento significativo pero, es a partir de ese instante que comienza a brotar los crecimientos productos de la pubertad, variando hasta esta edad un incremento significativo pero, a partir de este instante, aumenta como planificación para el brote de crecimiento de la pubertad, variando los índices de crecimiento de manera considerable. Es en esta etapa donde se logran ver las diferencias entre los dos sexos, los niños juntan más masa magra y las niñas son más propensas a tener un mayor número de grasa en diferentes partes del cuerpo que los niños.

## **Definiciones de Actividad Física**

La realización del algún ejercicio físico ante cualquier movimiento de forma voluntaria de hipertrofia con gasto de calor energético son componentes y determinantes de orden fisiológico, que produce grandes beneficios para la salud integral. (González, 2003)

(Aznar, 2006) Plantea como un desplazamiento de todo el cuerpo humano producto del movimiento voluntario que incrementa un gasto energético donde integra una actividad realizada.

(Devís, 2000) Manifiesta que el entrenamiento tendría relación con el desplazamiento, la comunicación, todo el cuerpo humano y todo el movimiento realizado con los músculos.

Como en cada acción diaria de nuestra vida, la actividad física engloba una dimensión biológica, los movimientos están presentes siempre en cada amanecer diario, esto nos indica que cada ser humano realiza diferentes acciones domesticas como por ejemplo el trasladarse de un lugar a otro, subir escaleras, hasta las más complejas como implementar una tarea dura o acciones de una intensidad rigurosa.

(Gutierrez, 2008) Nos indica que es todo desplazamiento corporal producido por acciones voluntarias que incrementa el consumo de energía. Nos habla de un término global que tiene características de ejercicio físico.

### **Beneficios de realizar actividad física:**

Si bien es cierto realizar actividad física trae diferentes beneficios, hemos encontrado en algunos estudios de investigación por distintos autores como (Girginov, 1990) que indica algunas de las señales que tienen mejor aprovechamiento productos de la actividad física como por ejemplo: aceleración del pulso cardiaco, fortalecimiento del sistema óseo, perdida de grasa acumulada en diferentes partes del cuerpo, ayuda a tener un mejor control del colesterol, otro beneficio es de poder controlar la diabetes en sus diferentes tipos como también olvidar y despejarse del estrés.

La (UNESCO, 1976), declara con una frase significativa para la Educación Física que fue entendido como "La asignatura elemental para la cultura por lo visto se manifiesta

en los aprendizajes de todos los niños y jóvenes en la visión de una educación básica para su formación integral”.

En conclusiones, realizar actividad física permanente de forma moderada desde edades prematuras desde que vinimos al mundo es de mucha beneficencia para el desarrollo humano en sus conceptos físicos y psicológicos, nos brinda un fundamento en la promoción y cuidado de la salud. Además, la actividad física nos otorga una formación integral al ser humano (Tsuge, 1996).

### **La actividad física en la formación escolar**

Es en la etapa formativa donde los estudiantes entran a una etapa de crecimiento, desarrollando diferentes cualidades y habilidades implementados en el esfuerzo físico, es en esta etapa que puedan conocer los hábitos alimenticios, cuidar su salud, incorporar alguna práctica deportiva ya sea como un momento de ocio de disfrute o de manera habitual, los niños a tempranas edades suelen a moverse constantemente es donde mediante el juego debe mantenerse activo para fortalecer diferentes aspectos de su formación.

A partir del 1er año escolar a los 6 años los niños se mueven por naturaleza y esto trae beneficios saludables para su salud no solamente en su aspecto físico sino también en su ámbito emocional, los niños tratan de imitar algún deportista de su preferencia, tratan de imitar a deportistas de elite, se ayuda a tener mejor interacción con sus demás compañeros en horas de educación física o espacios de desarrollo físico, mediante juegos cooperativos, mejora la autoestima al ganar y trata de superar la derrota cuando caen en frustración.

En el ámbito físico: ayuda a crecer con huesos más fuertes y resistentes, mejora la circulación sanguínea, menos grasa corporal y mejor postura, mejor funcionamiento del corazón y los pulmones.

En el ámbito psicológico: ayuda tener un mejor sentido del humor, ayuda a la concentración, mejora a la concentración del aprendizaje y la autoestima.

En el ámbito social: Mejor interacción con sus demás amigos, aprende a resolver conflictos, adquiere mejores destrezas con todo el entorno que le rodea.

### **¿Cómo pueden ayudar los padres para que sus hijos sean más enérgico?**

Sin lugar a duda los padres también forman una parte importante de mantener e inculcarle a sus hijos la implementación de actividad física y practicar algún deporte como dándoles el ejemplo de mantener una dieta balanceada, llevándolos cada fin de semana a un evento de carácter deportivo, preguntándole a su hijo que deporte es el que más le gusta y realizándolo junto a él en momentos libres, llevándolo a andar por bicicleta por diferentes partes de la zona donde residen, tratar de quitar menos horas en el sedentarismo como evitar el consumo excesivo de aparatos tecnológicos.

### **¿Cómo podemos implementar más actividad física en las instituciones educativas?**

Para iniciar a mejorar con la actividad física desde la escuela en primer lugar se necesita tener una mejor organización, así poder realizar una caminata de 20m aproximadamente antes de llegar al colegio.

