



Universidad Nacional Mayor de San Marcos

Universidad del Perú. Decana de América

Facultad de Educación

Escuela Profesional de Educación Física

Prácticas de las actividades en Educación Física para su integración en su medio social de los estudiantes de la Institución Educativa Fe y Alegría 65

TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL

**Para optar el Título Profesional de Licenciado en Educación
Física**

AUTOR

Juan Carlos TORRES CONDORI

ASESOR

Dr. Carlos Wyly DEXTRE MENDOZA

Lima, Perú

2024



Reconocimiento - No Comercial - Compartir Igual - Sin restricciones adicionales

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

Usted puede distribuir, remezclar, retocar, y crear a partir del documento original de modo no comercial, siempre y cuando se dé crédito al autor del documento y se licencien las nuevas creaciones bajo las mismas condiciones. No se permite aplicar términos legales o medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otros a hacer cualquier cosa que permita esta licencia.

Referencia bibliográfica

Torres, J. (2024). *Prácticas de las actividades en Educación Física para su integración en su medio social de los estudiantes de la Institución Educativa Fe y Alegría 65*. [Trabajo de suficiencia profesional de pregrado, Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Educación, Escuela Profesional de Educación Física]. Repositorio institucional Cybertesis UNMSM.

Metadatos complementarios

Datos de autor	
Nombres y apellidos	Juan Carlos Torres Condori
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	44916115
URL de ORCID	https://orcid.org/0009-0009-4163-461X
Datos de asesor	
Nombres y apellidos	Carlos Wyly Dextre Mendoza
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	10389035
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0003-1360-739X
Datos del jurado	
Presidente del jurado	
Nombres y apellidos	Carlos Alberto Giles Abarca
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	09279470
Miembro del jurado 1	
Nombres y apellidos	Haydee Ruth Roca Rodríguez de Casas
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	09415749
Miembro del jurado 2	
Nombres y apellidos	Ada Justa De la Cruz Ordoñez
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	10170015
Datos de investigación	
Línea de investigación	Educación Física

Grupo de investigación	-----
Agencia de financiamiento	Recursos propios.
Ubicación geográfica de la investigación	País: Perú Departamento: Lima Provincia: Lima Distrito: San Juan de Miraflores–A.H. El Mirador II Nueva Rinconada, Pamplona Alta. 12°07'38.4"S 76°56'50.7"W
Año o rango de años en que se realizó la investigación	2022 - 2024
URL de disciplinas OCDE	Educación general (incluye capacitación, pedagogía) http://purl.org/pe-repo/ocde/ford#5.03.01



UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS
Universidad del Perú. Decana de América
FACULTAD DE EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
"Carlos Cáceres Álvarez"



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL
N° 011-2024-EPEF-FE/UNMSM
(R.R. 007393-R-22)

En la ciudad de Lima, a los 12 días del mes de junio de 2024, siendo las 08:00 horas, se reunió en acto público el Jurado Examinador para la sustentación del Trabajo Suficiencia Profesional titulada **PRÁCTICAS DE LAS ACTIVIDADES EN EDUCACIÓN FÍSICA PARA SU INTEGRACIÓN EN SU MEDIO SOCIAL DE LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA FE Y ALEGRIA 65**, que presenta el Bachiller **JUAN CARLOS TORRES CONDORI**, para optar el Título Profesional de Licenciado en Educación Física.

Luego de la exposición del graduado el jurado procedió a formular primero las preguntas relacionadas a su sustentación y las 10 preguntas del balotario de las asignaturas terminales de la carrera profesional, se procedió a la calificación individual y secreta, habiendo sido evaluado *BUENO*, con la calificación de *Discuís* (*16*).

Como testimonio del acto realizado, cada uno de los miembros del jurado procedió a suscribir la presente ACTA para que sea remitida a las instancias correspondientes, a fin de que se expida previo trámite administrativo, el diploma que acredite al bachiller como Licenciado en Educación Física.

En señal de conformidad, siendo las *08:46* horas se suscribe la presente acta, dándose por concluido el acto.

