UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI

ESCUELA DE POSGRADO

PROGRAMA PAUSAS ACTIVAS EN EL APRENDIZAJE DE LA EXPRESIÓN ORAL DEL IDIOMA INGLES EN LOS ESTUDIANTES DEL PRIMER AÑO NIVEL SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EMBLEMÁTICA FAUSTINO MALDONADO DE PUCALLPA - 2018

Tesis para optar el grado académico de maestro en

EDUCACIÓN CON MENCIÓN EN

DOCENCIA Y PEDAGOGÍA UNIVERSITARIA

YAMALY RAQUEL CÁRDENAS RAMÍREZ

Pucallpa, Perú

2023

UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI

ANEXO Nº 4

ACTA DE DEFENSA DE TESIS O TRABAJO DE INVESTIGACION PARA OBTENCION DEL GRADO DE MAESTRO O MAESTRO EN CIENCIAS

En la Sala de Grados de la Universidad Nacional de Ucayali siendo las 11:30 horas, del día 22 de Noviembre, ante el **Jurado** de Tesis o trabajo de investigación constituido por :

Dra. Freysi Lilian Ling Villacrez ..... Presidente

Mg. Jhonn Robert Ruiz de la Cruz ..... Secretario

Mg. Geni Llerme Tapur Flores ..... Vocal

El aspirante al **GRADO DE MAESTRO O MAESTRO EN CIENCIAS** en:

Docencia y Pedagogía Universitaria

Mención:

Don(ña) Yamaly Raquel Cardenas Ramirez,

Procedió al acto de Defensa:

a. Con la exposición de la tesis o trabajo de investigación, titulada:

"Programa pausas activas en el aprendizaje de la expresión oral del idioma inglés en los estudiantes del primer año nivel Secundaria de la Institución Educativa Emblemática Faustino Maldonado de Pucallpa - 2018"

b. Respondiendo las preguntas formuladas por los miembros del Jurado y público asistente.

Concluido el acto de defensa, cada miembro del Jurado procedió a la evaluación del aspirante a Maestro, teniendo presente los criterios siguientes:

UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI

a) Presentación personal
b) Exposición: el problema a resolver, hipótesis, objetivos, resultados, conclusiones, los aportes, contribución a la ciencia y/o solución a un problema social y Recomendaciones
c) Grado de convicción y sustento bibliográfico utilizados para las respuestas a las interrogantes del Jurado y público asistente
d) Dicción y dominio de escenario

.

Así mismo, el Jurado plantea a la tesis o trabajo de investigación **las observaciones** siguientes:

.....
.....
.....
.....
.....

Obteniendo en consecuencia el Maestrista la **Nota** de.....16.....(Dieciséis)

Equivalente a .....Aprobado....., por lo que se recomienda .....

(aprobado ó desaprobado)

Los miembros del Jurado, firman el presente **ACTA** en señal de conformidad, en Pucallpa, siendo las..1:30. horas del .22. de .....Noviembre..... del 20..19.

PRESIDENTE

SECRETARIO

VOCAL

UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI
VICERRECTORADO DE INVESTIGACION
DIRECCION GENERAL DE PRODUCCION INTELECTUAL

Constancia

N° 491

ORIGINALIDAD DE TRABAJO DE INVESTIGACION SISTEMA ANTIPLAGIO URKUND

La Dirección General de Producción Intelectual, hace constar por la presente, que el Informe Final (Tesis), titulado:

PROGRAMA PAUSAS ACTIVAS EN EL APRENDIZAJE DE LA EXPRESIÓN ORAL DEL IDIOMA INGLES EN LOS ESTUDIANTES DEL PRIMER AÑO NIVEL SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EMBLEMÁTICA FAUSTINO MALDONADO DE PUCALLPA - 2018

Cuyo autor (es)	:	**CARDENAS RAMIREZ, YAMALY RAQUEL**
Escuela	:	POSGRADO
Maestría	:	EN EDUCACIÓN
Mención	:	DOCENCIA Y PEDAGOGÍA UNIVERSITARIA
Asesor(a)	:	Dr. QUISPE CERNA HÉCTOR JOSÉ

Después de realizado el análisis correspondiente en el Sistema Antiplagio URKUND, dicho documento presenta un **porcentaje de similitud de 10 %.**

En tal sentido, de acuerdo a los criterios de porcentaje establecidos en el artículo 9 de la DIRECTIVA DE USO DEL SISTEMA ANTIPLAGIO URKUND, el cual indica que no se debe superar el 10%. Se declara, que el trabajo de investigación: SI Contiene un porcentaje aceptable de similitud, por lo que SI se aprueba su originalidad.

En señal de conformidad y verificación se FIRMA Y SELLA la presente constancia.

Fecha: 23/12/2019

UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI
DIRECCION GENERAL DE PRODUCCION INTELECTUAL
DRA. LIMA PARI QUISPE
Direc. Gral. Prod. Int.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI

DIRECCIÓN DE PRODUCCIÓN INTELECTUAL

AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN

Repositorio de la Universidad Nacional de Ucayali

Yo, YAMALY RAQUEL CARDENAS RAMIREZ

Autor de la tesis titulada : "PROGRAMA PAUSAS ACTIVAS EN EL APRENDIZAJE DE LA EXPRESIÓN ORAL DEL IDIOMA INGLES EN LOS ESTUDIANTES DEL PRIMER AÑO NIVEL SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EMBLEMÁTICA FAUSTINO MALDONADO DE PUCALLPA – 2018"

Sustentada el año: 2019

Asesor(a): DR. EUDPE CERNA NECTOR JOSÉ

Escuela de Posgrado

Maestría: EN EDUCACIÓN

Mención: DOCENCIA Y PEDAGOGIA UNIVERSITARIA

Autorizo la publicación:

PARCIAL [ ] TOTAL [X]

De mi trabajo de investigación en el Repositorio Institucional de la Universidad Nacional de Ucayali (www.repositorio.unu.edu.pe), bajo los siguientes términos:

Primero: Otorgo a la Universidad Nacional de Ucayali licencia no exclusiva para reproducir, distribuir, comunicar, transformar (únicamente mediante su traducción a otros idiomas) y poner a disposición del público en general mi tesis (incluido el resumen) a través del Repositorio Institucional de la UNU, en formato digital sin modificar su contenido, en el Perú y en el extranjero; por el tiempo y las veces que considere necesario y libre de remuneraciones.

Segundo: Declaro que la tesis es una creación de mi autoría y exclusiva titularidad, por tanto me encuentro facultado a conceder la presente autorización, garantizando que la tesis no infringe derechos de autor de terceras personas, caso contrario, me hago único(a) responsable de investigaciones y observaciones futuras, de acuerdo a lo establecido en el estatuto de la Universidad Nacional de Ucayali, la Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria y el Ministerio de Educación.

En señal de conformidad firmo la presente autorización.

Fecha: 17 / 12 / 23

Email: ycardenasramirez@gmail.com Firma:

Teléfono: 995112381 DNI: 46512510

DEDICATORIA

Dedico esta tesis a mi querida madre, quien siempre me ha brindado su apoyo. Doy este trabajo como ofrenda a su paciencia y amor.

AGRADECIMIENTO

A Dios todo poderoso por poner en mi camino personas de gran corazón.

A todo el personal docente y administrativo de la Institución Educativa Emblemática Faustino Maldonado de la ciudad de Pucallpa, por brindarme las facilidades para la ejecución del proyecto.

A mi alma mater, la Universidad Nacional de Ucayali, por brindarme su apoyo incondicional en la realización de esta investigación.

RESUMEN

Esta investigación tuvo por objetivo demostrar que el Programa pausas activas mejora el aprendizaje de la expresión oral del idioma ingles en los estudiantes del primer año nivel secundaria de la Institución Educativa Emblemática Faustino Maldonado de Pucallpa – 2018. Para ello, se trabajó con una muestra de 159 estudiantes del primer año de dicha institución, utilizando el método del muestreo no probabilístico, empleándose como instrumento una lista de cotejo que sirvió para seguir el proceso del programa pausas activas y dos rubricas para evaluar pre y pos test de las dimensiones de la expresión oral, validado mediante juicio de expertos y cuyo coeficiente alfa de Cronbach en la dimensión obtienen información de textos orales fue de 0.82, infiere e interpreta información de textos orales 0.79, adecua, organiza y desarrolla las ideas de forma coherente y cohesionada, interactúa estratégicamente con distintos interlocutores, reflexiona y evalúa la forma; el contenido y el contexto del texto oral 0.78 y utiliza recursos no verbales y para-verbales de forma estratégica 0.73 teniendo como resultado nivel de confiabilidad bueno, Se realizó un diseño pre - experimental. El método de la investigación inductivo- deductivo, para la prueba de hipótesis se utilizó la prueba “Z”. El resultado de la investigación indica que lograron un incremento del 45.2% en el aprendizaje de la expresión oral. En la dimensión obtienen información de textos orales el 10.7%, infiere e interpreta información de textos orales 11.8%, interactúa estratégicamente con distintos interlocutores, reflexiona y evalúa la forma; el contenido y el contexto del texto oral 11.6% y utiliza recursos no verbales y para-verbales de forma estratégica 11.1% se ubican en el nivel bueno y muy bueno.

Palabras clave: Programa, pausas activas, expresión oral del idioma inglés.

ABSTRACT

This research aimed to demonstrate that the Active Breaks Program improves the learning of oral expression in the English language for first-year high school students at the Emblematic Educational Institution Faustino Maldonado de Pucallpa – 2018. To achieve this, a sample of 159 students from the first year of the institution was used, employing the non-probabilistic sampling method. The research utilized a checklist as an instrument to monitor the Active Breaks Program process, along with two rubrics for assessing pre and post-tests of oral expression dimensions. These instruments were validated through expert judgment, and the Cronbach's alpha coefficient for the dimension of obtaining information from oral texts was 0.82, inferring and interpreting information from oral texts 0.79, adapting, organizing, and developing ideas coherently and cohesively, strategically interacting with different interlocutors, reflecting and evaluating the form, content, and context of oral text 0.78, and using non-verbal and para-verbal resources strategically 0.73, resulting in a good level of reliability. The research followed a pre-experimental design, utilizing the inductive-deductive research method, and the "Z" test for hypothesis testing. The research findings indicate a 45.2% improvement in oral expression learning. In the dimension of obtaining information from oral texts, 10.7% achieved a good level, inferring and interpreting information from oral texts 11.8%, strategically interacting with different interlocutors, reflecting and evaluating the form, content, and context of oral text 11.6%, and using non-verbal and para-verbal resources strategically 11.1% reached a good and very good level.

Keywords: Active Breaks, Program, oral expression in the English language.

INTRODUCCIÓN

El programa de pausas activas tiene como finalidad es demostrar que los estudiantes mejoren significativamente el aprendizaje de la expresión oral del idioma inglés, dirigido a los estudiantes del primer año nivel secundaria de la Institución Educativa Emblemática Faustino Maldonado de Pucallpa-2018.

Esta investigación ha creado una guía metodológica que busca mejorar la expresión oral del idioma inglés, a través del fortalecimiento de sus capacidades. Es crucial destacar que a menudo, las actividades extra pedagógicas no reciben la apreciación que merecen, especialmente por parte de los docentes. Al llevar a cabo estas actividades, el objetivo es contribuir al progreso constante del conocimiento y las estrategias pedagógicas en el campo de la expresión oral para proporcionar alternativas que estimulen la competencia comunicativa.

Esta investigación está estructurada en cinco capítulos principales tales como:

CAPITULO I: Se describe el problema de investigación, definiendo los objetivos, planteando la hipótesis, variables, la justificación e importancia, la viabilidad y las limitaciones a través de la investigación.

CAPITULO II: En este capítulo se da a conocer el marco teórico, los antecedentes de la investigación, así como también los planteamientos teóricos, las definiciones de los términos básicos y las bases epistemológicas.

CAPITULO III: En este capítulo se describe el marco metodológico, tipo y nivel de investigación, a su vez el diseño y esquema de la investigación, se menciona también la población y muestra, como también los métodos de investiga-

ción, instrumentos de recolección de datos y por último el procesamientos y presentación de datos.

CAPITULO IV: En este capítulo se presentan los resultados.

CAPITULO V: En este capítulo se muestran la discusión de los resultados mediante la prueba de hipótesis acerca de las variables.

Finalmente, se presentan las conclusiones, sugerencias, referencias bibliográficas y anexos correspondientes.

INDICE

DEDICATORIA vi

AGRADECIMIENTO vii

RESUMEN viii

ABSTRACT ix

INTRODUCCIÓN x

ÍNDICE DE TABLAS xvi

ÍNDICE DE FIGURAS xvii

CAPÍTULO I 1

EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN 1

1.1. Descripción del problema 1

1.2. Formulación del problema. 4

1.2.1. Problema general. 4

1.2.2. Problemas específicos. 4

1.3. Objetivo de la investigación 5

1.3.1. Objetivo general 5

1.3.2. Objetivos específicos. 5

1.4. Hipótesis de la investigación. 6

1.4.1. Hipótesis general. 6

1.4.2. Hipótesis específicas. 6

1.5. Variables 7

1.5.1. Variable independiente: Programa pausas activas 7

1.5.2. Variable dependiente: Expresión oral 8

1.5.3. Operacionalización de las variables. 9

1.6. Justificación e importancia. 11

1.7. Viabilidad.....12

1.8. Limitaciones 13

CAPÍTULO II.....14

MARCO TEORICO 14

2.1. Antecedentes de la investigación 14

2.1.1. De nivel internacional 14

2.1.2. De nivel nacional 18

2.1.3. De nivel local 22

2.2. Bases teóricas.....23

2.2.1. Definición de programa.....23

2.2.2. Pausas activas.....23

2.2.2.1. Tipos de actividades que se pueden realizar como pausas activas.....23

2.2.2.2. Beneficios de las pausas activas en la educación 27

2.2.3. Programas de pausas activas.....28

2.2.4. Expresión oral.....29

2.2.4.1. Capacidades: El Diseño Curricular Nacional Básico (2016) propone las siguientes capacidades:.....30

2.2.4.2. La expresión oral como interacción dinámica 34

2.3. Bases epistémicos 40

2.3.1. El aprendizaje social de Vygotsky 40

2.3.2. Teoría del aprendizaje significativo 41

2.3.3. Enfoque comunicativo 41

CAPÍTULO III 43

MATERIALES Y MÉTODOS 43

3.1. Materiales. 43

3.2. Definiciones conceptuales. 43

3.3. Métodos. 44

3.4. Tipo de investigación. 44

3.5. Diseño y esquema de la investigación. 45

3.6. Población y muestra. 46

3.6.1. Población 46

3.6.2. Muestra 46

3.7. Instrumentos de recolección de datos 47

3.7.1. Instrumento: la rúbrica analítica 47

3.7.2. Instrumento: lista de cotejo 47

3.8. Técnicas de recojo, procesamiento y presentación de datos. 48

3.8.1. Métodos de análisis de datos 48

3.8.2. Aspectos éticos 48

3.8.3. Métodos de análisis de datos 51

CAPÍTULO IV 52

RESULTADOS 52

4.1. Análisis descriptivo de los resultados. 52

4.2. Prueba de hipótesis.....62

CAPÍTULO V 72

DISCUSIÓN DE RESULTADOS 72

CONCLUSIONES 76

SUGERENCIAS.....78

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS 79

ANEXOS.....86

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.- Operacionalización de las variables 9

Tabla 2. Capacidades según el CN y su alineación con otros autores. 32

Tabla 3. Confiabilidad de la variable expresión oral.....49

Tabla 4. Escala de intervalos de la expresión oral.....50

Tabla 5. Resultados del nivel de la expresión oral del pre-test y pos-test. 52

Tabla 6 . Resultados a nivel de la dimensión 1: Obtienen información de textos orales pre-test y pos-test.....54

Tabla 7 . Resultados a nivel de la dimensión 2: Infiere e interpreta información de textos orales, pre-test y pos-test 56

Tabla 8 . Resultados a nivel de la dimensión 3: Adecua, organiza y desarrolla las ideas de forma coherente y cohesionada. Interactúa estratégicamente con distintos interlocutores. Reflexiona y evalúa la forma; el contenido y el contexto del texto oral, pre-test y pos-test.....58

Tabla 9. Resultados a nivel de la dimensión 4: Utiliza recursos no verbales y para-verbales de forma estratégica, pre-test y pos-test.....60

Tabla 10. Resultados de la hipótesis general. 62

Tabla 11. Resultados de la hipótesis especifica 1.....64

Tabla 12. Resultados de la hipótesis especifica 2. 66

Tabla 13. Resultados de la hipótesis especifica 3. 68

Tabla 14. Resultados de la hipótesis especifica 4.....70

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Resultados en porcentajes de la variable expresión oral del pre-test y pos-test 53

Figura 2. Resultados a nivel de la dimensión 1: Obtienen información de textos orales, pre-test y pos-test**.**.....55

Figura 3. Resultados a nivel de la dimensión 2 Infiere e interpreta la información de textos orales, pre-test y pos-test.....57

Figura 4. Resultados a nivel de la dimensión 3: adecua, organiza y desarrolla las ideas de forma coherente y cohesionada, interactúa como hablante y oyente, reflexiona y evalúa, pre-test y pos-test. 59

Figura 5. Resultados a nivel de la dimensión 4: Utiliza recursos no verbales y para-verbales de forma estratégica, pre-test y pos-test 61

Figura 6. Prueba de hipótesis general 63

Figura 7. Prueba de hipótesis específica 1 65

Figura 8. Prueba de hipótesis especifica 2.....67

Figura 9. Prueba de hipótesis especifica 3.....69

Figura 10. Prueba de hipótesis especifica4.....71

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Descripción del problema

La importancia de la enseñanza del inglés en Perú radica en su carácter fundamental, ya que constituye una herramienta esencial para la comunicación a nivel mundial, facilitando el acceso a la información y a las tecnologías más avanzadas. El dominio del idioma permite conectarse con diversas realidades y contextos ampliando el acceso a mejores oportunidades académicas, tecnológicas, científicas, culturales y laborales MINEDU (2016).

MINEDU (2016) indica que el área de inglés como lengua extranjera (EFL) se sustenta en el enfoque comunicativo (…) con este fin se promueve el uso permanente del idioma en el aula, por otro lado el Consejo de Europa (2020) señala que son los conocimientos y habilidades que un estudiante tiene que desarrollar para actuar de manera competente, en este sentido se persigue que el Perú se convierta en un referente a nivel internacional sobre el uso efectivo del inglés en las comunicaciones MINEDU (2014). El reconocimiento de esta información es relevante en razón que debemos conocer las estrategias adecuadas para el desarrollo de la expresión oral y asegurar un desempeño comunicativo exitoso.

Para muchos es desafiante mejorar las habilidades orales en inglés, tal como lo menciona British Council (2015), generando así ansiedad, estrés y frustración, En consecuencia, una primera pregunta que podríamos hacernos es ¿Cómo motivar a los estudiantes?

Stone J. (2015) refiere que, aunque teóricamente la clase de 50 minutos se divide en partes manejables para los estudiantes, el ambiente del aula sigue siendo trabajo, trabajo, trabajo por ende la cognición parece desviarse o fallan cuando llegan a la parte de práctica independiente más crítica de la lección en la que serán evaluados, en este punto, surgen preguntas como ¿Cómo optimizar el aprendizaje de los estudiantes en la clase de inglés?¿Qué estrategias mejoran la expresión oral en el idioma inglés?

Desautels L. (2015) asevera que los descansos mentales y las prácticas de atención impactan positivamente en los estados emocionales y de aprendizaje, reenfocan nuestro circuito neuronal con prácticas estimulantes o tranquilizadoras que generan una mayor actividad en la corteza prefrontal, donde ocurre la resolución de problemas y la regulación emocional.

Ricardo y Martínez (2018) sugieren que la destreza oral en inglés como lengua extranjera solo puede mejorarse a través de la práctica de la comunicación efectiva, asimismo Acosta y García (2015) sostienen que la mejora de la competencia oral en el aprendizaje de lenguas extranjeras se potencia mediante actividades extracurriculares, y subrayan la importancia de que los educadores consideren factores psicológicos como las emociones, la motivación, la confianza, la autoestima, la seguridad, las perspectivas futuras, el compromiso y la responsabilidad. El objetivo es fomentar la creación de una cultura que promueva diversos entornos para el aprendizaje de lenguas extranjeras.

Es fundamental que los docentes proporcionen los elementos esenciales, creen ambientes propicios y ofrezcan oportunidades para que los estudiantes desarrollen sus habilidades comunicativas. Además, es crucial que los

estudiantes se sientan a gusto, seguros y motivados durante este proceso.

Aprender un idioma extranjero no es algo que se consiga de un día para otro, ni siquiera en un corto período de tiempo, y esto es algo que también debemos de ser capaces de transmitir a nuestros estudiantes, para que no se desmotiven si los resultados no llegan tan pronto como esperaban, Una primera pregunta que podríamos hacernos es ¿Cómo podemos mantener una actitud positiva y enfocada en el progreso gradual de los aprendizajes de un estudiante? A la hora de aprender otro idioma, la motivación parece difícil de conseguir, pero no significa que no sea posible. Y, en este punto, surgen preguntas como ¿Cómo mantener motivados a los estudiantes durante toda la sesión de clase? Y en el caso concreto del inglés como lengua extranjera, ¿Cómo conseguir que los estudiantes desarrollen y potencien sus habilidades comunicativas en el idioma inglés sin frustrarse?