En los momentos de recreos tener mayores alternativas como juegos espontáneos, juegos tradicionales que por muchos años se han perdido, incentivar a los más demás compañeros que por diferentes motivos están sentados, conversando sin tener un movimiento que les ayuda a perder calorías.

En las horas de educación física que las actividades no sean muy monótonas, incentivar por deportes colectivos para que se realice mejor disfrute.

El objetivo de la actividad física en las escuelas es que el niño o adolescente adquieran una buena condición física y entiendan que es lo más importante de tener hábitos saludables.

### **¿Qué se puede hacer desde la comunidad?**

Desde la comunidad donde uno se vive en el barrio donde se comienza a realizar las primeras actividades cotidianas es necesario que los espacios de recreación sean los adecuados, con una buena infraestructura para que los niños comiencen su etapa deportiva, con amplios parques para el manejo de bicicleta, como respetar las señalizaciones para realizar caminatas largas los fines de semana, donde las juntas directivas deben implementar mejores espacios deportivos como lozas o campos de diferentes deportes, realizar aperturas a parques municipales gratuitos para realizar cual evento deportivo.

### **¿Qué acciones tomaríamos para motivar a los niños en edad escolar a que hagan diferentes tipos de deporte o de actividad física?**

Para que los niños empiecen a obtener mas motivacion en realizar actividad física en su etapa escolar hay que restarle importancia en las medallas o copas ganadas, la competencia o el desenvolvimiento, evitar la monotonía, buscar alternativas variadas, evitar los ejemplos de atletas de calidad que en su mayoría los niños no han nacido para ser atleta eso va a causar mucha frustración en el ámbito deportivo, dejar que lo hagan de manera espontánea que disfruten su momento y así puedan tener un mayor funcionamiento para la realización de diferentes actividades, tener presente también la edad, las madurez física, intelectual, psicológica del niño, esto quiere decir que es muy saludable para la integridad física y para la memoria hacer deporte, no es recomendable sancionar a un niño al no asistir a un partido o alguna otra competición.

### **Tener en cuenta**

- Que los niños por naturaleza están aptos naturalmente a jugar y correr.

Esto es saludablemente óptimo para su desarrollo.

- Desde casa se debe incentivar la práctica deportiva y la actividad física en sus diferentes intensidades.
- En las instituciones educativas, en sus espacios libres y sobre todo en la educación física son oportunidades para el bienestar de la salud.
- Las comunidades, los barrios, también serían fundamentales para contribuir a que los niños en edad escolar puedan llegar a tener una condición física considerable si hacen posible el ir caminando al colegio o en andar en bici por la ciudad.

**Juego** (Paredes, 2002) El juego es una actividad natural que empieza desde la niñez y que debería acompañarnos en toda nuestra existencia, por motivo el juego tiene múltiples beneficios como son los hábitos, intelectuales, físicos, sociales y morales, el juego también cambia sus características y objetivos cuando la persona ya es adulta.

**Inactividad física** (Rosa, 2013) La falta de movimiento corporal es uno de las dificultades con mayor urgencia en la sociedad, ya que está relacionado mucho a la salud de las personas que pasan mucho tiempo en el trabajo. Esto se está dando por motivo de los avances tecnológicos que peligran la salud de toda una sociedad en países desarrollados y subdesarrollados.

### **Consecuencias de la inactividad física**

La falta de movimiento constante, es la costumbre de dejar funcionar el cuerpo para complacer las satisfacciones del organismo, es una conducta contraria a los principios

del ser humano que contribuye como resultado que el cuerpo se consume y se acelere más rápido aun realizando actividades d intensidad baja.

**La nula actividad física trae como consecuencia:** (Díaz, 1981)

1. El exceso de grasa corporal acumulable en el cuerpo por una inestabilidad del gasto de calorías, donde puede alcanzar con mayor facilidad la obesidad.
2. Caída en la motricidad, perdida de movimiento articular, perdida de destrezas como también de la capacidad de poder reaccionar ante un estímulo.
3. Desaceleración del sistema circulatorio por falta de movimiento causando una sensación de pesadez y desarrollo de las varices.
4. Dolores en toda la zona media del cuerpo y lesiones en los puntos de apoyo, teniendo inadecuada postura debido al poco funcionamiento de diferentes masas musculares.
5. Estar más propenso a adquirir enfermedades que hoy en día están atacando el sistema inmunológico como son, hipertensión arterial, diabetes, cáncer de colon.
6. Constante cansancio, estrés, estado emocional deteriorado, incomodidad referente a su imagen corporal, etc.

Otra incertidumbre que incomodan a los niños y jóvenes al desarrollar cualquier actividad física, es sin duda no poder contar con el tiempo suficiente y motivación, por lo que no se le otorga las facilidades de un plan apropiado acorde a su etapa por parte de un adulto capacitado para que le brinde las facilidades de escoger la actividad o el deporte de su preferencia, esto sumado a los sentimientos de vergüenza, insuficiencia o en todo caso la ignorancia que se le puede brindar para que pueda tener un desarrollo integral mejorando su calidad de vida. Otro punto preocupante en nuestro país son las variables instituciones públicas a nivel escolar que comparten la asignatura de la educación física que es obligatoria en nuestros estudiantes, pero no

cuentan con la infraestructura adecuada para la práctica de actividades, tampoco existe un suficiente personal preparado para destacar dichas actividades, sin contar con los conocimientos básicos para promover a los jóvenes a ejercitarla, por lo tanto las instituciones educativas públicas y privadas deberían ofrecer todas las herramientas como tiempos, profesores, instalaciones, orientación psicológica para la actividad física.