Mg. CARLOS ALBERTO GILES ABARCA
Presidente

Dr. CARLOS WYLY DEXTRE MENDOZA
Asesor

Dra. HAYDEE RUTH ROCA RODRÍGUEZ DE CASAS
Jurado Informante

Mg. ADA JUSTA DE LA CRUZ ORDOÑEZ
Jurado Informante



UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS
Universidad del Perú. Decana de América
FACULTAD DE EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
"Carlos Cáceres Álvarez"



ACTA DE EVALUACIÓN DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO DE SUFICIENCIA
PROFESIONAL PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO
EN EDUCACIÓN FÍSICA
(R.R. 007393-R-22)

NOMBRE DEL AUTOR: JUAN CARLOS TORRES CONDORI

TÍTULO DE TRABAJO SUFICIENCIA PROFESIONAL:

PRÁCTICAS DE LAS ACTIVIDADES EN EDUCACIÓN FÍSICA
PARA SU INTEGRACIÓN EN SU MEDIO SOCIAL DE LOS
ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA FE Y
ALEGRIA 65.

JURADO INTEGRADO POR LOS PROFESORES:

PRESIDENTE : Mg. CARLOS ALBERTO GILES ABARCA
JURADO INFORMANTE : Dra. HAYDEE RUTH ROCA RODRÍGUEZ DE CASAS
JURADO INFORMANTE : Mg. ADA JUSTA DE LA CRUZ ORDOÑEZ
ASESOR : Dr. CARLOS WYLY DEXTRE MENDOZA

CALIFICACIÓN:

SUSTENTACIÓN (70%): Dieciséis (16)

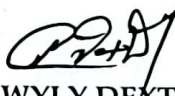
BALOTARIO (30%): Dieciséis (16)

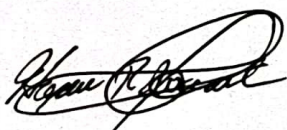
RESULTADO FINAL: Dieciséis (16)

APROBADO CON MENCIÓN BUENO

Lima, 12 de junio del 2024


Mg. CARLOS ALBERTO GILES ABARCA
Presidente


Dr. CARLOS WYLY DEXTRE MENDOZA
Asesor


Dra. HAYDEE RUTH ROCA RODRÍGUEZ DE CASAS
Jurado Informante


Mg. ADA JUSTA DE LA CRUZ ORDOÑEZ
Jurado Informante



UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS
Universidad del Perú. Decana de América
FACULTAD DE EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
“Carlos Cáceres Álvarez”



CERTIFICADO DE SIMILITUD

RESOLUCIÓN RECTORAL-002616-2023-R/UNMSM
Adenda: RESOLUCIÓN RECTORAL-007284-2023-R/UNMSM

Yo Dextre Mendoza Carlos Wyly en mi condición de asesor acreditado con la Dictamen N° 129-2023-EPEF-FE/UNMSM del informe de Trabajo de Suficiencia Profesional, cuyo título es : “PRÁCTICAS DE LAS ACTIVIDADES EN EDUCACIÓN FÍSICA PARA SU INTEGRACIÓN EN SU MEDIO SOCIAL DE LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA FE Y ALEGRIA 65” presentado por el bachiller/magíster/egresado/licenciado/estudiante JUAN CARLOS TORRES CONDORI para optar el título Profesional de Licenciada en Educación Física **CERTIFICO** que se ha cumplido con lo establecido en la Directiva de Originalidad y de Similitud de Trabajos Académicos, de Investigación y Producción Intelectual. Según la revisión, análisis y evaluación mediante el software de similitud textual, el documento evaluado cuenta con el porcentaje de 13 % de similitud, nivel **PERMITIDO** para continuar con los trámites correspondientes y para su **publicación en el repositorio institucional**.

Se emite el presente certificado en cumplimiento de lo establecido en las normas vigentes, como uno de los requisitos para la obtención del grado/ título/ especialidad correspondiente.

Firma del Asesor  DNI: 10389035

Nombres y apellidos del asesor: Dextre Mendoza Carlos Wyly



Dedicatoria:

Comparto este logro de mi formación profesional con toda mi familia, mis padres, mi esposa y especialmente con dos bendiciones mis hijas Valentina y Alondra.