Meghan M. (2021) Llegó a la conclusión de que tomar pausas mentales y/o físicas mejora la concentración y el comportamiento de los estudiantes.

En el presente trabajo de investigación, debido a las circunstancias que surge se propuso hacer uso del programa de pausas activas que consiste en realizar pequeños descansos metales o actividades en movimiento durante la jornada escolar con el objetivo de potenciar el desempeño académico en la competencia comunicativa, promover el bienestar emocional y mitigar el estrés, impulsar el aprendizaje a través de experiencias, anclar información de los temas abordados en clase, estimular la capacidad de analizar información, resolución de problemas, facilitar la interacción social y, en última instancia, cultivar un entorno educativo positivo y respetuoso.

Ortiz et al. (2016) Hoy en día se busca desarrollar la expresión oral manteniendo una motivación constante y alcanzar los objetivos propuestos, en este sentido (Rico, 2018) sostiene que se debe tener muy en cuenta el aspecto emocional del estudiante, debido a que influye en el aprendizaje.

1.2. Formulación del problema.

1.2.1. Problema general.

¿En qué medida el programa pausas activas mejora el aprendizaje de la expresión oral del idioma ingles en los estudiantes del primer año nivel secundaria de la Institución Educativa Emblemática Faustino Maldonado de Pucallpa-2018?

1.2.2. Problemas específicos.

¿En qué medida el programa pausas activas mejora la dimensión, obtención de información de textos orales de los estudiantes del primer año nivel secundaria de la Institución Educativa Emblemática Faustino Maldonado de Pucallpa?

¿En qué medida el programa pausas activas mejora la dimensión, infiere e interpreta información de textos orales de los estudiantes del primer año nivel secundaria de la Institución Educativa Emblemática Faustino Maldonado de Pucallpa?

¿En qué medida el programa pausas activas mejora la dimensión, adecua, organiza y desarrolla ideas de forma coherente y cohesionada, interactúa estratégicamente con distintos interlocutores, reflexiona y evalúa la forma; el contenido y el contexto del texto oral de los estudiantes del primer año nivel

secundaria de la Institución Educativa Emblemática Faustino Maldonado de Pucallpa?

¿En qué medida el programa pausas activas mejora la dimensión, usa recursos no verbales y para-verbales de forma estratégica de los estudiantes del primer año nivel secundaria de la Institución Educativa Emblemática Faustino Maldonado de Pucallpa?

1.3. Objetivo de la investigación

1.3.1. Objetivo general

Demostrar que el programa pausas activas mejora el aprendizaje de la expresión oral del idioma ingles en los estudiantes del primer año nivel secundaria de la Institución Educativa Emblemática Faustino Maldonado de Pucallpa-2018.

1.3.2. Objetivos específicos.

Mejorar la dimensión obtiene información de textos orales en ingles a través del programa pausas activas, en los estudiantes del primer año nivel secundaria de la Institución Educativa Emblemática Faustino Maldonado de Pucallpa.

Mejorar la dimensión infiere e interpreta información de textos orales en ingles a través del programa pausas activas, en los estudiantes del primer año nivel secundaria de la Institución Educativa Emblemática Faustino Maldonado de Pucallpa.

Mejorar la dimensión adecua, organiza y desarrolla las ideas de

forma coherente y cohesionada, interactúa estratégicamente con distintos interlocutores, reflexiona y evalúa la forma, el contenido y el contexto del texto oral en ingles a través del programa pausas activas, en los estudiantes del primer año nivel secundaria de la Institución Educativa Emblemática Faustino Maldonado de Pucallpa.

Mejorar la dimensión utiliza recursos no verbales y para-verbales de forma estratégica en ingles a través del programa pausas activas, en los estudiantes del primer año nivel secundaria de la Institución Educativa Emblemática Faustino Maldonado de Pucallpa.

1.4. Hipótesis de la investigación.

1.4.1. Hipótesis general.

El programa pausas activas mejora significativamente el aprendizaje de la expresión oral del idioma ingles en los estudiantes del primer año nivel secundaria de la Institución Educativa Emblemática Faustino Maldonado de Pucallpa-2018.

1.4.2. Hipótesis específicas.

El programa pausas activas mejora significativamente la dimensión obtiene información de textos orales en inglés, de los estudiantes del primer año nivel secundaria de la Institución Educativa Emblemática Faustino Maldonado de Pucallpa.

El programa pausas activas mejora significativamente la dimensión infiere e interpreta información de textos orales en

inglés, de los estudiantes del primer año nivel secundaria de la Institución Educativa Emblemática Faustino Maldonado de Pucallpa.

El programa pausas activas mejora significativamente la dimensión adecua, organiza y desarrolla las ideas de forma coherente y cohesionada, interactúa estratégicamente con distintos interlocutores, reflexiona y evalúa la forma, el contenido y el contexto de textos orales en inglés, de los estudiantes del primer año nivel secundaria de la Institución Educativa Emblemática Faustino Maldonado de Pucallpa.

El programa pausas activas mejora significativamente la dimensión utiliza recursos no verbales y para-verbales de forma estratégica del texto oral en inglés, de los estudiantes del primer año nivel secundaria de la Institución Educativa Emblemática Faustino Maldonado de Pucallpa.

1.5. Variables.

1.5.1. Variable independiente: Programa pausas activas

Dimensiones:

- Planificación del programa
- Ejecución del programa
- Evaluación del programa

1.5.2. Variable dependiente: Expresión oral

Dimensiones:

- Obtienen información de textos orales.
- Infiere e interpreta información de textos orales.
- Adecua, organiza y desarrolla las ideas de forma coherente y cohesionada; interactúa estratégicamente con distintos interlocutores, reflexiona y evalúa la forma; el contenido y el contexto del texto oral.
- Utiliza recursos no verbales y para-verbales de forma estratégica.

1.5.3. Operacionalización de las variables.

Tabla 1.-
Operacionalización de las variables

Variables	Definición conceptual	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
Programa pausas activas	Mejillón (2020) El programa pausas activas consiste en descansos de 5 a 10 minutos por lapsos de 2 a 3 horas, en donde se realizan un conjunto de actividades tanto físicas como cognitivas, las cuales ayudan a mejorar el desenvolvimiento académico.	• Planificación • Ejecución • Evaluación	○ Organiza a través de un conjunto de procedimientos, actividades con las que pretendemos alcanzar los objetivos. ○ Revisa las prácticas de trabajo efectivas y el presupuesto, de forma que se puedan asegurar los recursos necesarios para desarrollar un programa. ○ Conoce cómo funciona en realidad el programa y cuáles son los resultados positivos o negativos.	Muy bueno Bueno Regular Deficiente
Expresión oral del idioma in-	Minedu (2016), Se define como una interacción dinámica entre uno o más interlocutores para comunicar sus ideas y emocio-	• Obtienen información de textos orales. • Infiere e interpreta información de textos orales.	○ Recupera información y selecciona con seguridad información específica según contexto. ○ Deduce algunas relaciones lógicas así como información específica.	Muy bueno Bueno

gles	nes. Se trata de una comprensión y producción eficaz porque supone un proceso activo de construcción del sentido de los diversos tipos de textos que expresa o escucha, para lograr sus propósitos.	• Adecua, organiza y desarrolla las ideas de forma coherente y cohesionada. Interactúa estratégicamente con distintos interlocutores. Reflexiona y evalúa la forma; el contenido y el contexto del texto oral.	○ Expresa sus ideas, emociones y experiencias con coherencia, cohesión y fluidez. ○ Recurre a normas y modos de cortesía según el contexto sociocultural. ○ Opina como hablante y oyente sobre ideas, hechos y temas a partir de su experiencia y del contexto en que se desenvuelve.	Regular Deficiente

1.6. Justificación e importancia.

Es muy importante aportar conocimiento en la enseñanza-aprendizaje del idioma inglés como lengua ya que este idioma brinda acceso a oportunidades académicas y profesionales, facilita la comunicación global, y enriquece las experiencias culturales y de vida. Además, se ha convertido en una herramienta fundamental para el intercambio de conocimientos y la participación activa en la comunidad global.

Para lograr una comunicación efectiva, donde el estudiante se desenvuelva en situaciones de la vida cotidiana y/o en entornos académicos es necesario un programa para mejorar esta competencia del idioma inglés como lengua extranjera.

Esta investigación aporta significativamente tanto a la comunidad académica como a la institución en la que se lleva a cabo. Los hallazgos obtenidos no solo benefician a otros investigadores al proporcionar una base para futuros estudios, sino que también ofrecen la oportunidad de implementar enfoques metodológicos alternativos que puedan mejorar la variable dependiente, que en este caso es la expresión oral. En resumen, los resultados de esta investigación tienen el potencial de catalizar nuevas investigaciones y enriquecer las prácticas dentro de la institución, contribuyendo así al avance continuo del conocimiento y las metodologías en el ámbito de la expresión oral.

En lo práctico, el objetivo es mejorar la competencia comunicativa en los estudiantes de la I.E.E Faustino Maldonado mediante la implementación de una pedagogía innovadora. Este enfoque no solo beneficia a los estudiantes al lograr un nivel óptimo de habilidades orales, sino que tam-

bién contribuye al desarrollo del repertorio metodológico de los docentes, ampliando así sus capacidades pedagógicas.

En términos de su relevancia teórica, este estudio aporta a todas las disciplinas, ya que la comunicación constituye un elemento fundamental de la experiencia humana. Se erige como la principal herramienta para alcanzar la integración social, fomentar el desarrollo de la confianza y habilidades de expresión, así como facilitar el proceso de adquirir nuevos conocimientos.

Desde la perspectiva metodológica, este trabajo aporta mediante la recopilación y desarrollo de pausas activas específicas para el programa, así como la creación de un instrumento para recopilar datos sobre la expresión oral. Este instrumento fue sometido a un riguroso proceso de validación y análisis de su consistencia interna, asegurando de esta manera su confiabilidad y la certeza de que mide de manera precisa lo que se pretende evaluar.

1.7. Viabilidad.

La viabilidad de la investigación se respalda en el bajo financiamiento económico, la implementación de instrumentos debidamente desarrollados, confiables y validados así mismo se cuenta con la autorización de las autoridades de la I.E.E Faustino Maldonado para la aplicación de los instrumentos de recolección de datos, con un tiempo y espacios adecuados para llevar a cabo el proyecto de investigación. Podemos afirmar con certeza que la investigación es factible.

1.8. Limitaciones

Surgieron las siguientes limitaciones que a continuación detallo

La ausencia de estudios previos puede obstaculizar el proceso de investigación al limitar la comprensión del contexto, la identificación de variables claves y la capacidad para construir sobre el conocimiento existente.

CAPÍTULO II

MARCO TEORICO

2.1. Antecedentes de la investigación

2.1.1. De nivel internacional

Sampedro L. (2022) *La pausa activa y su relación con en el aprendizaje en los estudiantes de cuarto año de la Escuela de Educación Básica "Fe y Alegría",* Riobamba. Periodo 2021-2022. Sostiene que la pausa activa y el aprendizaje se convierte en una gran herramienta pedagógica para tratar varios problemas físicos y emocionales que generan en el estudiante actitudes negativas perjudicando su aprendizaje. Por ello las pausas activas mejoran la atención e interés del estudiante por aprender, ya que estos pequeños descansos tienen que ser vistos como una inversión de tiempo para los próximos minutos de clases, pues es donde los alumnos se recargan de energía la siguiente tarea.

Ruiz et al., (2021) *"Efecto agudo de descansos físicamente activos en variables cognitivas y creatividad en Educación Secundaria".* Concluye que tanto los descansos activos de baja como de alta intensidad presentan una tendencia hacia mejora de la memoria y un efecto significativo de mayor atención inmediata de los adolescentes tras el estímulo, además, sugiere incluir descansos activos entre clases, de unos 4', ya que pueden mejorar de forma inmediata aspectos como la memoria, atención-concentración o el cálculo

Mejillón (2020), En su investigación "*Implementación de pausas activas para mejorar el rendimiento académico, en estudiantes de octavo año, de la Unidad Educativa "Cardenal González Zumárraga", en el periodo septiembre 2019–febrero 2020*". La fatiga escolar es una problemática latente en los estudiantes de la Unidad Educativa "Cardenal González Zumárraga", se realizó la investigación con 19 estudiantes de octavo año, donde encontré antecedentes de fatiga física y mental con una disminución del rendimiento académico, valorando a los estudiantes mediante la Escala pediátrica de fatiga evidencié la falta de atención durante las clases escolares. Para lograr un aumento en el desempeño académico implemento un programa de pausas activas que consistió en actividades físicas y mentales como estiramientos, movilidad, relajación, gymnasia cerebral entre otros.

Cevallos (2019), En su tesis "*Actividades lúdicas en la expresión oral del idioma inglés, en los estudiantes de los décimos años, Sección Vespertina del Colegio "Manuela Cañizares*" de la ciudad de Quito, Periodo 2015–2016". Concluye que al incorporar la motivación en el aprendizaje la socialización del profesor hacia el estudiante mejoró notablemente de manera intrínseca y extrínseca en el aula en su desarrollo, así mismo implementa actividades lúdicas como estrategias para fomentar la seguridad y motivación de los estudiantes y de esta manera puedan desarrollarse y expresarse dentro del aula.

Este proyecto de intervención surge de las necesidades que se presentan frente a la atención de los niños y las niñas en el grado 202 del colegio Taller Psicopedagógico de los Andes ubicado en la localidad ciudad Bolívar en el barrio Madelena. La indisciplina, el bajo rendimiento, la desmotivación, el cansancio son aspectos que intervienen en el buen desempeño académico y convivencial del alumno. La propuesta va enfocada a mejorar los procesos dentro del aula, a través de pausas activas lúdicas que generen en un límite de tiempo, mejorar la actitud, recuperar energía, fortalecer los procesos de atención en cada una de las asignaturas. Este proyecto busca promover permanente las pausas activas físicas y mentales como una estrategia lúdico -pedagógica en el aula y una forma innovadora de mejorar las dificultades motrices, mentales, y académicas de los estudiantes.

Valdez (2016), En su tesis "*Incidencia de la metodología comunicativa para el mejoramiento de la expresión oral en el idioma inglés en los estudiantes de los octavos años de educación básica de la Unidad Educativa Experimental Teodoro Gómez de la Torre ciudad de Ibarra del año lectivo 2012 al 2013. Propuesta alternativa (Bachelor's thesis)*". El objetivo principal fue: determinar las metodologías aplicadas para el Inter-aprendizaje en el Mejoramiento del lenguaje oral en el Idioma Inglés en los Octavos Años de Educación Básica y el proponer una guía a través del método ECRIF. El estudio fue de tipo descriptivo de carácter cualitativo se caracterizó en la formación integral y el enfoque del educando. Además, se realiza un análisis tendencial de las principales manifestaciones de la comuni-

cación. Aborda las principales posiciones teóricas sobre el tema que se propone. Se analiza las características y regularidades en el proceso de Comunicación Oral. Se utilizó la técnica de la encuesta en donde se buscó evidenciar la metodología utilizada para las clases, las capacitaciones recibidas por los docentes. Los resultados más relevantes son desde la escuela primaria hasta la secundaria 12 años de estudio, el nivel de Inglés con el que los estudiantes salen con un nivel inicial, los estudiantes recurren a la memorización para poder pasar las evaluaciones casi siempre, el docente fomenta la motivación, la creatividad y el desarrollo de las habilidades y destrezas en el Inglés, los docentes en su mayoría son jóvenes, lo que puede referir una actualización constante sobre todo en lo que tiene que ver con TICS, la mayoría de docentes no han recibido últimamente capacitación sobre enseñanza, o pedagogía específica. Se encuestó sobre criterios de evaluación y sobre el classroom climate y no refirieron propuestas nuevas o conceptos nuevos sobre estas opciones. Lo que indica que no hay nuevas propuestas o nuevos cambios en la enseñanza del inglés. Como conclusiones se obtuvieron: que la metodología aplicada es la tradicional. El docente no aplica nuevas tecnologías, ni material didáctico de la forma adecuada para motivar al estudiante; el nivel de aprendizaje está entre muy bueno y bueno. Y la propuesta mejorará notablemente la fluidez, el ritmo, pronunciación, gramática y lenguaje corporal de los alumnos y ayudará en la metodología al docente.

González, N. (2015) En su tesis *“El desarrollo de la expresión oral y su importancia en el aprendizaje de una lengua extranjera”*

Afirma que en el ámbito de la enseñanza de idiomas, es fundamental que el desarrollo de las cuatro habilidades lingüísticas interconectadas. No obstante, la expresión oral adquiere una relevancia excepcional debido a las diversas oportunidades que ofrece como piedra angular en el proceso de aprendizaje. Además, su importancia se acentúa por la necesidad de una comunicación ágil y efectiva en el contexto competitivo actual. En todos los niveles de enseñanza de cualquier lengua extranjera, es imperativo fortalecer específicamente la habilidad de expresión oral, ajustándose a los objetivos del docente, el nivel de los estudiantes y las motivaciones grupales. Un enfoque dedicado y consciente en el desarrollo de esta destreza facilita el progreso de los aprendices de manera más rápida y eficiente.

2.1.2. De nivel nacional

Jimenez E. (2022) *"Desarrollo de la expresión oral en inglés en educación secundaria a través del enfoque comunicativo"* Los resultados de la investigación sugieren que para trabajar la oralidad en EFL el objetivo debe ser lograr que el alumno se comunique en inglés en situaciones reales y significativas. Para ello, las estrategias de enseñanza deben promover un ambiente seguro y motivador en el aula, puesto que favorece el trabajo colaborativo, la reflexión metalingüística y el alumno puede entenderse como el responsable de su propio aprendizaje. Las capacidades de la expresión oral identificadas comprenden la comprensión auditiva, planificación, complejidad, precisión y fluidez. Los criterios de evaluación varían de acuer-

do con la capacidad a evaluar y sus desempeños, en concordancia con el grado.

Alvarez (2022) *"Pausas activas y estrés laboral en los trabajadores de un programa ministerial, Lima 2022"* En el presente trabajo se fijó como objetivo determinar la relación existente entre las pausas activas y el estrés laboral en los trabajadores de un programa ministerial, Lima 2022. Con este propósito se tomó en consideración el enfoque de investigación cuantitativo, mientras que, el tipo de estudio fue aplicado. Asimismo, el diseño de investigación fue no experimental transversal y un alcance descriptivo correlacional. Para tal efecto se consideró una población de 304 colaboradores; por ello, se seleccionó una muestra de tipo probabilística, siendo la selección de 171 colaboradores. De igual modo, en la recolección de datos se aplicó la técnica de la encuesta y como instrumentos se aplicaron dos cuestionarios, los mismo que fueron sometidos a confiabilidad y obteniendo un Alfa de Cronbach para pausas activas (0.715) y estrés laboral (0.762). De modo que, se determinó la relación existente entre las pausas activas y el estrés laboral en los trabajadores de un programa ministerial, Lima 2022, al hallarse una relación negativa moderada (Rho =-.419) y significativa (p =.000 < .05) lo que permite inferir que, a mayores pausas activas en el centro de trabajo, menor será el estrés laboral, promoviendo una mejor calidad de vida para los colaboradores.

Petrov (2020), En su investigación "*Entorno virtual de aprendizaje social Hellotalk para el mejoramiento de la expresión oral en el*

idioma inglés en los estudiantes del 4to grado de secundaria del Politécnico San Juan Bautista de la Salle-El Caimito 2018". El entorno virtual de aprendizaje social HelloTalk contribuyó positivamente de manera significativa al mejoramiento de la expresión oral en la lengua inglesa en los colegiales del cuarto de secundaria del politécnico San Juan Bautista de la Salle. Conforme con el análisis estadístico realizado, el número de los participantes que manifestaron un nivel regular disminuyó de 80% a 46.7%. Al mismo tiempo, el número de los participantes que manifestaron un nivel bueno aumentó de 20% a 53.3%. Además, los resultados finales del grupo que aplicó esta herramienta de aprendizaje fueron significativamente superiores a los resultados finales logrados por el grupo que trabajó con las actividades tradicionales. El porcentaje de los participantes que sólo alcanzaron niveles deficientes y regular disminuyó de 13.3% a 0% y de 53.3% a 40%, respectivamente. Al mismo tiempo, el número de los participantes que manifestaron un nivel bueno aumentó de 33.3% a 60%. Al mismo tiempo, en el grupo que trabajó con las actividades tradicionales, el porcentaje de los participantes que sólo alcanzaron un nivel deficiente disminuyó de 26.7% a 0%. Al mismo tiempo, el número de los participantes que manifestaron niveles regular y bueno aumentó de 40.0% a 60.0% y 33.3% a 40.0%, respectivamente.