### **Relación entre la actividad física y el desarrollo cognitivo**

Existe una idea clara de la cultura griega que se ha empleado como un estandarte del movimiento humano que nos incentiva a la práctica del ejercicio físico como “mente sana en cuerpo sano”. La frase célebre nos indica que el movimiento humano tiene una relación dual en el aspecto motriz e intelectual y por efecto ha sido aprobado por muchos especialistas que implementan la actividad física junto con el deporte. Mencionada frase es aprobada por distintos investigadores científicos a mediados del presente siglo. La relación propuesta por estos dos grandes elementos como es el cuerpo y la mente se ha podido entender que existe un nexo determinante siendo este el órgano principal el cerebro. Existen diferentes teorías acerca del desarrollo y funcionamiento del ser humano (Piaget, 1936), fue de los pioneros en mencionarnos que el aprendizaje cognitivo del niño va de la mano con su desarrollo motriz. Otros teóricos del desarrollo motor como (Carlyle, 1960), menciona que un niño que se observe que tiene dificultades en sus aprendizajes como estar padeciendo con problemas motrices de su corporeidad.

### **2.3 Definición de términos básicos**

**Adolescencia:** Etapa de la vida donde presenta diferentes cambios en todos los aspectos tanto físicos como psicológicos, donde termina la infancia y da por iniciado a una edad más adulta con pensamientos con mayor criterio.

**Crecimiento:** Desarrollo de forma progresiva el tamaño del organismo hasta lograr a una óptima maduración biológica.

**Edad escolar:** Es la etapa donde el niño comienza a tener una independencia de sus padres realizando acciones y aprendizajes junto con la interacción con sus demás compañeros, aprendiendo a ser más responsables, es el periodo donde tiene mayor conexión con el mundo que los rodea en este caso compañeros y maestros.

**Desarrollo:** Es un proceso del ser humano que abarca desde el momento de su nacimiento hasta su muerte, pasando por diferentes periodos efectuándose cambios físicos, biológicos y cognitivos mejorando cada día mas para tener una mayor calidad de vida.

**Ejercicio físico:** Es todo movimiento que ejerce un gasto energético del cual nos mantiene saludable produciendo un bienestar a todo ser humano.

**Salud:** Es toda condición de un ser vivo que goza placenteramente de sus capacidades físicas, mentales y sociales, para presentar un buen estado de salud no solamente se puede dar cuenta con la no aparición de enfermedades y afecciones si no que va más allá de eso

**Sedentarismo :** Son todas aquellas actividades donde se puede realizar posturas que no requieran un consumo de energía como el estar sentado, inclinado, echado, produciendo así niveles de obesidad y alcanzar posibles enfermedades cardiovasculares a futuro por mantener mucho tiempo con poco movimiento.

**Educación física:** Es una asignatura pedagógica del currículo nacional donde los estudiantes ponen en manifiesto todas sus capacidades a desarrollar como unidad psicosocial contribuyendo con su formación en cuanto a vínculos interdisciplinarios, ayudando principalmente a los niños y jóvenes a sobrellevar los temperamentos que

involucra la actividad física en general con una mentalidad de poder emplear nuevos principios de un estilo de vida saludable.

**Actividad física leve:** Mediante una actividad leve nos hace referencia a que el ser humano puede estar realizando diferentes acciones donde nos requiera de mucho esfuerzo y no tenga esa sensación de fatiga al concluirlo, puede que la persona no presente un agotamiento mas no por ello tenga que estar inactivo. Andar en casa, en el trabajo, de un lugar a otro, pasear al perro, ejercicios suaves de bajo impacto.

**Actividad física moderada:** Es de intensidad media donde existe una sensación de calor y sudoración, se acelera la respiración y comienza a bombear cada vez más rápido los latidos del corazón pero a pesar de ellos el individuo aún mantiene el habla claramente sin presentar dificultad. Como por ejemplo nadar, caminatas rápidas, paseos en bicicleta con determinado tiempo, etc.

**Actividad física intensa:** Son actividades que nos pide un mayor esfuerzo, provocando una aceleración constante de la respiración y presenciamos una elevación de la frecuencia cardiaca máxima, teniendo un habla entre pausas y entrecortada con ausencia de oxígeno. Como por ejemplo realizar deportes de alta competencia, carreras de atletismo, esto va a comprometer a la condición física del ser humano.