Agradecimiento:

En primer lugar, agradezco a Dios por sus bendiciones, a mis docentes de la EPEF por su consejos y orientaciones. A mi asesor el Dr. Carlos W. Dextre Mendoza por su paciencia y exigencias, a mi gran amigo Rodrigo Soto por estar ahí motivándome a seguir adelante.

I. INTRODUCCIÓN

La persistente desigualdad socioeconómica continúa representando un desafío significativo para los estudiantes en Perú. El nivel socioeconómico emerge como una variable crucial para comprender el desempeño académico de los alumnos peruanos, según lo señalado por León y Collahua en 2016.

Este informe trata sobre una experiencia personal que ha demostrado la capacidad transformadora de la educación física como instrumento para enfrentar la pobreza entre mis estudiantes (Baena, 2023). A lo largo de mi trayectoria como educador, me he sumergido en el desafío apremiante de abordar no solo las necesidades académicas, sino también las complejas realidades socioeconómicas que afectan el desarrollo de mis alumnos. En este informe, compartiré cómo he utilizado la educación física de manera estratégica, no solo como una asignatura en el plan de estudios, sino como una herramienta integral para empoderar a los estudiantes y proporcionarles las habilidades necesarias para superar las adversidades derivadas de la pobreza. A través de sesiones de clase diseñadas con atención meticulosa, he observado el impacto positivo que la actividad física regular puede tener en la autoestima, el trabajo en equipo y la resiliencia de mis alumnos. Este informe busca compartir las lecciones aprendidas, los éxitos alcanzados y los desafíos enfrentados en la implementación de la educación física como una estrategia efectiva para romper el ciclo de la pobreza en el entorno educativo en el que he trabajado.

II. OBJETIVOS

2.1. Objetivo general

Analizar el impacto de la educación física como herramienta para afrontar el nivel socioeconómico bajo de los estudiantes.

2.2. Objetivos específicos

- Determinar el impacto de la participación en actividades físicas en el bienestar físico y mental de los estudiantes en situación de pobreza.
- Analizar cómo la educación física contribuye al desarrollo de habilidades sociales, como el trabajo en equipo, la comunicación y la resolución de conflictos.
- Analizar el cambio en la autoestima y confianza de los estudiantes como resultado de la participación en el programa.

III. CONTEXTO DE LA ACTIVIDAD

3.1. Institución donde se desarrolló la actividad

La Institución donde se desarrolló el periodo académico fue la Institución Educativa Fé y Alegría 65 del distrito de San Juan de Miraflores, Lima.

- Ubicación geográfica: EL MIRADOR II S/N (figura 1).
- Ubicación administrativa: UGEL 01 San Juan de Miraflores.
- Coordenadas: -12.12714286032361, -76.94754283068987

Figura 1

Ubicación de la institución educativa Fe y Alegría 65 de San Juan de Miraflores, Lima



3.2. Período de duración

El periodo académico comprende de abril a julio, donde se desarrollaron 30 sesiones de aprendizaje.

3.3. Finalidad y objetivos de la entidad

La Institución educativa Colegio Fe Y Alegria 65 se localiza en el poblado de San Juan De Miraflores, provincia de San Juan De Miraflores, ésta I.E. integra la UGEL 01 SAN JUAN DE MIRAFLORES quien inspecciona el servicio educativo, y esta última corresponde a la Gerencia regional de educación DRE LIMA METROPOLITANA.

El novedoso sistema de evaluación debe responder a una prueba diferente que respete horizonte y procesos de educación de los alumnos, el sistema de evaluación ininterrumpido es de forma diaria y semanal en AP (actividades pedagógicas) y EPD (evaluaciones para desarrollar)

Misión

Ser un Movimiento de Educación Popular y Promoción Social dirigido a la población empobrecida y excluida, que busca construir un proyecto de transformación social, con base en valores cristianos de justicia, participación y solidaridad.

Objetivo:

La IE Colegio Fe Y Alegria 65 busca perfeccionar personas autorizadas con una alta autoestima, inteligencia, aptitudes sociales y una estable formación académica, moral y emocional para que puedan conseguir el éxito personal y profesional dentro de una sociedad actual y cambiante.