Manrique (2018), En su investigación titulada "*Estrategias de aprendizaje cooperativo y sus efectos en la expresión oral del idioma inglés de los estudiantes de la Universidad Católica Los Ángeles De Chimbote–filial Piura, 2016*". Se desarrolló con el propósito de de-

terminar los efectos de las estrategias de aprendizaje cooperativo en la mejora de la expresión oral del idioma inglés, en los estudiantes que estudian en el curso de Inglés Básico en la universidad ya indicada. La investigación se llevó a cabo desde el enfoque cuantitativo, con un diseño pre experimental con pretest y postest en un solo grupo, la muestra estuvo conformada por 20 estudiantes, el instrumento utilizado fue la lista de cotejo (pre y post prueba) con el propósito de verificar el nivel de logro de los estudiantes en la expresión oral antes y después de aplicar las estrategias de aprendizaje cooperativo. En los resultados se aprecia que, en la evaluación de entrada, el nivel de expresión oral de los estudiantes es bajo; la mayoría de los estudiantes se ubicó en un nivel de inicio en las cuatro dimensiones de la expresión oral que fueron evaluadas (68.75% en promedio). En la evaluación de salida, se observó que el nivel de logro en las dimensiones de expresión oral en los estudiantes mejoró considerablemente después de aplicar la propuesta experimental centrada en estrategias de aprendizaje cooperativo, pues la mayoría se ubicó en el nivel de logro (57.5% en promedio). En conclusión, se determinó que las estrategias de enseñanza cooperativa tienen efectos que favorecen el desarrollo de la expresión oral de los estudiantes, así se estableció a partir de las diferencias significativas que existe entre el nivel de la expresión oral de los estudiantes de Ingles Básico antes y después de aplicar el programa experimental.

León (2014), En su investigación "*Técnicas participativas para mejorar la expresión oral del idioma inglés. Caso: Estudiantes de mecatrónica del SENATI, de la Esperanza-Trujillo. Ciclo académico*

2013". Se estudiaron las técnicas participativas respecto a la pronunciación, fluidez, comprensión y dominio del discurso de la expresión oral del idioma inglés, en estudiantes de Mecatrónica del SENATI, con el objetivo de demostrar su influencia en dicha expresión oral. Se postuló que la aplicación de las técnicas participativas mejora la expresión oral del idioma inglés. Siguiendo un diseño cuasi experimental, se aplicó un pre y post- test, estableciéndose cinco niveles de evaluación: excelente, muy bueno, bueno, regular y malo. Los resultados de la evaluación en pronunciación, fluidez comprensión y dominio del discurso, del grupo experimental, se ubicaron en los niveles más altos y mostraron diferencias significativas ($p < 0.05$) respecto a las del control, según el post test. El promedio global de la expresión oral en el grupo experimental, según el post test fue 16.86 y en el pre test 11.00. La comparación de los promedios mostró diferencia significativa ($p < 0.05$), como lo fue también la obtenida comparando los promedios globales entre el grupo experimental y el control. Se concluye que las técnicas participativas mejoraron significativamente el aprendizaje de la expresión oral del idioma inglés.

2.1.3. De nivel local

No existen antecedentes a nivel local.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Definición de programa.

Para Ander y Aguilar (1996), “En sentido amplio, hace referencia a un conjunto organizado, coherente e integrado de actividades, servicios o procesos expresados en un conjunto de proyectos relacionados o coordinados entre sí y que son de similar naturaleza”.

2.2.2. Pausas activas.

Castro & Osorio (2017), lo definen como estrategias que involucran pausas activas físicas y mentales, que utilizan enfoques lúdicos y son conducidas por los educadores, las cuales se presentan como una táctica efectiva para potenciar la concentración y atención de los estudiantes.

Meghan M. Barker (2021), determinan que son breves descansos para el cerebro, el cual implica actividad física de 10 a 15 minutos durante el día escolar en espacios interiores o exteriores.

Mejillón (2020) Las pausas activas son descansos de 5 a 10 minutos por lapsos de 2 a 3 horas, en donde se realizan un conjunto de actividades tanto físicas como cognitivas, las cuales ayudan a mejorar el desenvolvimiento académico.

2.2.2.1. Tipos de actividades que se pueden realizar como pausas activas

Mejillón M. (2020), sugiere realizar ejercicios de respiración, movilidad articular, ejercicios de estiramiento, gimnasia cerebral y dinámicas de grupos, como pausas activas.

Respiración

La respiración es un proceso biológico innato del ser humano, este proceso consiste en el intercambio de dióxido de carbono (CO2) a oxígeno (O), siendo un proceso de activación para el organismo brindando oxigenación a todas las células del cuerpo humano. Según Valín (2010), consiste en “una actividad que busca llevar al cuerpo a un estado de reposo mediante la pérdida de tensión en los músculos, que puede ayudarnos de una manera eficaz a controlar nuestros estados de tensión física y mental”.

- ✓ *Respiración abdominal o diafragmática:* este tipo de respiración se centra en el abdomen, es la más común del ser humano, cuando entra aire a los pulmones el diafragma tiende a bajar, esta respiración es notoria ya que debido al movimiento que se genera, el pecho se hincha.
- ✓ *Respiración costal:* esta respiración consiste en llegar a la región media por medio de la inhalación lo que producirá una dilatación del tórax, al combinarla con la respiración antes vista, entrará mucho más aire a los pulmones siendo una respiración más completa y profunda.
- ✓ *Respiración clavicular:* se trata cuando existe una inhalación con la parte superior de los pulmones y este mantendrá levantada las clavículas.

Movilidad articular

Alter (2004) lo define como ¨La capacidad que tiene un cuerpo para doblarse sin llegar al romperse o capacidad que tiene el organismo para realizar movimientos amplios¨.

La función que cumple es evitar que los músculos se atrofien por falta de movimiento y debido a la movilidad articular permite un mayor flujo sanguíneo que va por todos los segmentos del cuerpo brindando una mayor oxigenación a los mismos. La movilidad articular permite realizar movimientos de las diferentes articulaciones, tales como:

- ✓ Flexión - extensión
- ✓ Rotación interna - rotación externa
- ✓ Aducción – abducción
- ✓ Circunducción

Durante las pausas activas la movilidad articular nos permite cambiar de posición de sentado, brindando oxigenación y flujo sanguíneo a los demás segmentos del cuerpo evitando adormecimiento y hormigueo de los mismos.

Ejercicios de estiramientos

Los estiramientos son ejercicios de elongación a nivel muscular, este tipo de ejercicios ayudan a preparar a los músculos para realizar grandes esfuerzos. Los estiramientos se pueden realizar antes como después del calentamiento o entrenamiento muscular, evitando que existan daños o lesiones como contracciones y esguinces a nivel muscular.

Existen 3 tipos de estiramientos, los cuales son:

- ✓ Estiramientos estáticos: se estiran los músculos hasta su máxima amplitud y debe mantenerse en una posición estática durante un cierto tiempo. Es el tipo de estiramiento más seguro sin ocasionar lesiones.
- ✓ Estiramientos balísticos: se realizan los ejercicios de elongación con sacudidas o rebotes rítmicos, ampliando el rango de amplitud

durante un movimiento. Pero este tipo de estiramiento no son muy recomendados debido a que puede bajar el umbral del reflejo del estiramiento llegando a ocasionar lesiones en los músculos.

- ✓ Estiramientos dinámicos: se realiza los estiramientos con un nivel de movimiento bajo y velocidad lenta, sin movimientos bruscos. Este tipo de estiramiento son de mayor utilidad al combinar con los estiramientos estáticos, ya que brinda una óptima flexibilidad y aumenta el rango de movimiento.

Gimnasia cerebral

La gimnasia cerebral comprende una serie de ejercicios cognitivos diseñados para potenciar la capacidad cerebral, generando una interacción neuronal entre ambos hemisferios, tanto el derecho como el izquierdo. Estas actividades contribuyen a mejorar la calidad del aprendizaje al proporcionar equilibrio y aumentar la capacidad de respuesta.

Pacheco (2019) refiere que la gimnasia cerebral, desarrollada por el Dr. Paul Dennison en los años setenta, consiste en una serie de ejercicios que se enfocan en mejorar las capacidades cerebrales, generando nuevas conexiones entre neuronas y favoreciendo de esta forma el aprendizaje, sin embargo, este no es su único beneficio, también contribuye al equilibrio y a la capacidad de respuesta ante diversos problemas.

Dinámicas de grupo

Las dinámicas de grupo se consideran como herramientas de creatividad y recreación. La gamificación se toma como una herramienta o llave para motivar, siendo este un método que predispone al estudiante a parti-

cipar, fomentando sus habilidades y competencias. García, et, al., (2021) La motivación envuelve diferentes 3 aspectos: cognitivo, afectivo y conductual, gracias a ello los estudiantes son capaces de estar más comprometido en la resolución de una tarea y optimizar el aprendizaje de una manera significativa.

Las dinámicas de grupo no solo enriquecen el proceso de aprendizaje, sino que también cultivan habilidades esenciales que los individuos pueden aplicar en diversos contextos a lo largo de sus vidas.

2.2.2.2. Beneficios de las pausas activas en la educación

Gutiérrez (2020) manifiesta que:

- ✓ Relajan al docente y sus estudiantes: El ser humano tiene lapsos de atención entre 15 a 50 minutos. Por lo que es importante brindar una alternativa de diversión y relajación no sólo a los estudiantes sino también al maestro
- ✓ Favorecen la integración grupal. Fomentan el aprendizaje colaborativo, donde los participantes comparten conocimientos, perspectivas y habilidades, enriqueciendo la comprensión del material de aprendizaje y fomentando el pensamiento crítico, así mismo, afianzar el sentido de pertenencia y los vínculos afectivos del grupo.
- ✓ Mejora la concentración. Permiten aclarar la mente, enfocar su atención en una nueva actividad lo cual genera una mejor actitud para con el aprendizaje.
- ✓ Desarrollan la creatividad. Permite desarrollar pensamiento espontáneo, la rapidez mental e incluso el cálculo para resolver problemas. Plantear

retos y acertijos al cerebro permiten mantenerlo activo y relajado lo cual genera nuevas conexiones neuronales.

- ✓ Refuerzo del Aprendizaje: Proporcionan oportunidades para aplicar los conceptos aprendidos en situaciones prácticas, lo que refuerza la retención y comprensión del material educativo.

2.2.3. Programas de pausas activas.

La definición de Programa educativo según Fletcher, (2000, p. 34), citado por Mera (2017), menciona que "actúa como la herramienta destinada a clarificar tanto los objetivos formales como informales de la formación, así como las condiciones administrativas que la rodearán. Debe adaptarse a las exigencias de la organización y a las necesidades específicas de los empleados."

En concordancia con los investigadores antes mencionados, El programa pausas activas consiste en realizar pequeños descansos de 5 a 10 minutos, con actividades físicas o mentales durante la jornada escolar, así mismo sirven para recuperar energía, mejorar el desempeño y optimizar la hora de clase, pueden ser dirigidas por el docente o estudiante, a quien llamaremos facilitador.

Dimensiones. Muñoz (2012) clasifica la estructura de los programas educativos en planificación, ejecución y evaluación, la cual se tomó como referencia para trabajar las dimensiones de mi investigación.

Planificación. En la gran mayoría de actividades humanas, en las que se pretenden alcanzar objetivos a través de unas actividades concretas, los recursos y los medios suelen estar limitados, son escasos. Esto obliga a

racionalizar el proceso de toma de decisiones. Pues bien, podemos decir que cuando introducimos en esa toma de decisiones organización y racionalidad estamos “planificando”. “planificar” es organizar, a través de un conjunto de procedimientos, unas actividades con las que pretendemos alcanzar unos objetivos y se disponen y racionalizan los recursos de que se puede.

Ejecución. En esta etapa se debe revisarse las prácticas de trabajo efectivas y el presupuesto, de forma que se puedan asegurar los recursos necesarios para desarrollar un programa.

Evaluación. Permitirá conocer cómo funciona en realidad un determinado programa y a qué resultados directos para valorar esta realidad, en relación con las pretensiones iniciales del programa o con otros estándares de referencia

2.2.4. Expresión oral.

Según el MINEDU (2009), en el DCN la expresión oral consiste en una interacción dinámica entre uno o más interlocutores para comunicar sus ideas y emociones. Se trata de una comprensión y producción eficaz porque supone un proceso activo de construcción del sentido de los diversos tipos de textos que expresa o escucha, para lograr sus propósitos. En este proceso, el estudiante pone en juego habilidades, conocimientos y actitudes provenientes del lenguaje oral y del mundo que lo rodea.

La comunicación es un proceso complejo que va más allá de simplemente hablar y escuchar. Implica una interacción activa, la expresión de pensamientos y emociones, la construcción activa de significado y la

aplicación de habilidades y conocimientos relevantes para lograr objetivos específicos.

Para Vargas (2021) la competencia comunicativa podrá ser definida como “el conjunto de las normas, principios y signos que el hablante emplea en el acto comunicativo”. Sin embargo, para lograr esto los estudiantes deben enfrentar dificultades como hablar con confianza y claridad, ansiedad, confusión, vocabulario pobre y habilidades auditivas deficientes. .

Díaz y Ruiz (2008) como se citó en León (2014, p. 30), “explican que llevar a cabo la comunicación es desarrollar una interacción social, con el propósito de exteriorizar nuestras ideas, y donde se adquiere una propia caracterización y significado de acuerdo con los saberes previos del oyente”.

El DCN (2016), menciona que “Esta competencia también implica el uso adecuado de diferentes estrategias conversacionales considerando los modos de cortesía de acuerdo al contexto sociocultural, como tomar el turno oportunamente, enriquecer y contribuir al tema de una conversación y mantener el hilo temático con el fin de negociar, persuadir, cooperar, entre otros. Para construir el sentido de los textos orales, es indispensable asumir la oralidad como una actividad social en la cual el estudiante interactúa con distintos grupos o comunidades socioculturales. Al hacerlo, tiene la posibilidad de usar el lenguaje oral de manera creativa y responsable, teniendo en cuenta la repercusión de lo dicho.”

2.2.4.1. Capacidades: El Diseño Curricular Nacional Básico (2016) propone las siguientes capacidades:

- **Obtiene información de textos orales:** consiste en recuperar y extraer información explícita expresada por los interlocutores.
- **Infiere e interpreta información de textos orales:** el estudiante construye el sentido del texto a partir de relacionar información explícita e implícita para deducir una nueva información o completar los vacíos del texto oral. A partir de estas inferencias, el estudiante interpreta el sentido del texto, los recursos verbales, no verbales y gestos, el uso estético del lenguaje y las intenciones de los interlocutores con los que se relaciona en un contexto sociocultural determinado.
- **Adecúa, organiza y desarrolla las ideas de forma coherente y cohesionada:** consiste en desarrollar ideas adecuándolas al propósito, destinatario, características del tipo de texto, registro y contexto, considerando las normas y modos de cortesía. Organiza la información en torno a un tema y usa diversos recursos cohesivos para relacionar las ideas del texto oral.
- **Utiliza recursos no verbales y para-verbales de forma estratégica:** el estudiante emplea variados recursos no verbales (como gestos o movimientos corporales) o para-verbales (como el tono de la voz o silencios) según la situación comunicativa para enfatizar o matizar significados y producir determinados efectos en los interlocutores.
- **Interactúa estratégicamente con distintos interlocutores:** el estudiante intercambia los roles de hablante y oyente alternada y dinámicamente, participando de forma pertinente, oportuna y relevante para lograr su propósito comunicativo.

- **Reflexiona y evalúa la forma, el contenido y el contexto del texto oral:** los procesos de reflexión y evaluación están relacionados porque ambos suponen que el estudiante se distancie de los textos orales en los que participa. Para ello, compara y contrasta los aspectos formales y de contenido con su experiencia, el contexto donde se encuentra y diversas fuentes de información. Asimismo, emite una opinión personal sobre los aspectos formales, el contenido, y las intenciones de los interlocutores con los que interactúa, en relación al contexto sociocultural donde se encuentran.

Tabla 2.

Capacidades según el CN y su alineación con otros autores.

Competencia: Se comunica oralmente en inglés como lengua extranjera	
Capacidad Según el CN	Alineación con otros autores
Obtiene información de textos orales.	Comprensión auditiva (Conquet en Cassany, Luna y Sanz, 1994).
Infiere e interpreta información de textos orales.	Comprensión auditiva (Conquet en Cassany, Luna y Sanz, 1994).
Adecúa, organiza y desarrolla las ideas de forma coherente y cohesionada.	Precisión: capacidad de evitar cometer errores. Complejidad: capacidad de usar un lenguaje más sofisticado, a pesar de no dominar la gramática que incluye (Peñate, 2015).
Utiliza recursos no verbales y para-verbales de forma estratégica.	Correcta pronunciación de fonemas. Uso apropiado del acento y entonación. Usar un rango de estrategias conversacionales (Harmer en Padilla, 2019).
Interactúa estratégicamente con distintos interlocutores.	Fluidez: capacidad de usar la lengua en tiempo real, dando especial énfasis al significado (Peñate, 2015).
Reflexiona y evalúa la forma, el contenido y el contexto del texto oral.	Planificación: variable importante que influye en todos los aspectos de la comunicación oral Rod Ellis en Peñate (2015).

Fuente: Jimenez (2022)

MINEDU (2022) Para desarrollar la competencia comunicativa es imprescindible tener en cuenta lo siguiente:

- Tener como punto de partida la incorporación de las prácticas sociales del lenguaje y la perspectiva sociocultural, partiendo de situaciones auténticas.
- Crear ambientes sociales de aprendizaje que compensen su ausencia extraescolar del idioma inglés.
- Dar un sentido funcional de las actividades en contextos simulados, donde el inglés es el medio de comunicación con propósitos comunicativos claros.
- Enfatizar que se basa en la evidencia de acciones sociales, por lo que la/el aprendiz puede realizar acciones haciendo uso del idioma inglés, como un vehículo que le ayuda en su desarrollo social, educacional y profesional.

La primera parte de la competencia 13 es comprender textos orales, cuales, los cuales será evaluados a través de las capacidades 1,2 y 6; es decir, Obtiene información del texto oral, infiere e interpreta información del texto oral y finalmente reflexiona y evalúa la forma, el contenido y el contexto del texto oral.

La segunda etapa abarca la comunicación oral en sí misma, lo que implica generar discursos orales adaptando tanto la forma como el contenido a la situación de comunicación. Además, implica la habilidad de estructurar y desarrollar ideas de manera lógica y unida, y, por último, emplear las convenciones del lenguaje de manera adecuada.

2.2.4.2. La expresión oral como interacción dinámica

Comprender textos orales

Para Cassany & Sanz (2003) citado por Arapa y Cuadros (2018) “Escuchar es comprender el mensaje y para hacerlo debemos poner en marcha un proceso cognitivo de construcción de significado y de interpretación de un discurso pronunciado oralmente”.

El MCER, Consejo de Europa (2020) Lo define en su forma más básica como comprender preguntas y afirmaciones cortas y muy sencillas, siempre que sean expresadas despacio y con claridad, estén acompañadas de soporte visual o gestos y se repitan si es necesario, reconocer palabras/signos cotidianas/os que le resultan conocidas/os, siempre que sean expresadas/os despacio y con claridad en un contexto bien definido, conocido y cotidiano, identificar números, precios, fechas y días de la semana, siempre que sean expresados despacio y con claridad; No obstante en su forma más compleja como comprender con facilidad prácticamente cualquier tipo de discurso, tanto cara a cara como retransmitido, que se desarrolla a una velocidad rápida natural.

Comprender textos orales implica la capacidad de entender y procesar la información transmitida a través del habla, ya sea en forma de conversaciones, discursos, presentaciones, entrevistas u otros formatos de comunicación oral, esto supone entender el significado de las palabras y frases que se utilizan, reconocer vocabulario, expresiones idiomáticas y estructuras gramaticales. De manera global es necesario reconocer la introducción, desarrollo y conclusión, así como

la relación lógica entre las ideas presentadas, esto implica percibir la organización y la estructura. En los aspectos paralingüísticos trae consigo entender las emociones, intenciones y actitudes del hablante a través de elementos como el tono de voz, la entonación y otros.

Para comprender el significado implícito se debe hacer inferencias y conexiones entre las ideas presentadas, esto también significa tener capacidad de leer entre líneas.

La comprensión y la expresión oral son interdependientes, puesto que, para expresarnos oralmente de manera efectiva, necesitamos comprender lo que los demás están diciendo. Por otro lado, una buena comprensión oral puede mejorar la calidad de nuestra expresión oral al permitirnos seleccionar vocabulario y estructuras gramaticales de manera más precisa.

Podemos utilizar la comprensión oral como un estrategia de aprendizaje, dado que al escuchar y comprender, se internalizan patrones lingüísticos que luego pueden ser utilizados al expresarse oralmente o al escuchar a hablantes nativos o proficientes, se adquieren patrones de entonación, pronunciación y ritmo, lo que influye en la calidad de la expresión oral, retroalimentación inmediata.

Ambas habilidades, expresión y comprensión oral contribuyen al desarrollo general de las competencias comunicativas, toda vez que la capacidad de comprender y expresar sus ideas de manera clara y efectiva es esencial para una comunicación exitosa.

Producción oral

El MCER, Consejo de Europa (2020) Denomina a esta segunda parte como expresión oral, sin embargo en este proyecto de investigación lo denominaremos producción oral, tal como lo indica MINEDU (2022), la expresión oral en su forma más básica se define como expresar frases sencillas para hablar de sí mismo/a y aportar datos personales básicos (por ejemplo, nombre, dirección, familia, nacionalidad); en su forma más compleja como producir un discurso claro, fluido con una buena estructura lógica y eficaz que ayuda al/la destinatario/a a fijarse en las ideas importantes y a recordarlas.