## CAPÍTULO III: PLANTEAMIENTO OPERACIONAL

### 3.1. Desarrollo de la idea central de la propuesta

Análisis de FODA:

|   |   |   |
|---|---|---|
| <b>FODA</b>   | <b>FORTALEZAS (INTERNO)</b>   | <b>DEBILIDADES (INTERNO)</b>  |
|   | 1) Renovación de matricula<br>2) Local propio   | 1) Infraestructura<br>2) Falta de personal docente para cubrir las actividades.   |
| <b>OPORTUNIDADES (EXTERNO)</b>  | <b>FO</b>   | <b>DO</b>   |
| 1. Motivación de los estudiantes.<br>2. No hay otras sedes que brinden el mismo servicio. | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Promoción de proyecto de las actividades físicas a los padres de familia.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Obtener los permisos de los padres de familia para las actividades fuera de sede.</li> </ul> |
| <b>AMENAZAS (EXTERNO)</b>   | <b>FA</b>   | <b>DA</b>   |
| 1. Pandemia.<br>2. Horario escolar  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividades físicas todo el año sin afectar el horario escolar.</li> </ul>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prever lesiones de los estudiantes.</li> </ul>   |

#### 3.1.1. Idea de negocio o idea de posicionamiento

El presente trabajo se basa a implementar diferentes actividades físicas en las horas libres que pueden tener los estudiantes en el horario escolar, donde puedan tener un disfrute al aire libre de forma grupal o individual potenciando sus capacidades físicas, realizando competencias entre niveles tanto en mujeres como varones, realizando partidos de práctica de diferentes deportes con otras sedes (ida y vuelta), realizando mini torneos por regiones una vez por bimestre, compitiendo en diferentes

torneos de la zona, fortaleciendo el compañerismo, el respeto por sus demás compañeros en la práctica deportiva, esta idea se enfoca por el motivo que 80 minutos de educación física a la semana se ve muy corta para poder obtener resultados en un estilo de vida saludable.

### **3.1.2. Justificación**

**Aporte Social:** El siguiente trabajo se realiza por el motivo que existe hoy en día un elevado índice de masa corporal en los estudiantes del nivel secundario, donde consumen mucha comida no saludable dañina para su salud aumentado horas de sedentarismo, esto se suma también el bajo sistema inmunológico que se ve afectado muchas veces en el rendimiento físico y mental de cada uno de ellos, implementación de más horas de actividad física donde puedan tener una mejor preparación física para un entrenamiento de alto rendimiento en diferentes deportes.

**Aporte Teórica:** Determinar si influye en alguna manera el realizar actividad física en el contexto educativo en su etapa escolar de tal forma se pueda elaborar de una manera correcta una planificación adecuada para el mejor funcionamiento de las prácticas en la asignatura académica ligada a la actividad física como de otras disciplinas deportivas para avanzar el estado de salud de cada estudiante y para adquirir hábitos de un estilo de vida mejor planteada, combatiendo múltiples enfermedades como la que hoy combatimos como es la obesidad en niños y adolescentes.

**Aporte Práctico:** El presente trabajo se realiza, para que pueda ayudar a futuro a tener un amplio conocimientos del tema que se elaboren sobre las mismas características, entendiendo que toda información brindada son con hechos y acontecimientos reales y sus muestras puedan ser empleadas para afianzar las posibles estrategias didácticas en el área de educación física en las instituciones

educativas. No solo en el lugar donde se realice el proyecto, sino también en zonas como características similares.

## **3.2. Identificación del servicio**

### **3.2.1. Servicio**

Horas de actividad física, deportes como (fútbol, vóley, básquet, balonmano) baile, entrenamiento funcional, actividad física para padres desde la comodidad de su hogar.

### **3.2.2. Valores**

La práctica deportiva siempre será una herramienta para educar y enseñar valores desde los más pequeños hasta los más adultos como el compañerismo, la igualdad, la tolerancia, la deportividad, el respeto hacia sus compañeros de equipo como del equipo rival, la inclusión de todos los participantes, manejar una relación armoniosa con todo el entorno ligada al ámbito deportivo, manejar la frustración, establecer vínculos de amistad, colaboración en el equipo, etc.

El docente de actividad física y deportes tendrá la mayor responsabilidad de implementar valores sociales como personales de crear ambientes saludables en las horas y en los espacios donde se fomente la iniciación deportiva, donde será la base para poder desarrollar en óptimas condiciones futuros eventos deportivos, los niños y jóvenes deben entender que a través de la competencia también es ayudar al menor al que menos tenga las herramientas para poder ganar en ese momento, a poder aprender a desarrollar conflictos que puedan ocurrir en el momento de la competición, en ser solidario y dar un abrazo o apretón de manos al acabar cada enfrentamiento, entender que el deporte es un juego que contiene reglas que se debe de respetar.

Si bien es cierto que el deporte y la actividad física fomentara valores positivos, es el docente la persona idónea que fomentara estas costumbres adecuadas para el

mejor funcionamiento, plantear estrategias y poner límites a cada evento, que se pueda desarrollar como también manejar reglamentos y normas, se entiende que por ultimo antes de comenzar a realizar las horas de educación física o de algún torneo competitivo explicar los códigos de conductas.

### **3.3. Descripción del servicio**

#### **3.3.1. Características**

Las siguientes características que posee el presente trabajo son:

Tener una intensidad moderada de trabajo y que sea con la incrementación de esfuerzo gradualmente de acuerdo a la exigencia.

Actividades que se realicen con una continuidad de 2 a 3 veces por semana.

Rutinas de movimientos que se implementen de acuerdo a las edades y capacidades de los estudiantes.

Que se disfrute en el aspecto emocional y social.