IV. DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

4.1. Organización de la actividad

Las sesiones de aprendizaje se desarrollaron considerando temáticas, las que fueron extraídas de la unidad didáctica de aprendizaje 1 y 2 desarrolladas por mí, el profesor titular del área de Educación Física (Tabla 1).

Tabla 1

Organización de las sesiones de aprendizaje.

Grado y Sección	Unidad didáctica	N° de sesión de aprendizaje	Tema	Fecha	Hora	
					Inicio	Fin
2 “A”	1	1	Carreras de relevos que no requieren equipo especial, facilitando la participación de todos los estudiantes, incluso aquellos con recursos limitados	18/04/2023	8:00 am	9:30 am
2 “A”	1	2	Explorar juegos de persecución que no dependan de implementos costosos, asegurando que todos los estudiantes puedan participar y disfrutar de la actividad física.	25/04/2023	8:00 am	9:30 am
2 “A”	1	3	Resaltar los beneficios de la actividad física a bajo costo, enfocándose en opciones accesibles para mejorar la salud y el bienestar económico de los estudiantes.	02/05/2023	8:00 am	9:30 am
2 “A”	1	4	Enfatizar la importancia de mantenerse hidratado durante la actividad física y el fútbol, dos actividades cruciales para preservar la salud, lo cual podría prevenir gastos asociados con tratamientos médicos.	09/05/2023	8:00 am	9:30 am
2 “A”	1	5	Proporcionar información sobre alimentos saludables y asequibles, integrando prácticas alimenticias adecuadas para estudiantes con recursos limitados.	16/05/2023	8:00 am	9:30 am

2 “A”	1	6	Enfatizar la importancia de una dieta equilibrada mientras se practican juegos predeportivos de vóley, promoviendo la salud y el desarrollo atlético a bajo costo.	23/05/2023	8:00 am	9:30 am
2 “A”	2	7	Implementar compañeros de ejercicios para el apoyo mutuo y juegos predeportivos de vóley, fomentando la colaboración y la actividad física entre los estudiantes.	30/05/2023	8:00 am	9:30 am
2 “A”	2	8	Promover la formación de grupos pequeños para realizar actividades con apoyo grupal, incluyendo prácticas de recepción en vóley para fortalecer la conexión social y las habilidades deportivas.	06/06/2023	8:00 am	9:30 am
2 “A”	2	9	Practicar la recepción en vóley y compartir logros atléticos, reforzando la importancia del trabajo en equipo a través de juegos que fomenten la colaboración y la superación personal.	13/06/2023	8:00 am	9:30 am
2 “A”	2	10	Reforzando el trabajo en equipo con juegos que promueven la colaboración y al mismo tiempo cultivan habilidades económicas esenciales.	20/06/2023	8:00 am	9:30 am
2 “A”	2	11	Mejorando la conexión social y habilidades de comunicación a través de juegos divertidos que también son valiosos para el éxito económico a largo plazo.	27/06/2023	8:00 am	9:30 am
2 “A”	2	12	Celebrando la diversidad cultural y tradiciones mediante juegos que no solo fomentan la comprensión, sino que también ofrecen oportunidades para generar ingresos y mejorar la situación económica de los estudiantes.	04/07/2023	8:00 am	9:30 am
3 “A”	1	1	Carreras de relevos que no requieren equipo especial, facilitando la participación de todos los estudiantes, incluso aquellos con recursos limitados	20/04/2023	10:30 am	12:00 am
3 “A”	1	2	Explorar juegos de persecución que no dependan de implementos costosos, asegurando que todos los estudiantes puedan participar y disfrutar de la actividad	27/04/2023	10:30 am	12:00 am