El MCER, clasifica la expresión oral en categorías respondiendo a la identificación de tres macrofunciones (interpersonal, transaccional y evaluativa) y dos géneros textuales especializados: «Hablar en público» y realizar «Anuncios públicos». La escala de «Monólogo sostenido: describir experiencias» se centra principalmente en descripciones y narraciones, mientras que la de «Monólogo sostenido: argumentar (por ejemplo, en un debate)» describe la capacidad de articular una argumentación como parte de un turno largo en el contexto de una conversación normal o una discusión. La escala de «Monólogo sostenido: dar información» es una escala nueva de 2018 a la que se han transferido algunos descriptores de la de «Intercambiar información» más cercanos al monólogo que al diálogo.

- **Monólogo sostenido: describir experiencias**

  Lo que se describe, desde información cotidiana (descripción de sí mismo/a, su ocupación y su lugar de residencia), pasando por funciones clásicas (por ejemplo, describir planes y la organización de algún evento, hábitos y rutinas, actividades pasadas y experiencias personales) hasta una amplia variedad de asuntos relacionados con sus áreas de interés y descripciones detalladas de temas complejos.

  La complejidad del discurso, desde palabras/signos simples, expresiones institucionalizadas, fórmulas rutinarias y frases sencillas, pasando por el relato de una secuencia lineal de elementos, hasta la incorporación de otros temas secundarios y el desarrollo de determinados puntos en una descripción fluida.

- **Monólogo sostenido: dar información**

  El tipo de información, desde la descripción sencilla de un objeto o unas indicaciones, pasando por información sencilla de carácter fáctico sobre un tema conocido, hasta procedimientos profesionales o académicos más complejos.

  El grado de precisión, desde descripciones sencillas, pasando por la explicación razonablemente precisa de la información principal y la transmisión detallada y fiable de información, hasta diferenciar claramente ideas, conceptos y cuestiones en apariencia muy similares.

- **Monólogo sostenido: argumentar (por ejemplo, en un debate)**

  La temática, desde decir lo que gusta y lo que no, pasando por expresar la opinión sobre asuntos de la vida cotidiana, hasta temas de actualidad y asuntos complejos.

  El modo de argumentación: desde establecer comparaciones directas y sencillas, pasando por ampliar y apoyar un punto de vista con cierta extensión y profundidad cuando se desarrolla un argumento sistemáticamente, hasta tomar en consideración el enfoque del/la interlocutor/a y hacer un uso eficaz del énfasis.

  El modo de formulación, desde exponer una idea en términos sencillos hasta destacar la información importante de manera adecuada y formulando los elementos de la argumentación con precisión y lingüísticamente bien estructurados.

- **Anuncios públicos**

  El tipo de contenido, desde información aprendida y predecible hasta anuncios sobre una variedad de temas.

  La inteligibilidad, desde un modo de enunciación que requiere que los destinatarios tengan que concentrarse para seguir el discurso, hasta el uso eficaz de las claves prosódicas41 para transmitir con precisión matices de significado más sutiles;

  La necesidad de preparación, desde anuncios breves ya ensayados hasta anuncios realizados con espontaneidad, fluidez y sin apenas esfuerzo.

- **Hablar en público**

El tipo de intervención, desde una declaración muy breve y ensayada, pasando por una presentación sencilla preparada de antemano sobre un tema conocido de su especialidad, hasta una presentación bien estructurada sobre un asunto complejo dirigida a un público que no conoce el tema.

La adaptación al público: este factor se obvia en el caso de los niveles A, pero a partir del B1 se establece un nivel de progresión en este sentido, desde una intervención lo suficientemente clara como para que el público siga la presentación la mayor parte del tiempo sin dificultad, hasta la organización y la adaptación flexible de la charla en función de las necesidades de los destinatarios;

La habilidad para gestionar las preguntas del público: desde responder a preguntas sencillas con cierta ayuda, pasando por dar respuesta a una serie de preguntas en el turno de preguntas con espontaneidad y fluidez, hasta afrontar con éxito preguntas difíciles e incluso hostiles.

En el MCER, las estrategias comunicativas se presentan en relación con el enfoque clásico de las estrategias en la comunicación interlingüística: planificación, ejecución, seguimiento y corrección. En el caso de las estrategias de expresión, la escala ilustrativa «Compensar» corresponde a la ejecución. Antes de la publicación del MCER, esta era la principal estrategia

comunicativa que se tenía en cuenta. El control y la corrección se han combinado en una sola escala.

- **Planificar:** Determinar la manera de expresar la información que hay que transmitir y tal vez ensayar cómo expresarla; considerar la posible reacción de los destinatarios ante lo que se dice.
- **Compensar:** Implica el uso de gestos para apoyar la lengua; emplear deliberadamente una palabra/un signo «errónea/o» y matizarla/lo; definir el concepto que no se ha logrado transmitir; parafrasear (realizar un circunloquio) y en qué medida es evidente que se está empleando esta estrategia.
- **Control y corrección:** cambiar de enfoque y utilizar una táctica diferente (de manera muy obvia en los niveles A y más sutil en los niveles C); autocorregir deslices, errores y «fallos recurrentes»; el grado en que ha de hacerse patente un problema en la comunicación para que se proceda a corregirlo

2.3. Bases epistémicos

2.3.1. El aprendizaje social de Vygotsky

Ortiz D. (2015) El aprendizaje es el resultado de la interacción del individuo con el medio. Cada persona adquiere la clara conciencia de quién es y aprende el uso de símbolos que contribuyen al desarrollo de un pensamiento cada vez más complejo, en la sociedad de la que forma parte. Para Vygotsky es esencial lo que ha denominado como la zona de desarrollo próximo; es decir, la distancia entre lo que una persona puede

aprender por sí misma y lo que podría aprender con la ayuda un experto en el tema. Es, en esta zona en donde se produce el aprendizaje de nuevas habilidades, que el ser humano pone a prueba en diversos contextos.

Las pausas activas lúdicas permiten que un experto o compañero más competente pueda instruir al grupo de una forma dinámica, un estudiante puede adquirir habilidades que inicialmente estaban más allá de su capacidad individual, pero que pueden ser alcanzadas con la guía y el apoyo de otros más experimentados. Las habilidades aprendidas no son simplemente teóricas, sino que se pondrán a prueba en diversos contextos, situaciones prácticas o reales.

2.3.2. Teoría del aprendizaje significativo

Ortiz D. (2015) Los elementos que se revisen en una determinada materia deben ser significativos, deben aportar algo al estudiante, de tal forma que puedan ser asimilarlos y luego integrados con los conocimientos que ya poseían, para así alcanzar niveles óptimos de aprendizaje.

Las pausas activas lúdicas bien diseñadas pueden ser efectivas en la construcción de aprendizajes significativos, integrandose de manera coherente con los objetivos de aprendizaje, permitiendo que los estudiantes apliquen o refuercen conceptos de manera práctica y divertida.

2.3.3. Enfoque comunicativo

Espinoza y Cortez (2019) En inglés, Communicative Approach, El enfoque comunicativo plantean que la enseñanza de la lengua debe centrarse en el desarrollo de las habilidades y conocimientos necesarios para comprender y producir eficazmente mensajes lingüísticos en distintas situaciones de comunicación. La combinación de un enfoque comunicativo

efectivo con momentos de descanso y actividad física puede contribuir a un ambiente más propicio para el aprendizaje y la comunicación efectiva. El enfoque comunicativo fomenta la interacción entre los estudiantes y su participación activa en actividades comunicativas de tal manera que busca que los estudiantes trabajen juntos para lograr objetivos comunicativos, lo que refleja más de cerca las dinámicas reales de la comunicación.

CAPÍTULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. Materiales.

- **Recursos materiales:** Materiales de escritorio, alquiler de proyector, ‘plumones, corrector, lapiceros, lápices, borrador
- **Recursos financieros:** movilidad, viáticos, tipeo e impresión, revisión ortográfica

3.2. Definiciones conceptuales.

Según el diccionario de la RAE (2019) se extraen las siguientes definiciones:

- **Programa.** Serie ordenada de operaciones necesarias para llevar a cabo un proyecto.
- **Pausas.** Breve interrupción del movimiento, acción o ejercicio.
- **Activas.** Que obra prontamente, o produce sin dilación su efecto.
- **Expresión.** Especificación, declaración de algo para darlo a entender.
- **Oral.** Que se manifiesta mediante la palabra hablada.
- **OTP.** Orientaciones para el trabajo pedagógico.

Siglas utilizadas:

- **MINEDU.** Ministerio de Educación del Perú.
- **DCN.** Diseño Curricular Nacional de la Educación Básica Regular.
- **MCER.** Marco Común Europeo de Referencia para las lenguas.
- **EFL.** Inglés como lengua extranjera.

3.3. Métodos.

Para Bunge (1990), “El método hipotético deductivo es el procedimiento o camino que sigue el investigador para hacer de su actividad una práctica científica” (pag.123).

En la investigación, se optó por emplear el método hipotético-deductivo, ya que el investigador formula una hipótesis como resultado de sus inferencias basadas en un conjunto de datos empíricos o en principios y leyes más generales. En el primer escenario, llega a la hipótesis a través de procesos inductivos, mientras que en el segundo caso utiliza procedimientos deductivos. Esta es la primera vía de inferencias lógico-deductivas para derivar conclusiones específicas a partir de la hipótesis, las cuales posteriormente pueden ser verificadas experimentalmente.

3.4. Tipo de investigación.

El diseño general de esta investigación se clasifica como pre-experimental. Según Kerlinger (2002), el diseño pre-experimental implica la regulación de algunas variables que podrían afectar la validez interna, siendo empleado en situaciones donde resulta complicado llevar a cabo un control experimental riguroso. En el ámbito educativo y en ciencias sociales, donde el investigador no puede ejercer un control total sobre las condiciones experimentales, este tipo de diseño se implementa con un enfoque pre-experimental que incluye pre test y un post test en un único grupo experimental.”.

3.5. Diseño y esquema de la investigación.

Hernández, Fernández y Baptista (2006), El diseño de la investigación fue pre experimental. El modelo que se utilizó para el desarrollo de la investigación es el diseño con pre test - pos test, con un solo grupo. Se aplicó al grupo una prueba previa al estímulo o tratamiento experimental, después se le administró el tratamiento y finalmente se aplicó una prueba posterior al estímulo. Este diseño permitió saber el punto de referencia inicial el nivel que tenía el grupo en la variable dependiente antes del estímulo.

Esquema:

$$G_E \qquad O_1 \; - \; X \; - \; O_2$$

Dónde:

G_E: Grupo de estudio. Estudiantes del primer año

O_1: Pre-test para verificar el nivel de aprendizaje de la expresión oral del idioma ingles

X: **Programa pausas activas**

O_2: Pos–test para verificar la mejora del aprendizaje de la expresión oral del idioma ingles

3.6. Población y muestra.

3.6.1. Población

Para Selltiz (2012), “es el conjunto de personas u objetos de los que se desea conocer algo en una investigación”. La población estuvo constituida por 270 estudiantes del primer año de la Institución Educativa Emblemática Faustino Maldonado.

3.6.2. Muestra

Hernández (2010) “es un subconjunto o parte del universo o población en que se llevará a cabo la investigación. Hay procedimientos para obtener la cantidad de los componentes de la muestra como fórmulas, lógica y otros que se verá más adelante”

La muestra estuvo constituida por 159 estudiantes que hacen un total del 59 % de la población estudiantil.

$$n = \frac{NZ^2 \times p \times (1-p)}{(NZ^2 \times p \times (1-p)) + (N-1)E^2}$$

Donde:

n: es el tamaño de la muestra.

N: es el tamaño de la población.

Z: es el valor z correspondiente al nivel de confianza.

E: es el margen de error.

P: es la proporción estimada de la población.

Se incluyeron a todos los estudiantes matriculados en el periodo 2018. Se excluyeron a los estudiantes que se retiran por enfermedad, por traslado, suspensión, etc.

3.7. Instrumentos de recolección de datos

3.7.1. Instrumento: la rúbrica analítica

Gatica y Uribarren (2012) Se utilizó como instrumento de evaluación la rúbrica analítica, la cual facilitó la valoración puesto que es un área considerada subjetiva, compleja o imprecisa. Se empleó criterios que cualifican progresivamente el logro de aprendizajes, donde los aspectos a evaluar fueron las capacidades de la competencia 13, las escalas que se determinaron fueron: deficiente, regular, bueno y muy bueno, teniendo una valoración de 1-4. Las evidencias a alcanzar fueron tomadas de los criterios establecidos por el MINEDU (2016) de acuerdo a los desempeños y estándares para primer año de secundaria.

3.7.2. Instrumento: lista de cotejo

Según Lara y Cabrera (2015) “Este tipo de instrumento presenta una actividad o tarea, una enumeración de conductas, cualidades o características esperables/observables de los estudiantes. Se evalúan mediante una marca que indica la ausencia o presencia de una conducta o rasgo”.

También se realizó la prueba piloto, a 12 sujetos con las mismas características de la muestra con los datos que se obtuvo se realizó la confiabilidad de los instrumento mediante el Alpha de Cronbach, que es un coeficiente que sirve para medir la fiabilidad de una escala de medida, lo cual arrojo el nivel de confiabilidad muy bueno, luego se procedió a la validación de los instrumentos mediante juicio de expertos por 4 expertos, quienes confirmaron la validación y confiabilidad del instrumento. (Chiroque, 2006).

3.8. Técnicas de recojo, procesamiento y presentación de datos.

3.8.1. Métodos de análisis de datos

El método fue cuantitativo, porque los datos recolectados se codificaron, cuantificándose para su procesamiento (Barreto, 2006).

- Los datos que se recolecten serán procesados a través del programa estadístico SPSS 25.0, tanto en lo descriptivo como en lo inferencial.
- Se elaborarán tablas de distribución de frecuencias y las figuras correspondientes a cada variable de estudio.

Para el procesamiento, en coherencia con Barreto (2006) se realizó los siguientes procedimientos:

- Elaboración de base de datos.
- Tablas comparativas de distribución de frecuencias (GC-GE/ Pretest - Postest).
- Estimación de parámetros (media aritmética y coeficiente de variabilidad).
- Prueba de hipótesis t de student para muestras independiente.

3.8.2. Aspectos éticos

En esta investigación se ha respetado la autoría de las fuentes de información; además, se ha mantenido el anonimato de los sujetos muestrales. Así mismo, se ha publicado el nombre de la institución bajo la autorización de esta.

Tabla 3.
Confiabilidad de la variable expresión oral.

Dimensiones	N° ítems	Coeficiente Alpha	Nivel de confiabilidad
Obtienen información de textos orales.	4	0.82	Bueno
Infiere e interpreta información de textos orales.	4	0.79	
Adecua, organiza y desarrolla las ideas de forma coherente y cohesionada.			
Interactúa estratégicamente con distintos interlocutores.	4	0.78	
Reflexiona y evalúa la forma; el contenido y el contexto del texto oral.			
Utiliza recursos no verbales y para-verbales de forma estratégica.	4	0.73	

1. **Descripción:** Pre y Pos test. Es un instrumento que permitió el recojo de información sobre la mejora de la expresión oral con cuatro dimensiones cada uno con 4 ítems, donde las evidencias a alcanzar fueron tomadas de los criterios establecidos por el MINEDU (2016) de acuerdo a los desempeños y estándares para primer año de secundaria.

Tabla 4.

Escala de intervalos de la expresión oral.

Variable	Dimensiones	N° ítems	Peso %	Intervalos
EXPRESIÓN ORAL	Obtienen información de textos orales	4	25	[4] Muy bueno [3] Bueno [2] Regular [1] Deficiente
	Infiere e interpreta información de textos orales	4	25	[4] Muy bueno [3] Bueno [2] Regular [1] Deficiente
	Adecua, organiza y desarrolla las ideas de forma coherente y cohesionada. Interactúa estratégicamente con distintos interlocutores. Reflexiona y evalúa la forma; el contenido y el contexto del texto oral.	4	25	[4] Muy bueno [3] Bueno [2] Regular [1] Deficiente
	Utiliza recursos no verbales y para-verbales de forma estratégica.		25	[4] Muy bueno [3] Bueno [2] Regular [1] Deficiente
BAREMOS	4	16	100	[12 - 16] Muy bueno [8 - 11] Bueno [4 - 7] Regular [0 - 3] Deficiente

Descripción: Si los resultados están entre 12 a 16, significa que la expresión oral es muy buena en los estudiantes. Los resultados que están entre 8 a 11, significa que la expresión oral es buena en los estudiantes. Los resultados que están entre 4 a 7, significa que la expresión oral es regular en los estudiantes. Finalmente, si los resultados están entre 0 a 3, significa que la expresión oral es deficiente.

3.8.3. Métodos de análisis de datos

Los datos se organizaron y se analizaron mediante cuadros de distribución de frecuencia y gráficos estadísticos. Para la prueba de hipótesis se utilizó la prueba z. (Pino, R. 2006).

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

4.1. Análisis descriptivo de los resultados.

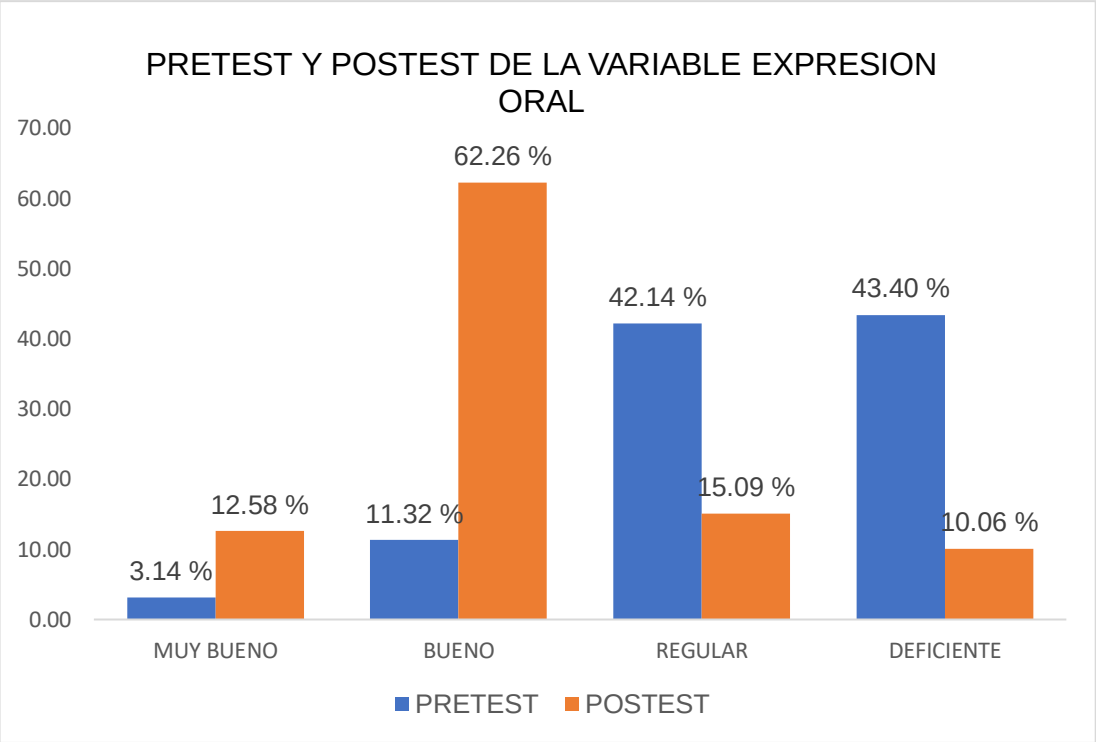
Tabla 5.
Resultados del nivel de la expresión oral del pre-test y pos-test.

EXPRESIÓN ORAL

Estimación	Nivel	Pre-test		Pos-test	
		fi	Porcentaje (%)	fi	Porcentaje (%)
[12 - 16]	Muy bueno	5	3.14	20	12.58
[8 - 11]	Bueno	18	11.32	99	62.26
[4 - 7]	Regular	67	42.13	24	15.09
[0 - 3]	Deficiente	69	43.39	16	10.06
TOTAL		159	100	159	100

Descripción: La tabla 5, muestra los resultados en porcentajes del pre-test y pos-test de la expresión oral, donde en el pre-test el 43.39% se ubicó en el nivel deficiente de expresión oral y en el pos test sólo el 10.06%, en el nivel regular el 42.13% en el pre test y en el pos test el 15.09%, en el pre test el 11.32%se ubicó en el nivel bueno y en el pos test el 62.26% de la expresión oral, Finalmente, en un nivel bueno se obtuvo el 3.14% en el pre-test de expresión oral y un 12.58% en el pos-test.

Figura 1. *Resultados en porcentajes de la variable expresión oral del pre-test y pos-test*



Descripción: La figura 1, muestra los resultados en porcentajes del pre-test y pos-test de la expresión oral, donde después de haber aplicado el Programa Pausas Activas, ha incrementado el porcentaje de estudiantes en el nivel bueno en un 50.94% y muy bueno en un 9.44%, como a su vez también ha de-crecido el porcentaje de estudiantes en los niveles deficiente en un 33.34% y en regular 27.05%.

Tabla 6 .