Otras de las características que tiene el siguiente proyecto deportivo es poder encontrar otros eventos de las mismas características por la región para que así se pueda tener una mayor competencia y establecer mejoras en el servicio a ofrecer con el transcurrir del tiempo.

Hablando en el ámbito educativo, las características principales del proyecto se basa a que la institución educativa se gane una mirada de índole deportivo donde se implemente mucho el esfuerzo físico y se participe constantemente en las actividades deportivas escolares que es siempre la atracción de los jóvenes.

#### **3.3.2. Composición**

La composición del trabajo se basa en los aspectos físicos y mentales, la parte emocional del estudiante como también la parte intelectual y social, donde también se

logra observar una disposición a desarrollar aspectos de control de su estado nutricional, su condición física, resistencia, tipos de fuerza.

### **3.3.3. Utilidad**

La mayor utilidad de este trabajo sirve para combatir con el sedentarismo, la obesidad y evitar contraer diferentes enfermedades por la inactividad física como la diabetes que esta tan de moda en estos tiempos, como también contribuir con el buen desenvolvimiento físico donde quizás el estudiante opte por seguir una carrera deportiva a nivel de clubes como de selecciones.

Otras de las principales utilidades del presente proyecto es la fomentación de hábitos saludables en los jóvenes que están por acabar su etapa escolar que cuando terminen el colegio sigan manteniendo ese estilo de vida saludable, mantengan una buena alimentación como el cuidado también de su aspecto físico y corporal para mantenerse siempre sano.

Contribuir también con el desarrollo deportivo del país donde a lo largos de cada uno de sus vidas mantengan ese ritmo de vida a pesar que quizás muchos opten por a la par llevar una carrera universitaria y no se les presente muchas horas de actividad física, que puedan incentivar a futuro a demás generaciones a seguir fomentando actividades físicas que nutran nuestras delegaciones nacionales cuando salgan a fuera del país.

### **3.3.4. Presentación**

El siguiente proyecto deportivo de la institución educativa nos brinda y facilita herramientas que nos acerque a las actividades deportivas y físicas, que desde el departamento de la educación física se actué en el ámbito escolar y extraescolar.

Desde el Departamento de Educación Física, trabajamos para desarrollar en todo estudiante entienda que un proceso de claridad y familiarización sobre la

actividad física, para que tome conciencia con el transcurrir del tiempo y llegue ser parte de manejar estilos de vida saludable siendo así parte fundamental para el desarrollo social y personal.

Se puede decir entonces que lo establecido en clase como en el proyecto educativo tiene una misma línea que es la del juego limpio. Así todos los alumnos se centraran y crecerán entendiendo que la actividad física como el deporte tienen un objetivo común que todo aquella competición tiene principios de respeto, colaboración en equipo, sacrificio, dedicación y sobre todo superación.

### **3.4. La propuesta**

#### **3.4.1. Propuesta del Proyecto a desarrollar o posicionar**

La propuesta a desarrollar primero fue presentada a dirección para los espacios, materiales y disponibilidad de algunos docentes tutores donde su apoyo es fundamental, propuesta de implementar diferentes competencias deportivas del nivel secundario por temporadas primero comenzando desde los primeros grados del nivel secundario hasta los últimos, consultada en una primera instancia por los estudiantes si requerían de estas acciones a tomarse a lo largo del año, idea que se plantea por el disfrute y goce del deporte en general tanto en damas como en varones.

Otros de los fines de la propuesta del proyecto es de fomentar hábitos saludables, práctica deportiva y el disfrute del entorno.

#### **3.4.2. Justificación del proyecto**

La justificación del proyecto se centra más en que existía poca competencia deportiva en las horas de educación física que si bien es cierto se trabaja acorde de la malla curricular, los estudiantes sentían que tenían poca actividad física no siendo abastecida por los 80 minutos a la semana, esta medida incentivo a implementar diferentes acciones en los diferentes recreos sin perder horas de estudio en otras

asignaturas, otra de las justificaciones es combatir el sedentarios en los estudiantes a tempranas edades por motivo que se ha visto un mayor número de estudiantes en sobrepeso.

Pretendemos con este proyecto, establecer una conciencia para poder emplearlo bajo un metodología deportiva en la institución educativa en el que tendremos en presente siguientes características:

- a) Establecer un mensaje sobre los principios al juego limpio, la deportividad y la colaboración en equipo.
- b) Vincular lo trabajado en clase junto a la par con las actividades alternativas empleadas en el proyecto y fuera de ellas.
- c) Plantear el manejo de tener hábitos de un estilo de vida adecuada.
- d) Ampliar mas horas en la semana sobre la practica física en toda la institución educativa para combatir la obesidad infantil y enfermedades como la diabetes como lo menciona la OMS.

Nuestra herramienta de trabajo serán las actividades deportivas como:

- a) Competiciones en los espacios de recreo incorporando u mayor número de disciplinas deportivas tanto en varones como en damas.
- b) Jornadas Olímpicas. Actividades extra curriculares donde todo el alumnado pueda tener diferentes competiciones y emplear lo practicado en los espacio de recreo y educación física.