3 “A”	1	3	física. Resaltar los beneficios de la actividad física a bajo costo, enfocándose en opciones accesibles para mejorar la salud y el bienestar económico de los estudiantes.	04/05/2023	10:30 am	12:00 am
3 “A”	1	4	Enfatizar la importancia de mantenerse hidratado durante la actividad física y el fútbol, dos actividades cruciales para preservar la salud, lo cual podría prevenir gastos asociados con tratamientos médicos.	11/05/2023	10:30 am	12:00 am
3 “A”	1	5	Proporcionar información sobre alimentos saludables y asequibles, integrando prácticas alimenticias adecuadas para estudiantes con recursos limitados.	18/05/2023	10:30 am	12:00 am
3 “A”	1	6	Enfatizar la importancia de una dieta equilibrada mientras se practican juegos predeportivos de vóley, promoviendo la salud y el desarrollo atlético a bajo costo.	25/05/2023	10:30 am	12:00 am
3 “A”	2	7	Implementar compañeros de ejercicios para el apoyo mutuo y juegos predeportivos de vóley, fomentando la colaboración y la actividad física entre los estudiantes.	01/06/2023	10:30 am	12:00 am
3 “A”	2	8	Promover la formación de grupos pequeños para realizar actividades con apoyo grupal, incluyendo prácticas de recepción en vóley para fortalecer la conexión social y las habilidades deportivas.	08/06/2023	10:30 am	12:00 am
3 “A”	2	9	Practicar la recepción en vóley y compartir logros atléticos, reforzando la importancia del trabajo en equipo a través de juegos que fomenten la colaboración y la superación personal.	15/06/2023	10:30 am	12:00 am
3 “A”	2	10	Reforzando el trabajo en equipo con juegos que promueven la colaboración y al mismo tiempo cultivan habilidades económicas esenciales.	22/06/2023	10:30 am	12:00 am
3 “A”	2	11	Mejorando la conexión social y habilidades de comunicación a través de juegos divertidos que también son valiosos para el éxito económico a largo plazo.	29/06/2023	10:30 am	12:00 am

3 “A”	2	12	Celebrando la diversidad cultural y tradiciones mediante juegos que no solo fomentan la comprensión, sino que también ofrecen oportunidades para generar ingresos y mejorar la situación económica de los estudiantes.	06/07/2023	10:30 am	12:00 am
3 “B”	1	1	Carreras de relevos que no requieren equipo especial, facilitando la participación de todos los estudiantes, incluso aquellos con recursos limitados	18/04/2023	8:00 am	9:30 am
3 “B”	1	2	Explorar juegos de persecución que no dependan de implementos costosos, asegurando que todos los estudiantes puedan participar y disfrutar de la actividad física.	25/04/2023	8:00 am	9:30 am
3 “B”	1	3	Resaltar los beneficios de la actividad física a bajo costo, enfocándose en opciones accesibles para mejorar la salud y el bienestar económico de los estudiantes.	02/05/2023	8:00 am	9:30 am
3 “B”	1	4	Enfatizar la importancia de mantenerse hidratado durante la actividad física y el fútbol, dos actividades cruciales para preservar la salud, lo cual podría prevenir gastos asociados con tratamientos médicos.	09/05/2023	8:00 am	9:30 am
3 “B”	1	5	Proporcionar información sobre alimentos saludables y asequibles, integrando prácticas alimenticias adecuadas para estudiantes con recursos limitados.	16/05/2023	8:00 am	9:30 am
3 “B”	1	6	Enfatizar la importancia de una dieta equilibrada mientras se practican juegos predeportivos de vóley, promoviendo la salud y el desarrollo atlético a bajo costo.	23/05/2023	8:00 am	9:30 am
3 “B”	2	7	Implementar compañeros de ejercicios para el apoyo mutuo y juegos predeportivos de vóley, fomentando la colaboración y la actividad física entre los estudiantes.	30/05/2023	8:00 am	9:30 am
3 “B”	2	8	Promover la formación de grupos pequeños para realizar actividades con apoyo grupal, incluyendo prácticas de recepción en vóley para fortalecer la conexión social y las	06/06/2023	8:00 am	9:30 am

3 “B”	2	9	habilidades deportivas. Practicar la recepción en vóley y compartir logros atléticos, reforzando la importancia del trabajo en equipo a través de juegos que fomenten la colaboración y la superación personal.	13/06/2023	8:00 am	9:30 am
3 “B”	2	10	Reforzando el trabajo en equipo con juegos que promueven la colaboración y al mismo tiempo cultivan habilidades económicas esenciales.	20/06/2023	8:00 am	9:30 am
3 “B”	2	11	Mejorando la conexión social y habilidades de comunicación a través de juegos divertidos que también son valiosos para el éxito económico a largo plazo.	27/06/2023	8:00 am	9:30 am
3 “B”	2	12	Celebrando la diversidad cultural y tradiciones mediante juegos que no solo fomentan la comprensión, sino que también ofrecen oportunidades para generar ingresos y mejorar la situación económica de los estudiantes.	04/07/2023	8:00 am	9:30 am