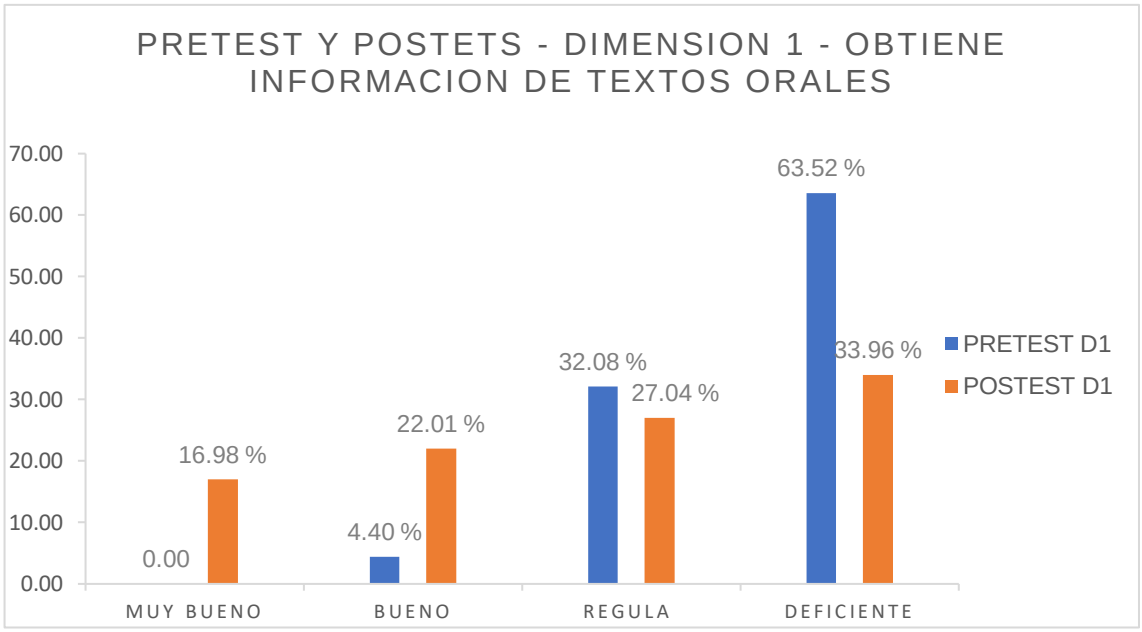
Resultados a nivel de la dimensión 1: Obtienen información de textos orales pre-test y pos-test.

Obtienen información de textos orales

		Pre-test		Pos-test	
Estimación	**Nivel**	fi	**Porcentaje (%)**	fi	**Porcentaje (%)**
[12 - 16]	Muy bueno	0	0	27	16.98
[8 - 11]	Bueno	7	4.40	35	22.01
[4 - 7]	Regular	51	32.08	43	27.04
[0 - 3]	Deficiente	101	63.52	54	33.96
TOTAL		159	100	159	100

Descripción: La tabla 6, muestran los resultados en porcentajes del pre-test y pos-test a nivel de la dimensión 1, donde en el pre-test el 63.52% de los estudiantes tienen un nivel deficiente para expresarse, mientras que en el pos-test sólo el 33.96% se encuentran en este nivel; en el nivel muy bueno tenemos un 0% de estudiantes en el pre test y en el pos test el 16.98%.

Figura 2. *Resultados a nivel de la dimensión 1: Obtienen información de textos orales, pre-test y pos-test.*



Descripción: La figura 2, muestra los resultados en porcentajes de pre-test y post test a nivel de la dimensión 1, donde después de haber aplicado el Programa Pausas Activas, ha incrementado el porcentaje de estudiantes en el nivel muy bueno en un 16.98% y bueno en un 16.61%, como a su vez también ha decrecido el porcentaje de estudiantes en los niveles deficientes en un 29.56% y en regular 5.04%.

Tabla 7 .

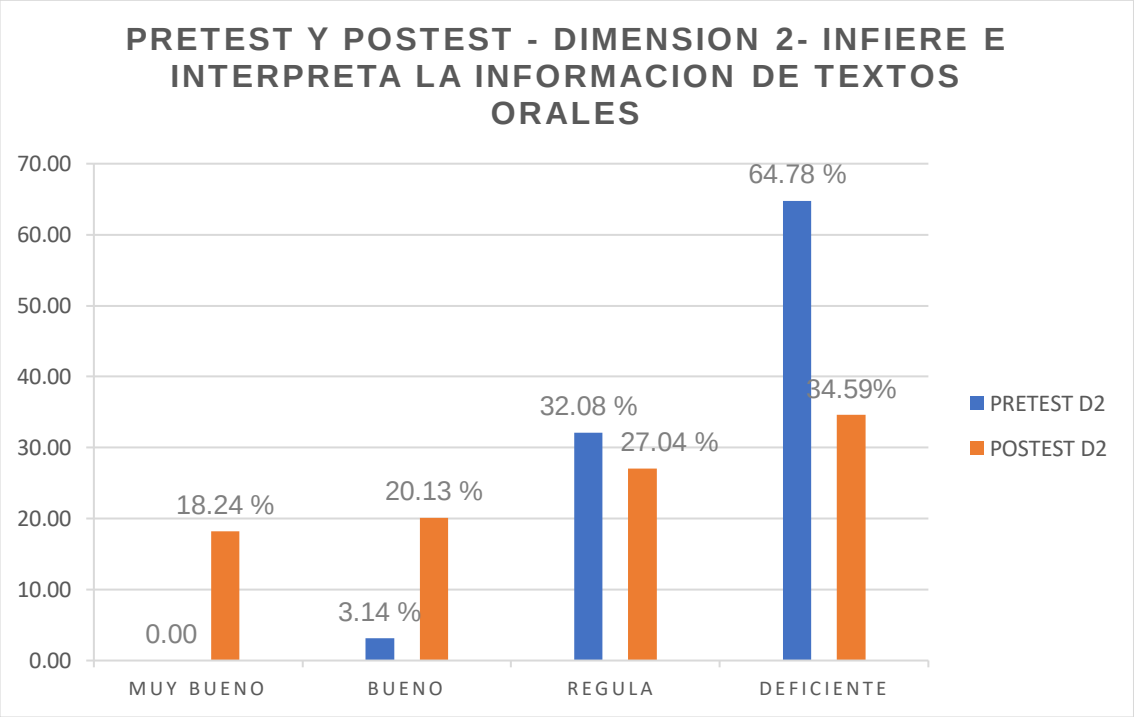
Resultados a nivel de la dimensión 2: Infiere e interpreta información de textos orales, pre-test y pos-test

Infiere e interpreta información de textos orales

		Pre-test		Pos-test	
Estimación	**Nivel**	fi	**Porcentaje (%)**	fi	**Porcentaje (%)**
[12 - 16]	Muy bueno	0	0	29	18.24.
[8 - 11]	Bueno	5	3.14	32	20.13
[4 - 7]	Regular	51	32.08	43	27.04
[0 - 3]	Deficiente	103	64.78	55	34.59
TOTAL		159	100	159	100

Descripción: La tabla 7, muestran los resultados en porcentajes del pre-test y pos-test a nivel de la dimensión 2, donde en el pre-test el 64.78% de los estudiantes tienen un nivel deficiente para expresarse, mientras que en el pos-test sólo el 33.96% se encuentran en este nivel; en el nivel muy bueno tenemos un 0% de estudiantes en el pre test y en el pos test el 18.24%.

Figura 3. *Resultados a nivel de la dimensión 2 Infiere e interpreta la información de textos orales, pre-test y pos-test*



Descripción: La figura 3, muestra los resultados en porcentajes de pre-test y post test a nivel de la dimensión 2, donde después de haber aplicado el Programa Pausas Activas, ha incrementado el porcentaje de estudiantes en el nivel muy bueno en un 18.24% y bueno en un 16.99%, como a su vez también ha decrecido el porcentaje de estudiantes en los niveles deficiente en un 30.19% y en regular 5.04%.

Tabla 8 .

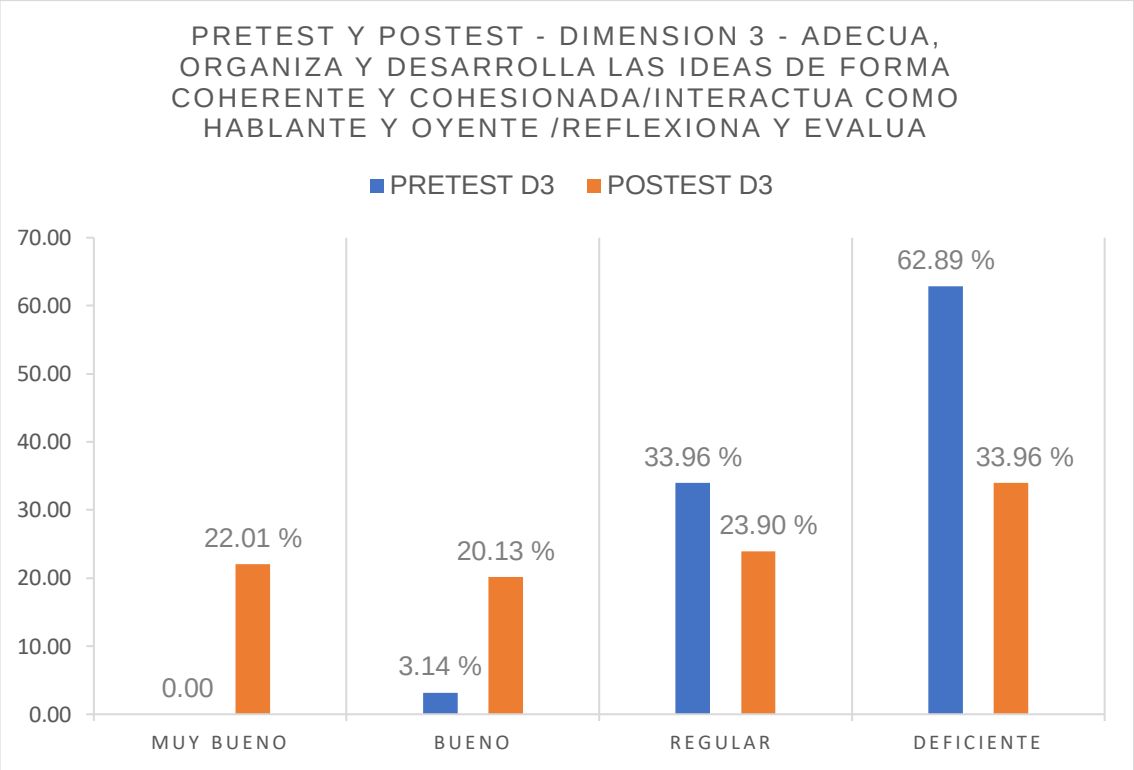
Resultados a nivel de la dimensión 3: Adecua, organiza y desarrolla las ideas de forma coherente y cohesionada. Interactúa estratégicamente con distintos interlocutores. Reflexiona y evalúa la forma; el contenido y el contexto del texto oral, pre-test y pos-test.

Adecua, organiza y desarrolla las ideas de forma coherente y cohesionada. Interactúa estratégicamente con distintos interlocutores. Reflexiona y evalúa la forma; el contenido y el contexto del texto oral

		Pre-test		Pos-test	
Estimación	**Nivel**	fi	**Porcentaje (%)**	fi	**Porcentaje (%)**
[12 - 16]	Muy bueno	0	0	35	22.01
[8 - 11]	Bueno	5	3.14	32	20.13
[4 - 7]	Regular	54	33.96	38	23.90
[0 - 3]	Deficiente	100	62.89	54	33.96
TOTAL		159	100	159	100

Descripción: La tabla 8, muestran los resultados en porcentajes del pre-test y pos-test a nivel de la dimensión 3, donde en el pre-test el 62.89% de los estudiantes tienen un nivel deficiente para expresarse, mientras que en el pos-test sólo el 33.96% se encuentran en este nivel; en el nivel muy bueno tenemos un 0% de estudiantes en el pre test y en el pos test el 22.01%.

Figura 4. *Resultados a nivel de la dimensión 3: adecua, organiza y desarrolla las ideas de forma coherente y cohesionada, interactúa como hablante y oyente, reflexiona y evalúa, pre-test y pos-test.*



Descripción: La figura 4, muestra los resultados en porcentajes de pre-test y post test a nivel de la dimensión 3, donde después de haber aplicado el Programa Pausas Activas, ha incrementado el porcentaje de estudiantes en el nivel muy bueno en un 22.01% y bueno en un 16.99%, como a su vez también ha decrecido el porcentaje de estudiantes en los niveles deficiente en un 28.93% y en regular 10.06%.

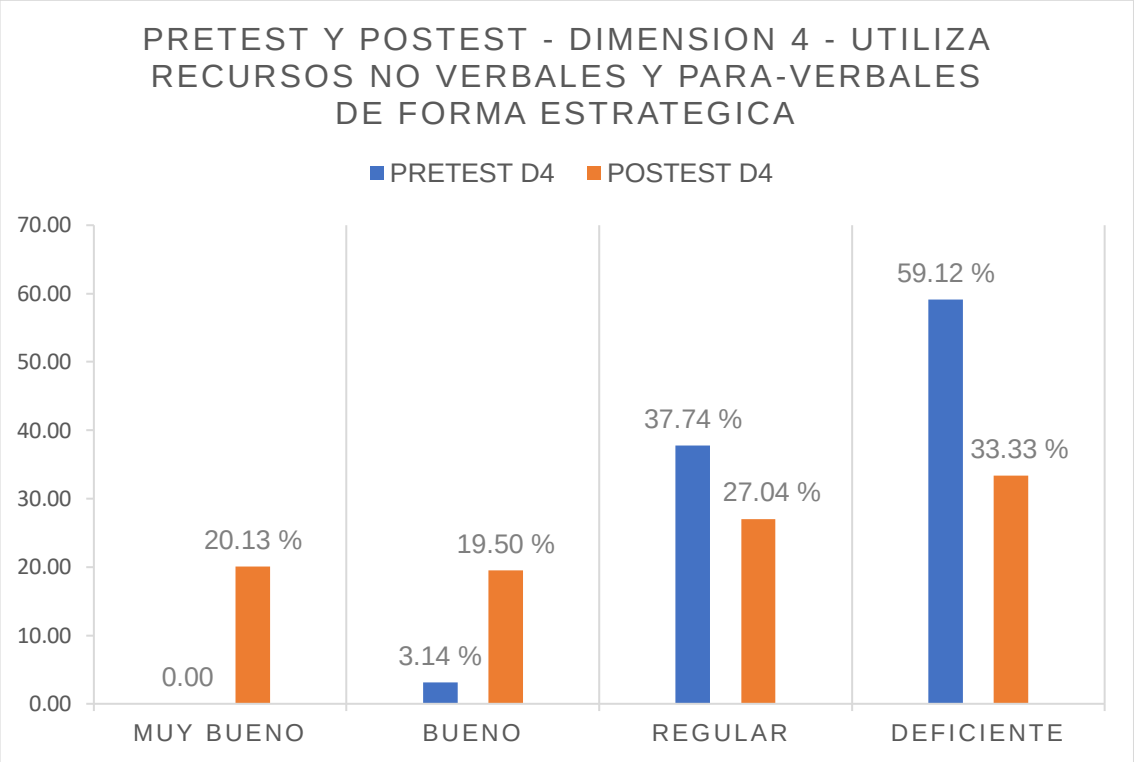
Tabla 9.

Resultados a nivel de la dimensión 4: Utiliza recursos no verbales y para-verbales de forma estratégica, pre-test y pos-test.

Utiliza recursos no verbales y para-verbales de forma estratégica					
		Pre-test		Pos-test	
Estimación	Nivel	fi	Porcentaje (%)	fi	Porcentaje (%)
[12 - 16]	Muy bueno	0	0	32	20.13
[8 - 11]	Bueno	5	3.14	31	19.50
[4 - 7]	Regular	60	37.74	43	27.04
[0 - 3]	Deficiente	94	59.12	53	33.33
TOTAL		159	100	159	100

Descripción: La tabla 9, muestran los resultados en porcentajes del pre-test y pos-test a nivel de la dimensión 4, donde en el pre-test el 59.12% de los estudiantes tienen un nivel deficiente para expresarse, mientras que en el pos-test sólo el 33.33% se encuentran en este nivel; en el nivel muy bueno tenemos un 0% de estudiantes en el pre test y en el pos test el 20.13%.

Figura 5. *Resultados a nivel de la dimensión 4: Utiliza recursos no verbales y para-verbales de forma estratégica, pre-test y pos-test*



Descripción: La figura 5, muestra los resultados en porcentajes de pre-test y post test a nivel de la dimensión 4, donde después de haber aplicado el Programa Pausas Activas, ha incrementado el porcentaje de estudiantes en el nivel muy bueno en un 20.13% y bueno en un 16.36%, como a su vez también ha decrecido el porcentaje de estudiantes en los niveles deficiente en un 25.79% y en regular 10.07%.

4.2. Prueba de hipótesis

Prueba de hipótesis general

Para la prueba de hipótesis; se tomó en cuenta el pre-test y el pos-test de expresión oral del grupo experimental, la cual se muestra a continuación:

Tabla 10.
Resultados de la hipótesis general.

	Pre-test	**Pos-test**
$\bar{X}$	4.34	8.86
S	2.53	2.77
N	159	159

H_1: El Programa mejora significativamente la expresión oral de los estudiantes

H_0: El Programa no mejora significativamente la expresión oral de los estudiantes

Nivel de significación (5%) $\alpha = 0.05$

Coeficiente crítico de Z = 1,96

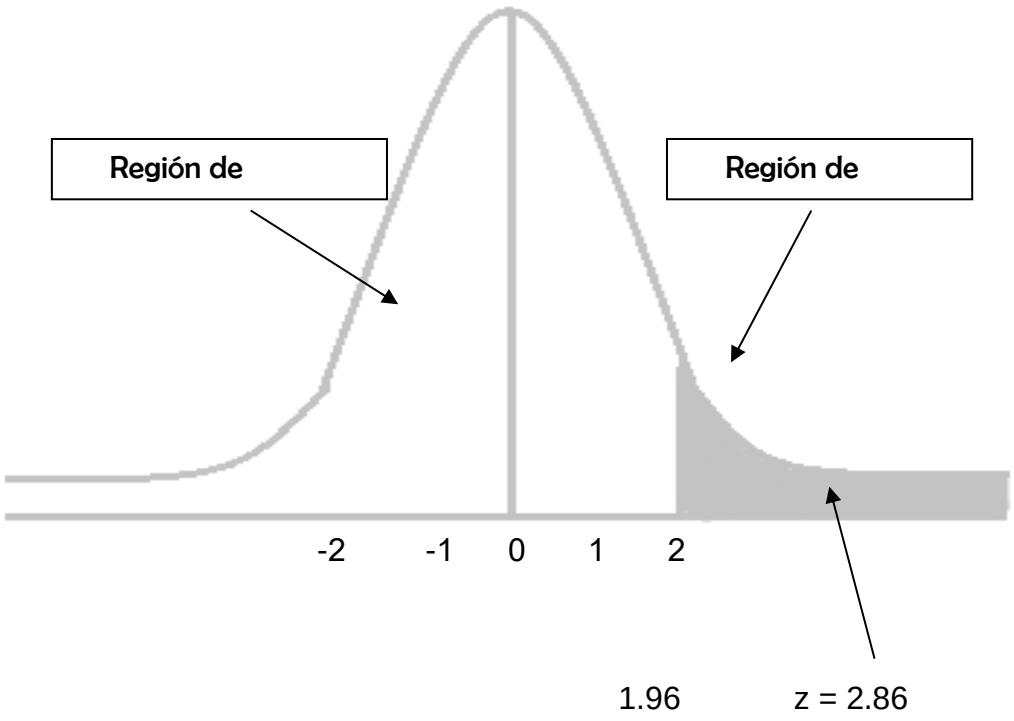
Aceptar Ho si -1.96 < tc < 1.96

Rechazar Ho si -1.96 > tc > 1.96

Cálculo estadístico de prueba

Prueba z= 2.86

Figura 6. *Prueba de hipótesis general*



Toma de decisiones

El valor $z = 2.86 >$ 1,96 se ubica en la región de rechazo, por tanto, se rechaza H_0 y se acepta H_1, y se concluye que el Programa, si mejora significativamente la expresión oral de los estudiantes.

Prueba de hipótesis específica 1

Para la prueba de hipótesis específica 1; se tomó en cuenta el pre-test y el pos-test de la dimensión obtiene información de textos orales del grupo experimental, la cual se muestra a continuación:

Tabla 11.
Resultados de la hipótesis especifica 1.

	Pre-test	Pos-test
$\bar{X}$	1.12	2.19
S	0.88	1.14
N	159	159

H_1: El Programa mejora significativamente la dimensión obtiene información de textos orales en la expresión oral de los estudiantes.

H_0: El Programa no mejora significativamente la dimensión obtiene información de textos orales en la expresión oral de los estudiantes.