### **3.4.3. Identificación del mercado según la propuesta**

### **3.4.4. Segmentación**

#### **3.4.4.1 Publicidad (afiches, publicidad, banners, trípticos y spot o video publicitario)**

Se elaboró para este proyecto publicidad virtual como afiches de las diferentes competiciones y resultados que iban obteniendo a lo largo del año que fueron colocados en un periódico mural de la institución, como también los propios estudiantes armaban sus banners del grado o color que representaban.

### **3.4.5. Infraestructura**

#### **3.4.5.1 De la infraestructura**

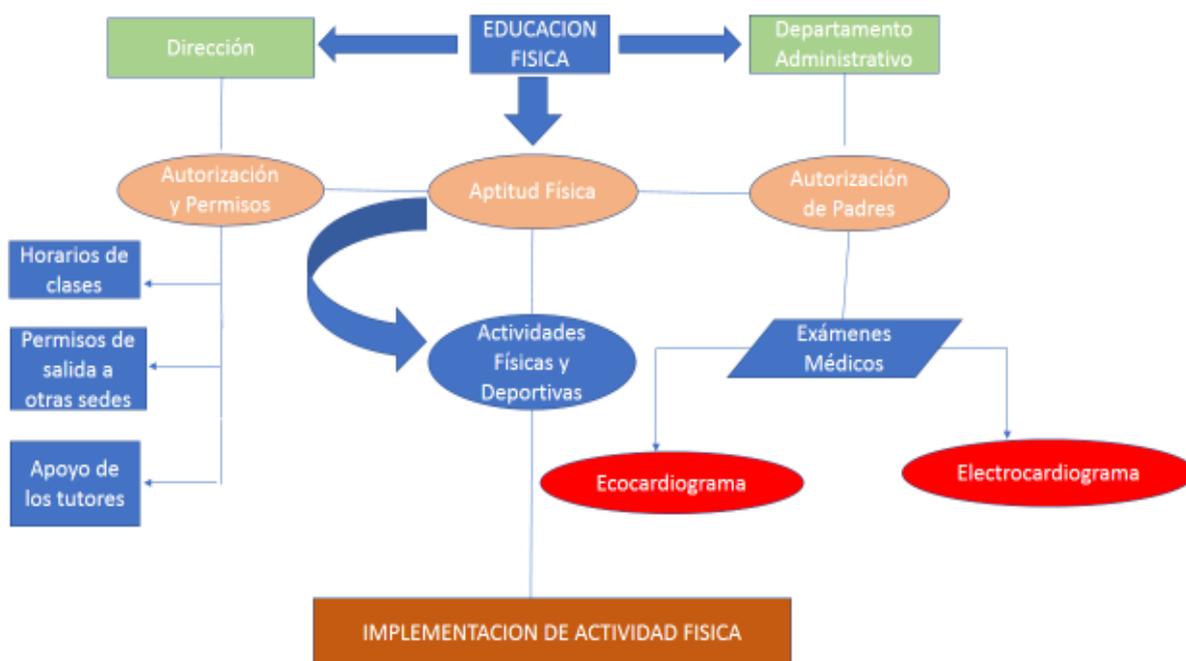
En nuestra realidad sobre la infraestructura que maneja la institución nos planteamos ideas para tanto los espacios como los materiales puedan estar en óptimas condiciones para su funcionamiento y pueda todo el nivel secundario ser participe de las competiciones, evitando así todo tipo de lesión por los estados de los campos donde puedan participar, así mismo poder invitar también a diferentes sedes de la región y puedan tener las mismas comodidades como cuando nos corresponda ser visitantes, tratando de manejar toda la logística para las actividades al aire libre donde los competidores puedan trabajar en el mismo equipo sin presentar dificultades.

2 Campos de grass sintético toldado

1 Losa deportiva con implementos de net de vóley y aros de baloncesto

Materiales adecuados para la buena práctica deportiva de todos los deportes a trabajar.

### 3.4.5.2. Del diseño y flujo de servicio



### 3.4.5.3. Del proceso de servicio

En el proceso para otorgar el mejor servicio hacia los estudiantes, se les brinda primero la infraestructura adecuada como el espacio del campo de las competencias como también las losas deportivas para realizar actividades físicas, se les otorgo los permisos en las diferentes áreas curriculares para que sus respectivos docentes puedan tener el conocimiento de asistir sin perder horas de aprendizajes, en todo el tiempo del proyecto se implementó materiales adecuados para su mejor funcionamiento y por ultimo las solicitudes con la parte administrativa para toda la logística cuando se proceda a salir de sede a realizar cualquier competición.

### 3.4.5.4. De los equipos para el servicio

**Equipo directivo:** Conformada por la directora de la institución y la coordinadora académica del cual se encargan de la autorización para emplear mencionado proyecto con los estudiantes.

**Equipo administrativo:** Su principal función será la de brindarme los permisos para las salidas de sede, como también la autorización hacia los padres de familia.

**Docentes de educación física:** Serán los encargados de implementar las actividades, horarios, fixture y arbitraje.

**Tutores:** Tendrán la función de incentivar a sus estudiantes a la actividad física en los espacios de recreo, organizar los equipos y motivar a alentar a su barra.

Implementos deportivos del departamento de educación física, como son los chalecos, arcos movibles, conos, balones, aros, net de vóley, etc.