4.2. Problemática

Como profesor de Educación Física en la Institución Educativa "Fe y Alegría 65", durante el periodo comprendido entre abril y julio de 2023, observé con preocupación la situación de pobreza que afecta a algunos de nuestros estudiantes. Con el objetivo de abordar esta problemática, decidí utilizar la Educación Física como una herramienta valiosa para proporcionar beneficios integrales a los alumnos, independientemente de sus condiciones socioeconómicas.

La problemática de la pobreza en entornos educativos plantea desafíos significativos, permeando cada faceta de la experiencia estudiantil, incluyendo las clases de educación física (Parada, 2001). La inequidad en el acceso a recursos y las dificultades relacionadas con la vestimenta y el equipamiento son solo algunas de las dimensiones que impactan de manera palpable en la vida escolar de aquellos que enfrentan condiciones económicas desfavorables (UNESCO, 2020). Este panorama desigual también se refleja en la salud y nutrición de los estudiantes, así como en sus oportunidades para el desarrollo personal y social. En esta exploración, examinaremos las diversas maneras en que la pobreza se manifiesta en el contexto escolar, centrándonos específicamente en las clases de educación física, con el objetivo de comprender los desafíos que enfrentan los estudiantes y la necesidad de abordar estas problemáticas para garantizar una educación equitativa y enriquecedora para todos.

Evidencias específicas de la pobreza de los estudiantes en la hora de educación física

Ausencia de Indumentaria Deportiva: Algunos estudiantes no cuentan con acceso a ropa deportiva adecuada, como zapatillas deportivas, camisetas y pantalones deportivos. Esto puede hacer que se sientan excluidos o incómodos durante las actividades físicas.

Falta de Espacios Deportivos: Las instalaciones deportivas son limitadas o inexistentes. Esto podría afectar la variedad y calidad de las actividades físicas que los estudiantes pueden realizar durante las clases de educación física.

Desnutrición o Dieta Desbalanceada: Los estudiantes no llevan merienda para el recreo, y al preguntarles si han tomado desayuno, a menudo responden negativamente. La mala nutrición podría afectar su capacidad para participar plenamente en actividades físicas.

debido a la falta de energía o la predisposición a lesiones.

Escasez de Recursos de Salud Mental: No cuentan con un área de psicología que los pueda atender. La falta de acceso a recursos de salud mental puede afectar negativamente la salud emocional de los estudiantes, lo que a su vez puede influir en su participación y actitud hacia la educación física.

Para abordar esta problemática, diseñé mis sesiones de educación física con el siguiente propósito:

Acceso a Actividades Físicas: Enfrentando la pobreza, muchos estudiantes carecen de acceso a actividades físicas estructuradas. Implementé programas que permitieron a todos los estudiantes participar en actividades deportivas y recreativas, promoviendo así su desarrollo físico y mental. Esto no solo brindó una pausa de la rutina académica, sino que también les ofreció oportunidades para descubrir y desarrollar habilidades físicas.

Oportunidades Iguales: La Educación Física se convirtió en un terreno equitativo, donde cada estudiante, independientemente de sus recursos económicos, pudo participar activamente. Estas experiencias no solo contribuyeron al bienestar físico, sino que también generaron un sentido de igualdad y pertenencia en el entorno escolar.

Conciencia sobre la Salud: Aprovechando la plataforma de la Educación Física, se proporcionó a los estudiantes información vital sobre nutrición, higiene y estilos de vida saludables. Esta conciencia resultó ser esencial en un entorno donde el acceso a este conocimiento a menudo es limitado. Se organizaron charlas educativas y actividades que fomentaron hábitos saludables, contribuyendo así a la mejora de la salud general de los estudiantes.

Desarrollo Personal: La Educación Física no solo se centró en el cuerpo, sino también en el desarrollo personal y social. Se establecieron programas de tutoría y apoyo emocional, beneficiando especialmente a aquellos estudiantes que enfrentan condiciones de pobreza. Este enfoque integral se reflejó en la actitud positiva de los estudiantes hacia sí mismos y

hacia el aprendizaje en general.