Nivel de significación (5%) α = 0.05

Coeficiente crítico de Z = 1,96

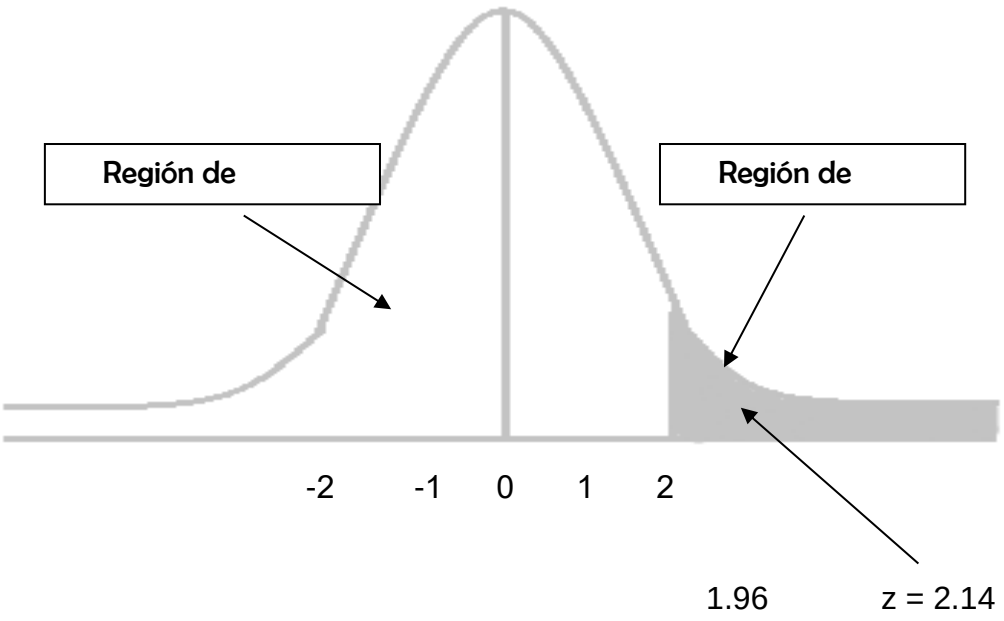
Aceptar Ho si -1.96 < tc < 1.96

Rechazar Ho si -1.96 > tc > 1.96

Cálculo estadístico de prueba

Prueba z= 2.14

Figura 7. *Prueba de hipótesis específica 1*



Toma de decisiones

El valor $z = 2.14 >$ 1,96 se ubica en la región de rechazo, por tanto, se rechaza H_0 y se acepta H_1, y se concluye que el programa, si mejora significativamente la dimensión obtiene información de textos orales en la expresión oral de los estudiantes.

Prueba de hipótesis específica 2

Para la prueba de hipótesis específica 2; se tomó en cuenta el pre-test y el pos-test de la dimensión infiere e interpreta información de textos orales del grupo experimental, la cual se muestra a continuación:

Tabla 10.

Resultados de la hipótesis especifica 2.

	Pre-test	Pos-test
$\bar{X}$	0.99	2.17
S	0.92	1.19
N	159	159

H_1: El Programa mejora significativamente la dimensión infiere e interpreta información de textos orales en la expresión oral de los estudiantes.

H_0: El Programa no mejora significativamente la dimensión infiere e interpreta información de textos orales en la expresión oral de los estudiantes.

Nivel de significación (5%) $\alpha = 0.05$

Coeficiente crítico de Z = 1,96

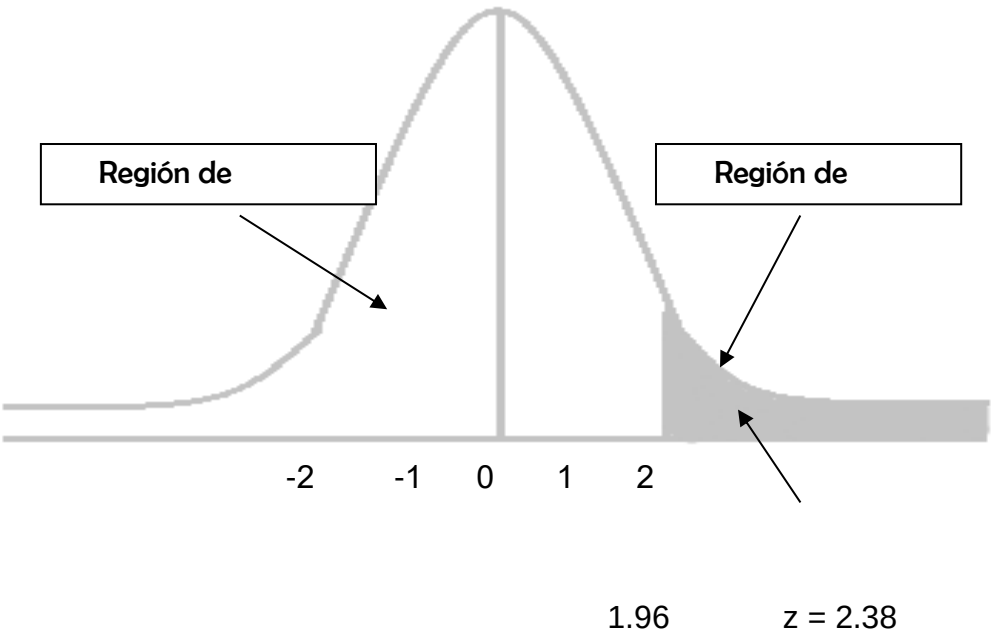
Aceptar Ho si -1.96 < tc < 1.96

Rechazar Ho si -1.96 > tc > 1.96

Cálculo estadístico de prueba

Prueba z = 2.38

Figura 8. *Prueba de hipótesis especifica 2*



Toma de decisiones

El valor $z = 2.38 > 1{,}96$ se ubica en la región de rechazo, por tanto, se rechaza H_0 y se acepta H_1, y se concluye que el programa, si mejora significativamente la dimensión infiere e interpreta información de textos orales en la expresión oral de los estudiantes.

Prueba de hipótesis específica 3

Para la prueba de hipótesis específica 3; se tomó en cuenta el pre-test y el pos-test de la dimensión adecua, organiza y desarrolla las ideas de forma coherente y cohesionada; Interactúa estratégicamente con distintos interlocutores y reflexiona y evalúa la forma; el contenido y el contexto del texto oral del grupo experimental, la cual se muestra a continuación:

Tabla 11.
Resultados de la hipótesis especifica 3.

	Pre-test	Pos-test
$\bar{X}$	1.11	2.27
S	0.87	1.20
N	159	159

H_1: El Programa mejora significativamente la dimensión adecua, organiza y desarrolla las ideas de forma coherente y cohesionada; Interactúa estratégicamente con distintos interlocutores y reflexiona y evalúa la forma; el contenido y el contexto del texto oral en la expresión oral de los estudiantes.

H_0: El Programa no mejora significativamente la dimensión adecua, organiza y desarrolla las ideas de forma coherente y cohesionada; Interactúa estratégicamente con distintos interlocutores y reflexiona y evalúa la forma; el contenido y el contexto del texto oral en la expresión oral de los estudiantes.

Nivel de significación (5%) α = 0.05

Coeficiente crítico de Z = 1,96

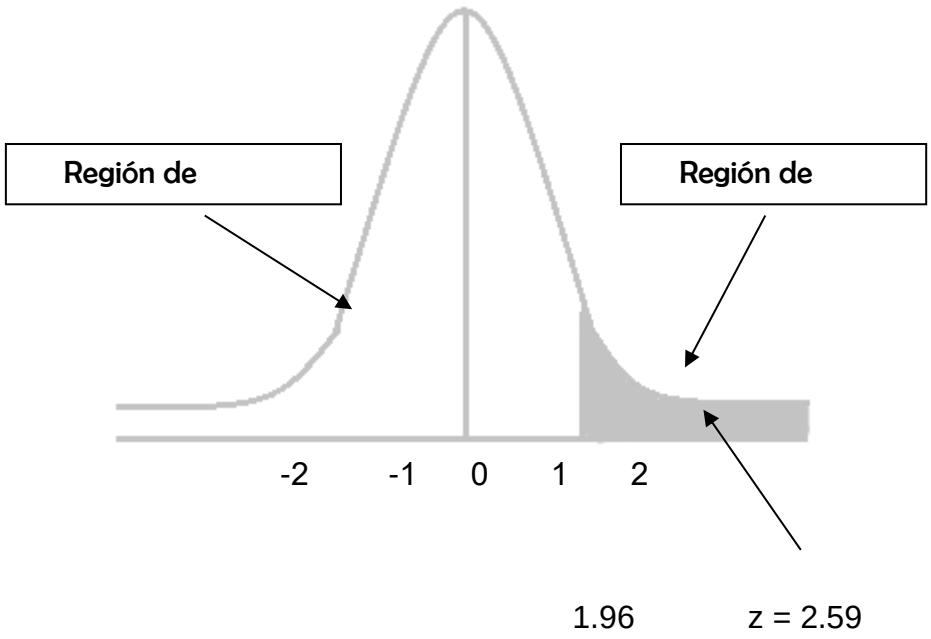
Aceptar Ho si -1.96 < tc < 1.96

Rechazar Ho si -1.96 > tc > 1.96

Cálculo estadístico de prueba

Prueba z = 2.59

Figura 9. *Prueba de hipótesis especifica 3.*



Toma de decisiones

El valor $z = 2.59 >$ 1,96 se ubica en la región de rechazo, por tanto, se rechaza H_0 y se acepta H_1, y se concluye que el programa si mejora significativamente la dimensión adecua, organiza y desarrolla las ideas de forma coherente y cohesionada; Interactúa estratégicamente con distintos interlocutores y reflexiona y evalúa la forma; el contenido y el contexto del texto oral en la expresión oral de los estudiantes.

Prueba de hipótesis específica 4

Para la prueba de hipótesis específica 4; se tomó en cuenta el pre-test y el pos-test de la dimensión utiliza recursos no verbales y para-verbales de forma estratégica del texto oral del grupo experimental, la cual se muestra a continuación:

Tabla 12.
Resultados de la hipótesis especifica 4

	Pre-test	**Pos-test**
$\bar{X}$	1.12	2.23
S	0.90	1.18
N	159	159

H_1: El Programa mejora significativamente la dimensión utiliza recursos no verbales y para-verbales de forma estratégica del texto oral en la expresión oral de los estudiantes.

H_0: El Programa no mejora significativamente la dimensión utiliza recursos no verbales y para-verbales de forma estratégica del texto oral en la expresión oral de los estudiantes.

Nivel de significación (5%) $\alpha = 0.05$

Coeficiente crítico de Z = 1,96

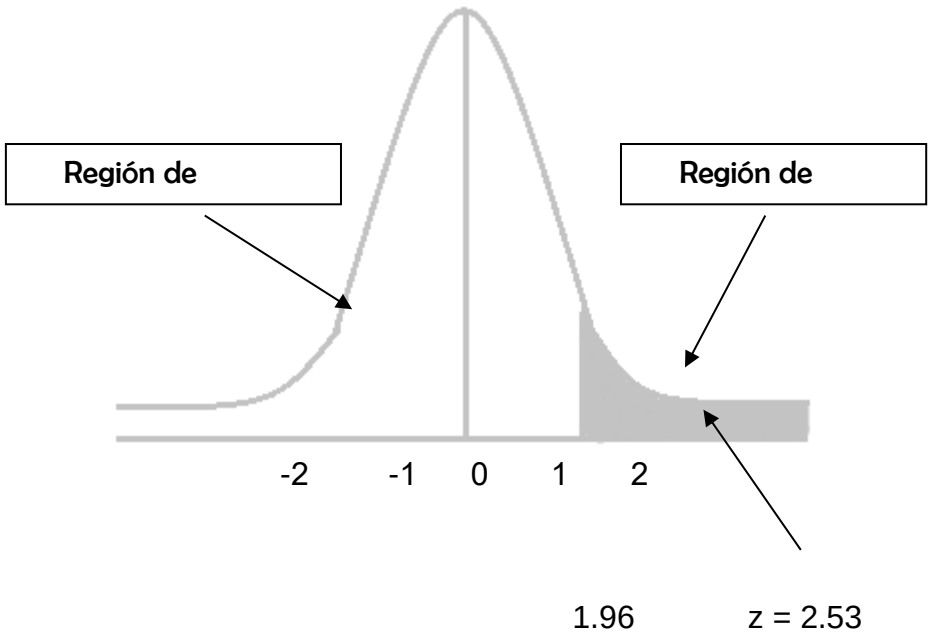
Aceptar Ho si -1.96 < tc < 1.96

Rechazar Ho si -1.96 > tc > 1.96

Cálculo estadístico de prueba

Prueba z = 2.53

Figura 10. *Prueba de hipótesis especifica4.*



Toma de decisiones

El valor $z = 2.53 >$ 1,96 se ubica en la región de rechazo, por tanto, se rechaza H_0 y se acepta H_1, y se concluye que el programa si mejora significativamente la dimensión utiliza recursos no verbales y para-verbales de forma estratégica del texto oral en la expresión oral de los estudiantes.

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN DE RESULTADOS

De los resultados obtenidos en la investigación programa pausas activas para desarrollar la expresión oral en los estudiantes del primer año nivel secundaria de la Institución Educativa Emblemática Faustino Maldonado de Pucallpa-2018, hemos utilizado el cálculo estadístico entre el pre test y post test el cual es estadísticamente significativo porque la puntuación final es mayor a la inicial, no obstante esto se puede comprobar con el análisis de estas muestras toda vez que, la muestra inicial y la muestra final ha incremento en 62.28% en el nivel regular, este es un análisis interesante puesto que el resultado del programa implementado ha sido positivo.

De los resultados obtenidos en la investigación en las dimensiones, sobre todo en la dimensión de infiere e interpreta información de textos orales, el 64.78% (tabla N° 07 y figura N° 3) de los estudiantes se ubicaban en el nivel deficiente**,** es por ello la necesidad de la aplicación del programa pausas activas, con el propósito de elevar el desempeño académico en la competencia 13 del idioma inglés como lengua extranjera, promover un equilibrio espiritual, mental, emocional, físico y atemperar la ansiedad escolar, impulsar el aprendizaje basado en experiencias, fomentar la interacción social para afirmar conocimiento y, por último, crear un clima cálido. Springer (2012) en su tesis titulada “Implementación de pausas activas físicas y mentales como estrategia lúdica, para trabajar la atención en los estudiantes de grado segundo del Colegio Taller Psicopedagógico de los Andes” concluye que las pausas activas buscan ayudar a los estudiantes a tener mayores niveles de atención y así mismo me-

jorar el proceso de aprendizaje – enseñanza, además el movimiento contribuye a anclar la información que los estudiantes están aprendiendo, obteniendo estadísticamente resultados significativos demostrando la eficacia del estímulo. En resumidas cuentas, tras la puesta en marcha del programa los resultados obtenidos en la misma escala, deficiente, se redujo el porcentaje en 30.19% (tabla N° 07 y figura N° 3).

A continuación, se discutirán en detalle el nivel de expresión oral de los estudiantes en el pre test y pos test del trabajo de estudio.

Del análisis de los resultados se puede afirmar (tabla N° 05 y figura N° 01), que la expresión oral en el pre test los mayores porcentajes están en deficiente con 43.39% y regular 42.13%, lo que nos indica que tienen deficiencias en la comprensión y producción oral, es decir presentan dificultades para comunicarse de una manera efectiva en el idioma inglés, arribando a la conclusión, la expresión oral mejoró significativamente en el pos test en un 62.26%, la cual es imprescindible en el enfoque comunicativo; en relación con esta variable se sustenta en la investigación de Jimenez (2022) “Desarrollo de la expresión oral en inglés en educación secundaria a través del enfoque comunicativo” Los resultados sugieren que para trabajar la oralidad en EFL el objetivo debe ser lograr que el estudiante se comunique en inglés en situaciones reales y significativas. Para ello, las estrategias de enseñanza deben promover un ambiente seguro y motivador en el aula, puesto que favorece el trabajo colaborativo, la reflexión metalingüística y el estudiante puede entenderse como el responsable de su propio aprendizaje. En definitiva podemos concluir que se logró el objetivo en un 9.14% y 50.94%, en los niveles bueno y muy bueno respectivamente.

Esto fue comprobado por el método de la T-Student que al aplicarse alcanzó un nivel de significancia <0,05, con lo que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa, esto sugiere que hay una diferencia significativa en la variable expresión oral entre el pre test y post test. (tabla N° 10 y figura N° 06)

En la tabla N° 06 y figura N° 02, se muestran los resultados con respecto a la dimensión obtienen información de textos orales, después de haberse desarrollado el programa pausas activas, el 22.01% de estudiantes se encuentran en el nivel regular, a comparación con el pre test que el 63.52% de los estudiantes se ubicaban en el nivel deficiente, lo cual indica que tenían dificultades en recuperar y extraer información explícita, MINEDU (2016), en cuanto a la dimensión infiere e interpreta información de textos orales, se ubicaron el 64.78% en el nivel deficiente en el pre test (tabla N° 7 y figura N° 03), lo cual indica que al inicio el estudiante no podía construir el sentido del texto a partir de relacionar información explícita e implícita para deducir una nueva información o completar los vacíos del texto oral, MINEDU (2016), sin embargo en el post test alcanzaron un 20.13% en bueno y 27.04% en regular. Con respecto a estas dos dimensiones, ambas involucran la comprensión de textos orales, la cual es fundamental para la producción oral, partiendo de esto, es imprescindible su desarrollo, tal como lo reafirma Arapa y Cuadros (2018) en su investigación “Influencia del uso de la aplicación web duolingo en la Capacidad de comprensión de textos orales en inglés de los Estudiantes de primer grado de secundaria de la institución Educativa Héroes del Pacífico de la provincia de Arequipa 2018” donde menciona que escuchar es comprender el mensaje y para hacerlo debemos poner en marcha un proceso cognitivo de construcción de significado y de interpretación de un discurso pronunciado oralmente.

En la tabla N° 08 y figura N° 04, se muestran los resultados con respecto a la dimensión adecua, organiza y desarrolla las ideas de forma coherente y cohesionada, interactúa como hablante y oyente, reflexiona y evalúa, donde el 22.01% de estudiantes se encuentran en el nivel muy bueno, a comparación con el pre test que el 62.89% de los estudiantes se ubicaban en el nivel deficiente, lo cual indica que tenían dificultades para organizar información desarrollando su opinión personal de manera coherente y cohesionada, para lograr su propósito comunicativo, MINEDU (2016), en cuanto a la dimensión utiliza recursos no verbales y para-verbales de forma estratégica, se ubicaron el 59.12% en el nivel deficiente en el pre test (tabla N° 09 y figura N° 05), lo cual indica que al inicio el estudiante no empleaba una correcta pronunciación de fonemas, uso apropiado del acento y entonación (Harmer en Padilla, 2019) citado por Jimenez (2022), sin embargo en el post test alcanzaron un 19.50% en bueno y 20.13% en muy bueno. Con respecto a estas dos dimensiones, ambas involucran producción oral, del mismo modo coincide con la teoría relacionada a la de Figueroa e Intriago (2022) en su investigación “Estrategias para la Producción Oral del Idioma Ingles en la Comunicación de los Estudiantes” donde menciona que uno de los principales obstáculos para los estudiantes radica en el temor a cometer errores o a pronunciar incorrectamente, lo que resalta la importancia de abordar y fortalecer esta área para lograr una competencia sólida en el idioma extranjero. Es esencial que los estudiantes adquieran una pronunciación precisa de un extenso vocabulario y desarrollen la capacidad de comprender completamente palabras que son homófonas y homógrafas.

CONCLUSIONES

Al final de la investigación del “Programa pausas activas en el aprendizaje de la expresión oral del idioma ingles en los estudiantes del primer año nivel secundaria de la Institución Educativa Emblemática Faustino Maldonado de Pucallpa – 2018”, se llegaron a las siguientes conclusiones:

- La aplicación del “Programa Pausas activas“ en EFL fue innovadora y motivadora para los estudiantes del grupo experimental, el concepto del programa fue a nivel físico permitiendo la oxigenación del cerebro para llevar acabo un mejor rendimiento, y a nivel mental por la captación y el entendimiento oral en inglés como lengua extranjera o expresión oral como lo denominamos en esta investigación, se promovió habilidades sociales, creando un clima agradable y estimulante para estudiantes y docentes, el cual se corrobora con el porcentaje de estudiantes que lograron alcanzar el nivel bueno 62.26% en la expresión oral con el cálculo estadístico de la prueba z = 2.86 y un coeficiente critico de 1.96.
- El programa mejora significativamente la dimensión obtiene información de textos orales, de los resultados entre el pre test y pos test de los estudiantes podemos concluir que, en la estimación deficiente y regular, los porcentajes disminuyeron considerablemente en 33.96% y 27.4% respectivamente.
- El programa mejora significativamente la dimensión infiere e interpreta la información de textos orales, de los resultados entre el pre test y pos test de los estudiantes podemos destacar que en la estimación deficiente el porcentaje en el pre test fue muy alto siendo un 64.78% cuando se apli-

có el programa pausas activas a los estudiantes en el pos test el nivel de deficiencia bajo considerablemente con respecto al pre test en un 30.19%.

- El programa mejora significativamente la dimensión adecua, organiza y desarrolla las ideas de forma coherente y cohesionada, interactúa como hablante y oyente, reflexiona y evalúa, de acuerdo a los resultados obtenidos en la estimación deficiente el 28.93% de la población estudiantil que llevo el programa pausas activas logro una mejoría considerable con respecto al inicio del proceso del programa, de igual forma la estimación regular fue del 10.06%, se concluye que logró mejorar significativamente esta dimensión.
- El programa mejora significativamente la dimensión utiliza recursos no verbales y para verbales de forma estratégica, de acuerdo a los resultados obtenidos en la estimación deficiente se concluyó que el 25.79% de la población estudiantil decreció significativamente comparándolo con el pre test.