## **CAPITULO IV: RESULTADOS**

### **4.1. Competencia**

Dentro de algunas sedes donde puedan brindar algunas alternativas enfocadas a la actividad física, se encuentra la sede de Villa Sol y en la Sede de Carabayllo en el cono norte donde también se implementa horas extracurriculares a la realización de otras actividades deportivas como danza, música, pintura de los cuales los estudiantes optan en matricularse por las tardes teniendo que salir algunos minutos antes de la salida de sus aulas.

En lo que respecta a actividades físicas tenemos como competencia directa a la academia de fútbol "Oscar Ibáñez" que entrenan minutos después de la salida de clases en la misma sede que se trabaja el proyecto, con esta academia muchos estudiantes optan por no gastar energías a las actividades del proyecto para tener un mejor rendimiento en la academia deportiva.

### **4.2. Estrategias de venta**

Se trabajó el proyecto mediante estrategias como implementación de plataformas digitales para que los padres de familia estén enterados de lo que se viene desarrollando con los estudiantes, mediante redes sociales como páginas de Facebook donde se iba publicando fotos del desarrollo de las actividades y vendiendo el producto para que se pueda llegar a la captación de más estudiantes a la realización de diferentes actividades, se implementó también algunos flyer físicos y virtuales para que pueda llegar a la vista de toda la institución educativa.

Sobre el aspecto físico se trabajó mediante test físicos (test abdominales, test de salto largo, test de salto alto, test de cuerda, test de velocidad 5x10) para ver el nivel que se encuentran la gran cantidad de estudiantes y tener una idea más clara sobre su desarrollo de actividad física fuera del colegio.

### **4.3. Estrategia de posicionamiento**

La institución educativa ya se encuentra posicionada en el mercado educativo por su buena calidad de organización y enseñanza de aprendizajes de sus estudiantes, por contar con más de 50 sedes a nivel nacional que se dedican exclusivamente a formar estudiantes líderes que puedan transformar el Perú y el mundo mediante el constante desarrollo de la actividad física diaria.

### **4.4. Valores agregados**

Como sabemos la práctica de la actividad física como la iniciación deportiva te brindan abundantes beneficios para la salud mental, previene enfermedades, ayuda a tener una mejor autoestima, ayuda a conocer nuevos valores como el respeto y la disciplina.

En este proyecto hemos tenido la oportunidad de poder brindar algunos otros valores agregados en el entorno deportivo como pueden ser:

- a) Asesoría de Nutrición (Dieta balanceada)
- b) Ayuda Psicológica
- c) Apoyo académico

### **4.5. Oportunidad de crecimiento**

Sin duda el presente proyecto garantiza poder seguir creciendo profesionalmente, implementando cosas nuevas e innovando muchas estrategias más que puedan desarrollarse en el ámbito educativo.

Una de las principales oportunidades para mejorar es sin duda poder observar y darse cuenta de lo que está funcionando correctamente en el proyecto como cuál sería el impacto social entre los estudiantes, tener un amplio conocimiento del mercado de la competencia y por último poder conocer de cerca las ideas, las propuestas de mis consumidores para brindarles un mejor servicio, escuchar

alternativas nuevas y saber cuál es su sentir de cada uno de ellos para poder seguir mejorando.

En el aspecto personal me ayuda a seguir con la misma motivación para poder plasmar mi idea quizás algún momento fuera de la institución educativa e iniciar con una empresa propia en mi comunidad.

## CONCLUSIONES

Después de la realización de este proyecto queda claro que una de las mejores alternativas para combinar los estudios en la etapa escolar es la práctica de la actividad física como un factor favorable para mejorar la calidad de vida de los jóvenes y se pueda reducir el riesgo de presentar enfermedades crónicas.

Otra de las conclusiones que nos brinda el presente proyecto es poder conocer de cerca el pensamiento y la motivación que tienen los jóvenes sobre la actividad física donde puedan seguir teniendo una vida deportiva terminando su etapa escolar en un rendimiento competitivo.

Se da por conocer que existe un grupo reducido de estudiantes que realizan actividad física o practican algún deporte fuera del horario escolar que los motiva a realizar con mayor énfasis las clases de educación física como de participar en cualquier evento deportivo representando a la institución.

Por último, se da a conocer que tanto el alumnado, padres de familia y toda la plana docente están muy involucrados en la formación social, emocional y físico de todos los estudiantes, logrando propuestas de interés de la institución.

## RECOMENDACIONES

El presente trabajo nos da los siguientes puntos para modificar diferentes características que en un futuro se vuelva a emplear similar proyecto y se pueda lograr los resultados esperados y así los estudiantes tengan todas las herramientas a accesibles para contribuir con su formación integral y encarar con un mejor éxito su etapa escolar por lo consiguiente se recomienda lo siguiente:

- Que se pueda implementar el presente proyecto o los que vienen no solamente a un solo nivel sino a los dos niveles.
- Realizar el proyecto desde inicio de clases para tener un tiempo mas extenso con una mayor planificación.
- Emplear en el proyecto más variantes como por ejemplo involucrar actividades de baile, danza, manualidades.
- Compartir los resultados y datos finales a diferentes colegas de diferentes instituciones para que lo puedan tener como una guía en sus programas de actividades durante el año escolar.
- Comunicar a la población en general lo beneficioso que puede ser practicar alguna práctica deportiva a temprana edad.
- Analizar los resultados obtenidos y los niveles de satisfacción de todo el alumnado como de padres de familia para que en futuros años se implemente desde los primeros días del año escolar con mejoras en el servicio.