Desarrollo de Habilidades Sociales: Las actividades físicas en grupo se utilizaron como herramientas para fomentar el trabajo en equipo, la comunicación y el desarrollo de habilidades sociales. Estas habilidades no solo son valiosas en el contexto académico, sino que también pueden ser fundamentales para superar obstáculos asociados con la pobreza en la vida cotidiana.

Fomento de la Inclusión: La Educación Física se convirtió en un medio para fomentar la inclusión social. Al participar en actividades físicas, los estudiantes superaron barreras sociales y económicas, creando un ambiente de pertenencia y comunidad que contribuyó a su bienestar emocional.

Reducción de Estigmas: Al brindar oportunidades equitativas para la participación, la Educación Física contribuyó significativamente a la reducción de estigmas y prejuicios asociados con las diferencias socioeconómicas. Los logros individuales y colectivos en el ámbito físico se convirtieron en catalizadores para el reconocimiento y la valoración de cada estudiante.

En resumen, la implementación estratégica de la Educación Física durante este período demostró ser una herramienta efectiva para mejorar el bienestar general de los estudiantes, generando actitudes positivas que se reflejaron en su enfoque hacia el aprendizaje y su sentido de pertenencia en la comunidad escolar.

4.3. Metodología

La metodología empleada se caracteriza por ser participativa, inclusiva y educativa. Se involucró a los estudiantes en el diseño de las actividades, se adoptó un enfoque inclusivo para asegurar la participación de todos, se utilizó la práctica y la experiencia como herramientas educativas, se implementaron programas de tutoría y apoyo emocional, se fomentó el trabajo en equipo y la colaboración, y se llevó a cabo una evaluación integral que abarcó aspectos físicos, de salud, desarrollo personal y habilidades sociales. En resumen, la metodología se centró en proporcionar experiencias educativas significativas que no solo mejoraron la condición física, sino que también abordaron aspectos emocionales y sociales, promoviendo un ambiente escolar inclusivo y enriquecedor.

4.4 Recomendaciones:

En base a los desafíos y logros identificados en el contexto de la Educación Física en la I.E. Fe y Alegría 65, se pueden extraer algunas recomendaciones para mejorar la situación actual:

1. Desarrollar e implementar programas educativos que promuevan hábitos saludables, incluyendo nutrición, higiene y estilos de vida activos entre los estudiantes, resaltando la importancia de la educación continua sobre nutrición dentro del currículo de Educación Física para promover hábitos alimenticios saludables.
2. Fomentar un ambiente inclusivo en las actividades físicas y deportivas, donde todos los estudiantes se sientan bienvenidos y apoyados, fomentando eventos y organizando eventos y actividades que celebren la diversidad y promuevan la participación de todos los estudiantes, independientemente de sus habilidades o recursos disponibles.
3. Establecer alianzas con organizaciones comunitarias, empresas locales u otras instituciones educativas para compartir recursos y mejorar las instalaciones deportivas disponibles, así mismo explorar oportunidades para la obtención de fondos o donaciones que puedan apoyar la mejora de infraestructuras y programas relacionados con la Educación Física.

5. Referencias:

León, J., & Collahua, Y. (2016). El efecto del nivel socioeconómico en el rendimiento de los estudiantes peruanos: un balance de los últimos 15 años. En GRADE (Ed.), *Investigación para el desarrollo en el Perú: once balances*. Lima.

Baena-Morales, S., Barrachina-Peris, J., García-Martínez, S., González-Villora, S., & Ferriz-Valero, A. (2023). La Educación Física para el Desarrollo Sostenible: un enfoque práctico para integrar la sostenibilidad desde la Educación Física. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 437(1), 1-15.

Parada, M. B. (2001). Educación y pobreza: una relación conflictiva (pp. 65-681). Buenos Aires: clacso.

Equipo del Informe de la Educación en el Mundo, UNESCO. (2020). Informe de seguimiento de la educación en el mundo, 2020, América Latina y el Caribe: inclusión y educación: todos y todas sin excepción. París.