SUGERENCIAS

Teniendo en cuenta el “Programa pausas activas en el aprendizaje de la expresión oral del idioma ingles en los estudiantes del primer año nivel secundaria de la Institución Educativa Emblemática Faustino Maldonado de Pucallpa – 2018”, se sugiere lo siguiente:

- La aplicación de la estrategia metodológica propuesta es efectiva en el proceso de enseñanza-aprendizaje, el impacto en los grupos será exitoso en la medida como se desarrolle el trabajo.
- Es importante relacionar las temáticas, recursos y espacios disponibles con las actividades que se realizaran como pausas activas con el fin de optimizar la estrategia y garantizar un aprendizaje más significativo.
- Que el programa sea aplicado en otras áreas curriculares de manera que podamos corroborar su utilidad para el desarrollo de la expresión oral del idioma inglés.
- Dentro del marco del progreso en la competencia comunicativa, resulta fundamental concebirlo como un desafío inherente a un proceso en el que los individuos pueden interactuar y desarrollarse mutuamente, en lugar de considerarlo simplemente como una tarea más dentro del plan curricular en virtud de que fomentar la motivación de los estudiantes para expresarse oralmente se vuelve crucial, permitiéndoles participar de manera activa en la interacción de este mundo cada vez más globalizado.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Acosta, R. y García, M. (2015). La enseñanza de lenguas extranjeras fuera del aula. Universidad de Ciencias Pedagógicas “Rafael María de Mendive”

Alter, M (2004). Los estiramientos, bases científicas y desarrollo de ejercicios. 3ª ed. Barcelona, España, Editorial Paidotribo

Alvarez, I. (2022). Pausas activas y estrés laboral en los trabajadores de un programa ministerial, Lima 2022. https://hdl.handle.net/20.500.12692/94281

Ander-Egg, E. y Aguilar, M. (1996) Algunas precisiones conceptuales y operativas en torno a la elaboración y diseño de proyectos. Aires. Lumen.

Arapa E. y Cuadros V. (2018) Influencia del uso de la aplicación web duolingo en la Capacidad de comprensión de textos orales en inglés de los Estudiantes de primer grado de secundaria de la institución Educativa “Héroes del Pacífico” de la provincia de Arequipa 2018. Universidad Nacional de san Agustín de Arequipa, Perú.

BRITISH COUNCIL (2015) Inglés en el Perú un análisis de la política, las percepciones y los factores de influencia. Naciones Unidas. Educational Intelligence. https://www2.congreso.gob.pe/sicr/cendocbib/con4_uibd.nsf/318A8FA6AC9F382105257F3E00611BB9/$FILE/Ingl%C3%A9s_en_el_Per%C3%BA.pdf

Castellano Beltrán M. (2011) La respiración consciente como factor principal de la relajación en la educación física escolar. Granada. España.

Castro Afanador A. & Osorio Rivera R. (2017) Implementación de pausas activas físicas y mentales como estrategia lúdica, para trabajar la atención en los estudiantes de grado segundo del Colegio Taller Psicopedagógico de los Andes. Fundación Universitaria los Libertadores. Bogotá.

Cevallos Gallegos, N. (2019). Actividades lúdicas en la expresión oral del idioma inglés, en los estudiantes de los décimos años, Sección Vespertina del Colegio “Manuela Cañizares” de la ciudad de Quito, Periodo 2015 – 2016. Quito. https://www.dspace.uce.edu.ec/entities/publication/cb5b9b5e-ffb3-4415-84f5-c48d618ce726

Consejo de Europa (2020), Marco común europeo de referencia para las lenguas: aprendizaje, enseñanza, evaluación. Volumen complementario. Servicio de publicaciones del Consejo de Europa: Estrasburgo. www.coe.int/lang-cefr.

Desautels L. (2015) Energy and Calm: Brain Breaks and Focused -Attention Practices. Scholarship and Professional work – Education. https://digitalcommons.butler.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1104&context=coe_papers

Espinoza K. y Cortez V. (2019) Estrategia metodológica para el desarrollo del proceso de enseñanza aprendizaje de la lengua y literatura desde un enfoque comunicativo. Ecuador.

Figueroa R. y Intriago J. (2022) Estrategias para la Producción Oral del Idioma Ingles en la Comunicación de los Estudiantes. Universidad Técnica de Manabí, Portoviejo, Ecuador.

Florines M. (2017) Pausas activas como herramienta didáctica de Aula en educación secundaria. Instituto Universitario Asociación Cristiana de Jóvenes. Montevideo.

Gatica F. Uribarren T. (2012) ¿Cómo elaborar una rúbrica? Universidad Nacional Autónoma de México.

García, Cara, Martinez, et, al., (2021) La gamificación en el aula como herramienta motivadora en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Sevilla, España.

González, N. (2015) El desarrollo de la expresión oral y su importancia en el aprendizaje de una lengua extranjera, Revista Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo.

https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8899912

Gutiérrez Quevedo D. (2020) Da una pausa y activa tu clase. Corporación Universitaria Minuto de Dios. Bogotá.

Jimenez Coronel E. (2022) Desarrollo de la expresión oral en inglés en educación secundaria a través del enfoque comunicativo. Pontificia Universidad Católica Del Perú. Lima. http://hdl.handle.net/20.500.12404/21788

Lara F. y Cabrera M. (2015) Fichas de procedimientos de evaluación educativa UDLA. Guías para la Apropiación Curricular del Modelo Educativo.

Providencia.

León Cerna G. (2014) Técnicas participativas para mejorar la expresión oral del idioma inglés. Caso: estudiantes de mecatrónica del Senati, de la Esperanza-Trujillo. Ciclo académico 2013-II. Universidad Privada Antenor Orrego. Trujillo, Perú. https://repositorio.upao.edu.pe/handle/20.500.12759/736

Manrique García S. (2018) Estrategias de aprendizaje cooperativo y sus efectos en la expresión oral del idioma inglés de los estudiantes de la Universidad Católica Los Ángeles De Chimbote –filial Piura, 2016. Universidad Católica Los Angeles De Chimbote. Piura, Perú. https://hdl.handle.net/20.500.13032/6174

Meghan M. Barker (2021) Brain Breaks Improve Student Behavior and Focus. Northwestern College - Orange City. 26

Mejillón Caticagua, M. (2020). Implementación de pausas activas para mejorar el rendimiento académico, en estudiantes de octavo año, de la Unidad Educativa “Cardenal González Zumárraga”, en el periodo septiembre 2019 – febrero 2020. Quito: UCE. http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/21523

Mera Naval H. (2017) “Propuesta de un Programa Educativo Investigativo para mejorar el aprendizaje de investigación de los docentes de la Institución Educativa N° 00925 - “Santa Isabel” – Nivel Secundaria, del distrito de Nueva Cajamarca, provincia de Rioja, 2016. Tarapoto Perú.

MINEDU (2022) Orientaciones para el desarrollo y la evaluación de las competencias del área de inglés. Ministerio de Educación, Lima, Perú.

MINEDU (2016). Currículo nacional de la educación básica. Ministerio de Educación. http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/curriculo-nacional-de-la-educacionbasica.pdf

MINEDU (2014) lineamientos para la implementación de la enseñanza del idioma inglés en las Instituciones Educativas Publicas de Educación básica regular. http://www.drelm.gob.pe/drelm/wp-content/uploads/2015/06/Resolucion_Ingles.compressed.pdf

Ortiz D. (2015) El constructivismo como teoría y método de enseñanza. Cuenca, Ecuador.

Ortiz SNL, Zamora GM, Díaz BBM, et al. (2016) Development of speaking in English for specific purposes in the Medical career. Rev Hum Med. 2016. https://www.medigraphic.com/pdfs/hummed/hm-2016/hm162h.pdf

Pacheco, J. (2019) ¿Qué es la gimnasia cerebral y cuáles son sus beneficios? Web y Empresas. Chicago.

Petrov, A. (2020). Entorno virtual de aprendizaje social Hellotalk para el mejoramiento de la expresión oral en el idioma inglés en los estudiantes del 4to grado de secundaria del Politécnico San Juan Bautista de la Salle - El Caimito 2018. https://hdl.handle.net/20.500.12727/6635

Ricardo, B. y Martínez, O. (2018). Selección de funciones comunicativas para desarrollar la expresión oral en inglés en estudiantes de la Universidad de las Ciencias Informáticas. Pedagogía Universitaria, 23(1), 31-50.

Rico, C. (2018). La competencia comunicativa intercultural (CCI) en los contextos de enseñanza del inglés como lengua extranjera. Signo y Pensamiento. https://doi.org/10.11144/Javeriana.syp37-72.ccic

Ruiz Ariza A.; López Serrano S.; Mezcua Hidalgo A.; Martínez López E.; Abu Helaiel K. (2021) Efecto agudo de descansos físicamente activos en variables cognitivas y creatividad en Educación Secundaria. Universidad de Jaén – España. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8027865

Sampedro L. (2022) La pausa activa y su relación con en el aprendizaje en los estudiantes de cuarto año de la Escuela de Educación Básica “Fe y Alegría”, Riobamba. Periodo 2021-2022. Universidad Nacional de Chimborazo. Riobamba, Ecuador. http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/9755/1/UNACH-EC-FCEHT-EBAS-048-2022.pdf

Springer A. (2012) Active play - active learning, Brain Breaks Guide. Active Colorado Learning Project. Articulo recuperado el 2015, disponible en: https://sph.uth.edu/research/centers/dell/physical-activity/assets/activeplaylearningguide-brainbreaksguide.pdf

Stone J. (2015) Effectiveness of Brain Breaks on Concentration and Ability to Answer Higher Order Questions in a 7th Grade Language Arts Class. The William Paterson University of New Jersey ProQuest Dissertations Publishing. https://www.proquest.com/openview/20467318b1ce35d9413fb522d59ad7e2/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750

Sánchez, M., Gutiérrez del Campo, D., López, C., Ruiz de la Hermosa, A., y Sánchez, M. I. (2017). Proyectos Escolares Saludables. Descansos Activos. Guía para profesores (Universidad de Castilla-La Mancha, Ed.). Ediciones de la Universidad de Castilla-La Mancha.

Valdez Perugachi, P. J. (2016). Incidencia de la metodología comunicativa para el mejoramiento de la expresión oral en el idioma inglés en los estudiantes de los octavos años de educación básica de la Unidad Educativa Experimental Teodoro Gómez de la Torre ciudad de Ibarra del año lectivo 2012-2013. Propuesta alternativa. http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/4674

Valín, A. (2010). Expresión corporal. Teoría y práctica. España: Esteban Sanz.

Vargas Velasquez, D. A. (2021). La comunicación efectiva como estrategia didáctica en las competencias lingüísticas para el aprendizaje del idioma inglés como tercera lengua en estudiantes andinos. http://repositorio.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/16828

ANEXOS

Anexo N° 01 Matriz de consistencia

Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Marco Metodológico
Problema General ¿En qué medida el programa p*ausas activas* mejora la expresión oral del idioma inglés en los estudiantes del primer año nivel secundaria de la Institución Educativa Emblemática Faustino Maldonado de Pucallpa-2018? **Problema Específico** a) ¿En qué medida el programa pausas activas mejora la dimensión, obtención de información de textos orales de los estudiantes del primer año nivel secundaria de la Institución Educativa Emblemática Faustino Maldonado de Pucallpa? b) ¿En qué medida el programa pausas activas mejora la dimensión, infiere e interpreta información de textos orales de los estudiantes del primer año nivel secundaria de la Institución Educativa Emblemática Faustino Maldonado de Pucallpa? c) ¿En qué medida el programa pausas activas mejora la dimensión, adecua, organiza y desarrolla ideas de forma coherente y cohesionada, interactúa estratégicamente con distintos interlocutores, reflexiona y evalúa la forma; el contenido y el contexto del texto oral de los estudiantes del primer año nivel secundaria de la Institución Educativa Emblemática Faustino Maldonado de Pucallpa? d) ¿En qué medida el programa pausas activas mejora la dimensión, usa recursos no verbales y para-verbales de forma estratégica de los estudiantes del primer año nivel secundaria de la Institución Educativa Emblemática Faustino Maldonado de Pucallpa?	**Objetivo general.** Demostrar que el programa pausas activas mejora el aprendizaje de la expresión oral del idioma inglés en los estudiantes del primer año nivel secundaria de la Institución Educativa Emblemática Faustino Maldonado de Pucallpa-2018. **Objetivos Específicos** a) Mejorar la dimensión obtiene información de textos orales en inglés a través del programa pausas activas, en los estudiantes del primer año nivel secundaria de la Institución Educativa Emblemática Faustino Maldonado de Pucallpa. b) Mejorar la dimensión infiere e interpreta información de textos orales en ingles a través del programa pausas activas, en los estudiantes del primer año nivel secundaria de la Institución Educativa Emblemática Faustino Maldonado de Pucallpa. c) Mejorar la dimensión adecua, organiza y desarrolla las ideas de forma coherente y cohesionada, interactúa estratégicamente con distintos interlocutores, reflexiona y evalúa la forma, el contenido y el contexto del texto oral en ingles a través del programa pausas activas, en los estudiantes del primer año nivel secundaria de la Institución Educativa Emblemática Faustino Maldonado de Pucallpa. d) Mejorar la dimensión utiliza recursos no verbales y para-verbales de forma estratégica en ingles a través del programa pausas activas, en los estudiantes del primer año nivel secundaria de la Institución Educativa Emblemática Faustino Maldonado de Pucallpa.	**Hipótesis Central.** El programa pausas activas mejora significativamente el aprendizaje de la expresión oral del idioma inglés en los estudiantes del primer año nivel secundaria de la Institución Educativa Emblemática Faustino Maldonado de Pucallpa-2018. **Hipótesis Especifica** a) El programa pausas activas mejora significativamente la dimensión obtiene información de textos orales en inglés, de los estudiantes del primer año nivel secundaria de la Institución Educativa Emblemática Faustino Maldonado de Pucallpa. b) El programa pausas activas mejora significativamente la dimensión infiere e interpreta información de textos orales en inglés, de los estudiantes del primer año nivel secundaria de la Institución Educativa Emblemática Faustino Maldonado de Pucallpa. c) El programa pausas activas mejora significativamente la dimensión adecua, organiza y desarrolla las ideas de forma coherente y cohesionada, interactúa estratégicamente con distintos interlocutores, reflexiona y evalúa la forma, el contenido y el contexto de textos orales en inglés, de los estudiantes del primer año nivel secundaria de la Institución Educativa Emblemática Faustino Maldonado de Pucallpa. d) El programa pausas activas mejora significativamente la dimensión utiliza recursos no verbales y para-verbales de forma estratégica del texto oral en inglés, de los estudiantes del primer año nivel secundaria de la Institución Educativa Emblemática Faustino Maldonado de Pucallpa.	**Variable Independiente** Programa pausas activas **Dimensiones.** - Planificación - Ejecución - Evaluación **Variable Dependiente** Expresión Oral **Dimensiones** - Obtienen información de textos orales. - Infiere e interpreta información de textos orales. - Adecua, organiza y desarrolla las ideas de forma coherente y cohesionada; interactúa estratégicamente con distintos interlocutores y reflexiona y evalúa la forma; el contenido y el contexto del texto oral. - Utiliza recursos no verbales y para-verbales de forma estratégica.	**Diseño:** Pre - Experimental. G_E 01 X 02 Dónde: Ge = Grupo de estudio 01 = Pre-test X = Programa 02 = Pos-test **Población.** 270 estudiantes **Muestra.** No probabilística por conveniencia 159 estudiantes **Método de investigación:** Inductivo-deductivo. **Técnicas:** - Observación **Instrumentos de recolección de datos:** - Rubrica - Lista de cotejo **Métodos de análisis de datos** Tablas de frecuencia y gráficos. Distribución de frecuencias Media aritmética. Prueba “Z” para muestras relacionadas.

ANEXO N° 02 Test expresión oral (pre test – post test)

UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA DE POSGRADO

Instrucción: El presente instrumento está dividido en dos etapas: La aplicación y evaluación, las cuales fueron legitimadas por docentes expertos con el fin de salvaguardar la validez y confiabilidad de los mismos.

PRIMERA ETAPA

FASE 1: Procedimiento para la aplicación del test de comprensión auditiva. En la primera etapa se evaluó las capacidades relacionadas a comprensión auditiva. El estudiante deberá ser capaz de identificar algunas palabras de la canción, entender la letra de la canción y responder preguntas literales e inferenciales.

- La docente entregó un test de comprensión auditiva, la cual fue elaborado con dos estrofas de la letra de la canción “Earth song” de Michael Jackson.
- El test contenía ejercicios de selección, para relacionar e identificar si es verdadero o falso.
- Los estudiantes escucharon el audio de la canción varias veces, aproximadamente 20 minutos.

FASE 2: Procedimiento para la aplicación de las preguntas de producción oral. En la segunda fase se elaboró cuatro preguntas teniendo en cuenta el tiempo que el estudiante emplea para escuchar las instrucciones y el tiempo total del cual dispone para responder. El estudiante deberá ser capaz de opinar sobre el texto oral que escucha en inglés expresando su posición con oraciones sencillas.

- La docente brindó las instrucciones a los estudiantes generales.
- Se mencionó que la evaluación será tipo entrevista, donde deben responder 4 preguntas, 1 minuto para responder cada una. Tiempo total 4 minutos.
- La docente presentó “prompts” acorde a su nivel. Ejemplo: When I listen this song I feel… / Yes, because… / No, because… / I can... / I would tell “_____”
- El instrumento de evaluación utilizado fue la rúbrica analítica.

SEGUNDA ETAPA
EVALUACIÓN

En la segunda etapa se analizó la rúbrica de evaluación de competencias y capacidades y puntajes. Con dicha información se procedió a elaborar una base de datos.

ORAL EXPRESSION
Comprehension and production of oral texts.

Student code: _____ Score: _____
Grade/Section: _____ Date: _____

Earth Song
Michael Jackson

I. LISTEN THE SONG AND CHOOSE THE BEST OPTION

What have we've done to
the **world / planet**?
Look what we've done
what about all the **peace / love**
that you pledge your only son?

What about flowering fields?
Is there a time?
What about all the **dreams / violence**
that you said was yours and mine?

Did you ever stop to notice
all the children dead from **war / nature**?
Did you ever stop to notice
this crying Earth, these weeping
shores?

Ah, ooh
Ah, ooh

II. CHOOSE THE BEST OPTION

1. Who is the singer?
   a. Selena Gomez
   b. Justin Bieber
   c. Michael Jackson.

2. What is the name of the song?
   a. Earth song
   b. Heal the world
   c. A wonderful world

3. The song mention two members of the family.
   a. Son and father
   b. Children and son
   c. Mother and sister

4. A positive word in the song.
   a. crying
   b. war

III. WRITE "T" IF THE ANSWER IS TRUE OR "F" IF THE ANSWER IS FALSE.

1. The main topic of the song is the destruction of the planet. ( )
2. This song is salsa music. ( )
3. According to the song, the planet is green. ( )
4. According to the song, people live in a beautiful planet. ( )

IV. ANSWER THE QUESTIONS ACCORDING TO THE SONG

1. How do you feel when you listen to this song?
2. Is this song good for the real world? Why? Why not?
3. What can you do to protect the planet?
4. If you were the planet, what would you tell to the people?

ANEXO N° 03 Rúbrica de evaluación.