## FUENTES DE INFORMACIÓN

### Bibliografía

- Aznar, S. y. (2006). *Actividad física y salud en la infancia y adolescencia*. Madrid: guía para todas las personas que participan en su educación.
- Carlyle, K. N. (1960). *The slow learner in the classroom*. Columbus: OH:Merrill.
- Castro, J. L. (2006). Relación entre la actividad física y el rendimiento académico en estudiantes de la facultad de ciencias químicas de la UANL . Nueva Leon, Mexico.
- Ceniceros., E. N. (2008). Hábitos físicos deportivos y salud en los estudiantes de la Universidad Autónoma de Chihuahua. Mexico.
- Devís, J. (2000). *Actividad física, deporte y salud*. Barcelona: INDE.
- Díaz, F. Y. (1981). *Medición y evaluación de la Educación física y Deportes*. Caracas: Inversora Copy S.A.
- Girginov. (1990). *Tiempo libre y Deporte*. Bucarest: Editorial FIEP. 2da Edición.
- González, C. (2003). *Factores determinantes del bajo Rendimiento Académico en Educación Secundaria*. Madrid : Tesis Doctoral.
- Gutierrez, T. y. (2008). *LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE INGENIERIA CIVIL DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ANTIPLANO*. Puno.
- Paredes, J. (2002). *El deporte como juego: un análisis cultural*. Alicante : Tesis Doctoral.
- Piaget, J. (1936). *El origen de la inteligencia en los niños*. New York: University Press.
- Rosa, S. M. (2013). *Actividad física y salud* . España: Diaz De Santos .
- Tarazona Lujan, A. F. (2020). Disfrute de la actividad física y autoeficacia en el rendimiento escolar en estudiantes de 11 a 17 años de instituciones educativas de Lima. Lima.
- Tsuge, Y. (1996). *Relación entre los hábitos de actividad física y la resistencia condición física en estudiantes universitarios*. Universidad de Tsukuba, Japón: Boletín del Instituto de Ciencias de la Salud y el Deporte.
- UNESCO. (1976). La Carta Internacional de la Educación Física y el Deporte. *Establece que la practica de la educación física y del deporte es un derecho fundamental de todos; y que el ejercicio de éste derecho es indispensable para el crecimiento integral de las personas.* .

## ANEXOS

### LA ORGANIZACIÓN DE LA EMPRESA

#### Razón Social



COLEGIOS PERUANOS S.A  
RUC: 20510713363  
Dirección: Jr. Carlos Villarán 140. Distrito de La Victoria, Lima - Torre Interbank  
Teléfono: 604-4000 Anexo: 1036

---

#### Principales características

##### Bilingüismo

Integración total del idioma inglés en los proyectos de los estudiantes con estrategias para construir un aprendizaje holístico del idioma.

##### Aprendizaje basado en proyectos

Investigación y creación para responder preguntas, resolver problemas o crear productos, siguiendo una ruta de pensamiento científico.

##### Aprendizaje colaborativo

Construcción del conocimiento de forma colectiva que favorece el desarrollo de aprendizajes, y habilidades comunicativas y de interacción.

**Blended learning**

Combinación de formación guiada y aprendizaje en línea. Trabajo colaborativo y autónomo, atendiendo diversos estilos de aprendizaje.

**Uso de la tecnología**

Aprovechamiento de herramientas tecnológicas como mediador para que el estudiante construya su propio aprendizaje.

**Character and personal growth**

Desarrollo del ser personal, formando personas felices, exitosas, competentes para la vida y empáticas para comprender su entorno.

**Logotipo**

## Diseño del portal web



Quiero información

Potenciamos el desarrollo  
**socioemocional e**  
**intelectual** de tus hijos

¡Descubre nuestra **Educación 360°!**

↓ Entérate más



## Facebook

←  Innova Schools

**EDUCACIÓN 360°**  
Admisión 2022

 **Innova Schools** ✓  
Escuela

 Te gusta

 WhatsApp  

   A Normita, Javier, Carlos y 334.792 personas más les gusta esto

[Inicio](#) [Publicaciones](#) [Videos](#) [Fotos](#) [Información](#)

**Información**

 26.472 personas registraron una visita aquí

 <http://www.innovaschools.edu.pe/>

 Conéctate con Innova Schools en Messenger  
[Empezar](#)

 (01) 7304555

 Escuela

 [@innovaschoolsperu](#)

 Horario más concurrido

LUN **MAR** MIÉ JUE VIE SÁB DOM

## Misión

Crear una generación, inspirada, inteligente y ética para construir el futuro liderazgo del país

## Visión

Lograr que los niños y jóvenes del Perú tengan acceso a una educación de estándares internacionales.

## Valores Innova Schools



## Organigrama



### Actividad principal

Formar a nuestros estudiantes en habilidades para solucionar desafíos complejos y adaptarse al cambio constante, siendo resilientes y protagonistas de la transformación a partir de la gestión eficiente y práctica del conocimiento.

# Fotografías