COMPETENCIA 13: SE COMUNICA ORALMENTE EN INGLÉS COMO LENGUA EXTRANJERA.						
DIMENSION	**CAPACIDADES**	**DEFICIENTE = 1**	**REGULAR =2**	**BUENO = 3**	**MUY BUENO = 4**	**PUNTAJE**
DIMENSION 1	**Obtienen información de textos orales.**	No recupera información general y específica de la canción “Earth Song”.	Recupera con gran dificultad información general y específica de la canción “Earth Song”.	Recupera alguna información de la canción “Earth Song”, muestra dudas en ocasiones al seleccionar.	Recupera información de la canción “Earth Song” y selecciona con seguridad información específica según contexto.	4
DIMENSION 2	**Infiere e interpreta información de textos orales.**	Muestra problemas para deducir información de la canción “Earth Song”.	Requiere acompañamiento muy constante para deducir información de la canción “Earth Song”.	Requiere acompañamiento algunas veces. Muestra algunos problemas para deducir información de la canción “Earth Song”.	Deduce algunas relaciones lógicas entre las ideas de la letra de la canción “Earth Song”, así como información específica.	4
DIMENSION 3	**Adecua, organiza y desarrolla las ideas de forma coherente y cohesionada.**	No expresa sus ideas, emociones y experiencias en torno al tema de medio ambiente con gran dificultad.	Expresa sus ideas, emociones y experiencias en torno al tema de medio ambiente con gran dificultad.	Expresar sus ideas, emociones y experiencias en torno al tema de medio ambiente.	Expresa sus ideas, emociones y experiencias en torno al tema de medio ambiente con coherencia, cohesión y fluidez.	4
	Interactúa estratégicamente con distintos interlocutores.	Participa sin recurrir a normas y modos de cortesía según contexto sociocultural.	Participa y recurre a normas y modos de cortesía según contexto sociocultural con gran dificultad.	Recurre en ocasiones a normas y modos de cortesía según contexto sociocultural.	Recurre a normas y modos de cortesía según el contexto sociocultural.	
	Reflexiona y evalúa la forma; el contenido y el contexto del texto oral.	Requiere de acompañamiento constante para poder emitir las razones de las ideas en torno al medio ambiente.	Requiere de acompañamiento constante para poder emitir las razones de las ideas en torno al medio ambiente.	Opina en algunas oportunidades con poca claridad sobre el medio ambiente.	Opina como hablante y oyente sobre ideas, hechos y temas a partir de su experiencia y del contexto en que se desenvuelve.	
DIMENSION 4	**Utiliza recursos no verbales y paraverbales de forma estratégica.**	No emplea gestos y movimientos que enfaticen lo que dice, ni del contacto visual al dirigirse a sus interlocutores. Emplea un mismo volumen de voz y emociones, No muestra claridad en lo que dice.	No emplea gestos y movimientos que enfaticen lo que dice, ni del contacto visual al dirigirse a sus interlocutores. Emplea un mismo volumen de voz y emociones, No muestra claridad en lo que dice.	Algunas veces emplea gestos y/o movimientos que enfatizan lo que dice. Mantiene por momentos contacto visual con sus interlocutores. Emplea de manera regular el volumen de su voz para transmitir sus emociones. No muestra pocas veces claridad en lo que dice.	Emplea gestos y movimientos corporales que enfatizan lo que dice. Mantiene contacto visual con sus interlocutores. Se apoya en el volumen de su voz para transmitir emociones y dar claridad a lo que dice. Ajusta el ritmo, el volumen y la entonación con pronunciación adecuada.	4
PUNTAJE TOTAL						16

Anexo N° 04. Matriz de base de datos

ID	PRE-TEST						POS-TEST					
	DIMENSIO-NES				RESULTA-DOS OBTENIDOS	RUBRICA	DIMENSIO-NES				RESULTA-DOS OBTENIDOS	RUBRICA
	1	**2**	**3**	**4**	**PUNTUA-CION**	**ESCALA DE ESTIMA-CION**	**1**	**2**	**3**	**4**	**PUNTUA-CION**	**ESCALA DE ESTIMA-CION**
1	0	0	1	1	2	DEFICIENTE	4	1	1	3	9	BUENO
2	1	2	2	0	5	REGULAR	1	4	4	1	10	BUENO
3	1	2	0	1	4	REGULAR	1	1	1	2	5	REGULAR
4	2	0	2	0	4	REGULAR	1	2	2	1	6	REGULAR
5	0	2	2	1	5	REGULAR	4	2	1	2	9	BUENO
6	2	1	2	0	5	REGULAR	1	1	0	1	3	DEFICIENTE
7	3	2	1	2	8	BUENO	1	1	2	4	8	BUENO
8	2	2	2	2	8	BUENO	2	3	3	1	9	BUENO
9	2	2	2	2	8	BUENO	2	3	3	2	10	BUENO
10	2	2	2	2	8	BUENO	1	1	0	1	3	DEFICIENTE
11	2	2	2	2	8	BUENO	1	2	4	4	11	BUENO
12	2	2	2	2	8	BUENO	2	4	1	1	8	BUENO
13	2	2	2	2	8	BUENO	2	2	1	2	7	REGULAR
14	1	0	0	2	3	DEFICIENTE	4	2	3	2	11	BUENO
15	2	2	2	2	8	BUENO	1	1	1	0	3	DEFICIENTE
16	2	2	2	2	8	BUENO	1	2	4	2	9	BUENO
17	0	2	1	0	3	DEFICIENTE	2	4	1	1	8	BUENO
18	2	2	2	2	8	BUENO	2	2	3	4	11	BUENO
19	1	0	1	1	3	DEFICIENTE	1	4	2	3	10	BUENO
20	2	2	2	2	8	BUENO	0	1	1	1	3	DEFICIENTE
21	0	0	1	0	1	DEFICIENTE	1	2	3	2	8	BUENO
22	2	0	0	0	2	DEFICIENTE	2	2	3	1	8	BUENO
23	2	2	2	2	8	BUENO	2	2	2	1	7	REGULAR
24	2	2	2	2	8	BUENO	1	2	2	4	9	BUENO
25	0	1	0	2	3	DEFICIENTE	3	3	3	1	10	BUENO
26	0	0	1	0	1	DEFICIENTE	2	3	1	1	7	REGULAR
27	3	3	3	3	12	MUY BUENO	1	0	1	1	3	DEFICIENTE
28	3	3	3	3	12	MUY BUENO	0	0	2	1	3	DEFICIENTE
29	2	2	2	2	8	BUENO	2	1	4	3	10	BUENO
30	2	2	2	2	8	BUENO	1	1	1	0	3	DEFICIENTE
31	2	2	2	2	8	BUENO	4	4	2	1	11	BUENO
32	3	3	3	3	12	MUY BUENO	4	1	1	3	9	BUENO
33	2	2	2	2	8	BUENO	3	3	3	2	11	BUENO
34	3	3	3	3	12	MUY BUENO	3	2	1	3	9	BUENO
35	3	3	3	3	12	MUY BUENO	3	2	4	2	11	BUENO

36	3	2	2	2	9	BUENO	1	4	4	1	10	BUENO
37	0	1	1	2	4	REGULAR	4	1	1	1	7	REGULAR
38	2	0	0	2	4	REGULAR	2	1	3	2	8	BUENO
39	1	1	1	1	4	REGULAR	1	0	2	0	3	DEFICIENTE
40	1	0	0	2	3	DEFICIENTE	1	1	2	3	7	REGULAR
41	1	0	1	0	2	DEFICIENTE	2	3	1	4	10	BUENO
42	1	1	0	0	2	DEFICIENTE	2	4	1	2	9	BUENO
43	0	0	1	1	2	DEFICIENTE	3	1	4	1	9	BUENO
44	1	1	0	1	3	DEFICIENTE	3	1	3	4	11	BUENO
45	1	1	1	1	4	REGULAR	1	3	1	3	8	BUENO
46	0	2	2	1	5	REGULAR	1	0	0	2	3	DEFICIENTE
47	0	2	1	0	3	DEFICIENTE	1	1	2	4	8	BUENO
48	2	0	0	0	2	DEFICIENTE	1	3	2	4	10	BUENO
49	1	0	0	0	1	DEFICIENTE	3	3	4	1	11	BUENO
50	2	1	0	0	3	DEFICIENTE	2	2	1	3	8	BUENO
51	1	1	2	2	6	REGULAR	2	1	3	2	8	BUENO
52	1	2	0	1	4	REGULAR	0	0	1	2	3	DEFICIENTE
53	1	0	2	1	4	REGULAR	2	1	2	1	6	REGULAR
54	2	2	1	1	6	REGULAR	3	2	1	2	8	BUENO
55	2	2	0	2	6	REGULAR	3	3	2	1	9	BUENO
56	1	1	1	0	3	DEFICIENTE	3	1	3	2	9	BUENO
57	1	1	1	2	5	REGULAR	2	2	2	4	10	BUENO
58	2	0	2	2	6	REGULAR	2	3	1	1	7	REGULAR
59	1	1	0	1	3	DEFICIENTE	2	3	4	2	11	BUENO
60	0	2	2	2	6	REGULAR	1	1	1	0	3	DEFICIENTE
61	1	0	1	2	4	REGULAR	0	1	1	1	3	DEFICIENTE
62	1	1	2	2	6	REGULAR	3	1	4	1	9	BUENO
63	1	0	1	0	2	DEFICIENTE	1	2	2	1	6	REGULAR
64	2	2	1	1	6	REGULAR	1	4	4	2	11	BUENO
65	1	2	2	2	7	REGULAR	3	1	2	1	7	REGULAR
66	0	1	1	0	2	DEFICIENTE	3	2	4	1	10	BUENO
67	1	0	0	0	1	DEFICIENTE	3	1	1	4	9	BUENO
68	1	1	0	2	4	REGULAR	1	3	4	3	11	BUENO
69	1	2	0	0	3	DEFICIENTE	3	3	4	1	11	BUENO
70	0	1	0	2	3	DEFICIENTE	1	4	1	4	10	BUENO
71	1	1	2	0	4	REGULAR	1	2	4	3	10	BUENO
72	0	0	2	0	2	DEFICIENTE	1	0	0	1	2	DEFICIENTE
73	2	0	0	2	4	REGULAR	1	0	1	0	2	DEFICIENTE
74	0	2	0	0	2	DEFICIENTE	0	1	0	2	3	DEFICIENTE
75	1	1	2	2	6	REGULAR	2	1	3	4	10	BUENO
76	2	0	1	2	5	REGULAR	3	1	2	3	9	BUENO
77	1	0	0	1	2	DEFICIENTE	1	0	1	1	3	DEFICIENTE
78	1	0	2	1	4	REGULAR	1	2	1	1	5	REGULAR

79	1	2	0	0	3	DEFICIENTE	1	2	1	4	8	BUENO
80	1	0	1	1	3	DEFICIENTE	2	2	1	1	6	REGULAR
81	0	0	1	0	1	DEFICIENTE	2	1	4	1	8	BUENO
82	0	0	0	2	2	DEFICIENTE	1	4	1	3	9	BUENO
83	1	1	0	1	3	DEFICIENTE	2	1	3	2	8	BUENO
84	2	1	1	1	5	REGULAR	2	2	1	2	7	REGULAR
85	1	1	1	2	5	REGULAR	1	4	2	2	9	BUENO
86	2	0	1	0	3	DEFICIENTE	4	3	1	4	12	MUY BUENO
87	1	0	1	0	2	DEFICIENTE	4	3	1	2	10	BUENO
88	2	2	2	1	7	REGULAR	4	4	4	2	14	MUY BUENO
89	0	2	1	2	5	REGULAR	3	2	3	1	9	BUENO
90	0	0	2	2	4	REGULAR	3	2	1	1	7	REGULAR
91	0	1	0	0	1	DEFICIENTE	2	4	1	4	11	BUENO
92	1	0	1	0	2	DEFICIENTE	1	3	4	1	9	BUENO
93	0	0	1	1	2	DEFICIENTE	1	3	3	4	11	BUENO
94	2	0	2	0	4	REGULAR	2	1	4	1	8	BUENO
95	1	0	1	2	4	REGULAR	2	1	4	2	9	BUENO
96	0	0	0	0	0	DEFICIENTE	1	4	4	2	11	BUENO
97	2	0	0	0	2	DEFICIENTE	2	3	4	1	10	BUENO
98	2	1	1	1	5	REGULAR	3	3	1	3	10	BUENO
99	0	1	0	1	2	DEFICIENTE	3	4	3	2	12	MUY BUENO
100	0	0	1	2	3	DEFICIENTE	3	2	2	4	11	BUENO
101	0	0	1	1	2	DEFICIENTE	4	3	1	4	12	MUY BUENO
102	0	0	1	0	1	DEFICIENTE	4	1	4	3	12	MUY BUENO
103	0	0	0	2	2	DEFICIENTE	4	3	4	1	12	MUY BUENO
104	2	1	1	1	5	REGULAR	3	3	2	1	9	BUENO
105	0	1	2	1	4	REGULAR	3	2	2	3	10	BUENO
106	2	1	2	1	6	REGULAR	3	2	2	2	9	BUENO
107	0	0	1	2	3	DEFICIENTE	2	4	4	4	14	MUY BUENO
108	0	0	2	2	4	REGULAR	4	2	3	2	11	BUENO
109	2	2	1	2	7	REGULAR	3	3	3	4	13	MUY BUENO
110	0	1	0	0	1	DEFICIENTE	1	4	1	3	9	BUENO
111	0	1	2	2	5	REGULAR	1	3	2	1	7	REGULAR
112	1	0	1	0	2	DEFICIENTE	4	4	3	4	15	MUY BUENO
113	2	2	2	0	6	REGULAR	3	2	2	3	10	BUENO
114	1	2	0	1	4	REGULAR	1	2	2	4	9	BUENO
115	0	2	2	2	6	REGULAR	2	1	2	2	7	REGULAR

116	0	0	0	2	2	DEFICIENTE	3	1	3	3	10	BUENO
117	1	2	0	0	3	DEFICIENTE	4	3	4	2	13	MUY BUENO
118	1	1	1	0	3	DEFICIENTE	1	4	3	2	10	BUENO
119	2	0	1	1	4	REGULAR	3	2	3	2	10	BUENO
120	0	0	0	0	0	DEFICIENTE	2	1	1	2	6	REGULAR
121	0	1	1	0	2	DEFICIENTE	2	4	2	4	12	MUY BUENO
122	1	0	1	0	2	DEFICIENTE	2	3	4	3	12	MUY BUENO
123	1	0	0	0	1	DEFICIENTE	3	4	2	2	11	BUENO
124	1	0	1	2	4	REGULAR	2	4	3	2	11	BUENO
125	2	0	1	0	3	DEFICIENTE	1	1	2	3	7	REGULAR
126	2	2	1	1	6	REGULAR	2	3	4	4	13	MUY BUENO
127	0	1	0	1	2	DEFICIENTE	4	2	1	4	11	BUENO
128	1	0	0	2	3	DEFICIENTE	4	3	4	2	13	MUY BUENO
129	1	0	2	1	4	REGULAR	4	4	3	2	13	MUY BUENO
130	1	0	2	0	3	DEFICIENTE	2	4	2	1	9	BUENO
131	0	0	1	0	1	DEFICIENTE	4	4	4	4	16	MUY BUENO
132	2	2	2	1	7	REGULAR	2	2	3	2	9	BUENO
133	0	1	1	1	3	DEFICIENTE	2	4	1	3	10	BUENO
134	0	2	1	1	4	REGULAR	4	4	1	1	10	BUENO
135	2	2	1	2	7	REGULAR	4	4	4	1	13	MUY BUENO
136	0	1	0	2	3	DEFICIENTE	4	2	1	3	10	BUENO
137	1	1	0	2	4	REGULAR	4	1	3	4	12	MUY BUENO
138	1	2	2	1	6	REGULAR	2	1	4	1	8	BUENO
139	1	0	2	1	4	REGULAR	1	1	3	4	9	BUENO
140	1	1	1	0	3	DEFICIENTE	1	2	3	3	9	BUENO
141	0	1	0	1	2	DEFICIENTE	3	2	2	4	11	BUENO
142	1	0	0	0	1	DEFICIENTE	3	3	2	2	10	BUENO
143	2	0	1	1	4	REGULAR	1	1	1	3	6	REGULAR
144	1	0	0	1	2	DEFICIENTE	3	1	3	3	10	BUENO
145	0	1	2	0	3	DEFICIENTE	2	1	1	4	8	BUENO
146	1	2	0	2	5	REGULAR	1	3	3	3	10	BUENO

147	2	0	2	0	4	REGULAR	2	2	2	2	8	BUENO
148	1	0	2	0	3	DEFICIENTE	4	2	1	4	11	BUENO
149	0	1	0	0	1	DEFICIENTE	3	1	2	1	7	REGULAR
150	2	0	0	2	4	REGULAR	1	1	4	2	8	BUENO
151	1	0	0	1	2	DEFICIENTE	3	2	1	1	7	REGULAR
152	1	2	2	2	7	REGULAR	4	2	4	1	11	BUENO
153	2	1	1	1	5	REGULAR	1	3	1	2	7	REGULAR
154	0	0	2	2	4	REGULAR	4	4	2	3	13	MUY BUENO
155	2	2	2	0	6	REGULAR	2	2	3	3	10	BUENO
156	0	0	2	2	4	REGULAR	2	1	2	3	8	BUENO
157	2	2	0	0	4	REGULAR	3	2	4	3	12	MUY BUENO
158	2	2	1	2	7	REGULAR	1	1	2	3	7	REGULAR
159	2	2	2	1	7	REGULAR	4	1	2	4	11	BUENO

Fuente: Rúbrica de evaluación.

Anexo N° 05 Lista de cotejo

UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA DE POSGRADO

LISTA DE COTEJO

I. UBICACIÓN:
- 1.1 Institución :
- 1.2 Ubicación :
- 1.3 Observador :
- 1.4 Fecha :

II. ASPECTOS DE LA OBSERVACIÓN:

1.	**PLANIFICACION**	Si	No
	El programa está relacionado y coordinado entre sí.		
	El programa busca anticipar, prever, predecir e intentar vislumbrar para desarrollarse y aplicarse en el futuro.		
	El programa está estructurado para el desarrollo de procesos de aprendizaje		
	El programa fija objetivos y metas especificas		
	Es suficientemente claro como para dar a conocer el motivo principal del programa		
2.	**EJECUCION**	Si	No
	Ejecuta lo que anteriormente se había planificado de acuerdo con los resultados obtenidos en la investigación.		
	Coordinar actividades, servicios e individuos con el fin de alcanzar los objetivos propues-tos.		
	Distribuye responsabilidades para cada actividad		
	Se definen los plazos para cada actividad		
3.	**EVALUACION**	Si	No
	Analiza las variables que intervienen en el problema y las relaciones entre ellas		
	Recoge los principales resultados o logros relacionados con los objetivos		
	A partir del análisis de los datos, establece el cumplimiento de dichos objetivos.		
	Evalúa los efectos no esperados, es decir, todos aquellos resultados que no están en directa relación con los objetivos planteados, pero que sí son de interés para el proyecto.		

Anexo N° 06 Programa Pausas activas

UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA DE POS GRADO

PROGRAMA PAUSAS ACTIVAS

I. DATOS GENERALES

1.1 Denominación : ***Programa Pausas activas***
1.2 Número de estudiantes : 159 estudiantes
1.3 Duración

- Inicio : Agosto del 2018
- Término : Octubre del 2018

II. FUNDAMENTACIÓN

El programa pausas activas consiste en realizar pequeños descansos físicos o mentales de 5 a 10 minutos, con el objetivo de incorporar movimiento, interacción en parejas o grupos promoviendo la competencia amigable, además, tener un impacto positivo en la concentración, la motivación y el bienestar general, mejorando así su experiencia de aprendizaje.

Es una alternativa para mejorar la atención, estrés, cansancio físico y mental, a través de su uso regular, direccionado y objetivo. Puede ser dirigida por el docente o estudiante, a quien llamaremos facilitador.

El programa pausas activas es un proyecto de investigación que busca romper con la rutina y ayudar a los estudiantes a tener mayores niveles de atención y así mismo mejorar el proceso de aprendizaje – enseñanza. El movimiento contribuye a anclar la información que los estudiantes están aprendiendo.

Esta guía contiene una serie de actividades que incluyen una descripción de las pausas activas, las cuales son de carácter lúdico.

III. OBJETIVOS

3.1. Generales

Al finalizar el programa, los participantes habrán anclado información básica, permitiéndoles ser capaces de comunicarse oralmente mediante textos orales sencillos en inglés.

3.2. Específicos

- Mejorar la comprensión auditiva, obteniendo información de textos orales en idioma ingles a través de la aplicación del programa pausas activas.
- Mejorar la comprensión auditiva, infiriendo e interpretando información de textos orales en idioma ingles a través de la aplicación del programa pausas activas.
- Mejorar la producción oral, adecuando, organizando y desarrollando las ideas de forma coherente y cohesionada, interactuando estratégicamente con distintos interlocutores, reflexionando y evalúa la forma, el contenido y el contexto, a través de la aplicación del programa pausas activas.
- Mejorar la producción oral, utilizando recursos no verbales y para-verbales de forma estratégica, a través de la aplicación del programa pausas activas.

IV. IMPORTANCIA

Este programa constituye una guía metodológica novedosa, enriqueciendo y ampliando las habilidades pedagógicas de los docentes con el fin de mejora del rendimiento académico en el área de inglés, generar bienestar emocional y/o reducción del estrés, estimular del aprendizaje experiencial, fomentar la socialización y finalmente la creación de un ambiente educativo positivo y respetuoso.

V. DELIMITACIÓN

Estudiantes del primer año nivel secundaria de la Institución Educativa Emblemática Faustino Maldonado de Pucallpa – 2018

VI. PLANIFICACIÓN

6.1. Pre planificación

¿Qué haremos?	¿Cómo lo haremos?	¿Para qué lo haremos?
Los estudiantes desarrollarán la competencia comunicativa en EFL a través de pequeños descansos físicos o mentales que incorporen constante interacción, promoviendo la competencia amigable, la concentración, motivación, creatividad, el bienestar general mejorando la memoria, y su experiencia de aprendizaje.	Pausas activas lúdicas de 5 a 10 minutos. - Interacción oral en pares o grupos. - Movimiento corporal o actividad física. - Resolución de problemas. - Uso de materiales concretos. - Desarrollo del razonamiento y habilidad mental. - Desarrollo del pensamiento crítico. - Interacción con música	Mejorar la expresión oral en inglés. - Mejorar la concentración y la atención. - Ejercitar la memoria. - Fomentar la creatividad. - Anclar información. - Reducir los niveles de estrés y ansiedad. - Promover la actividad física la conciencia sobre la importancia de cuidar la salud. - Fortalecer las relaciones en el aula. Promover la comunicación efectiva.

6.2. Selección de capacidades

CAPACIDADES	INDICADORES	INSTRUMENTO
- Obtienen información de textos orales.	- Recupera información de la canción “Earth Song” y selecciona con seguridad información específica según contexto.	Rubrica analítica
- Infiere e interpreta información de textos orales.	- Deduce algunas relaciones lógicas entre las ideas de la letra de la canción “Earth Song”, así como información específica.	
- Adecua, organiza y desarrolla las ideas de forma coherente y cohesionada. - Interactúa estratégicamente con distintos interlocutores. - Reflexiona y evalúa la forma; el contenido y el contexto del texto oral. -	- Expresa sus ideas, emociones y experiencias en torno al tema de medio ambiente con coherencia, cohesión y fluidez. - Recurre a normas y modos de cortesía según el contexto sociocultural. - Opina como hablante y oyente sobre ideas, hechos y temas a partir de su experiencia y del contexto en que se desenvuelve.	

- Utiliza recursos no verbales y para-verbales de forma estratégica.	- Emplea gestos y movimientos corporales que enfatizan lo que dice. - Mantiene contacto visual con sus interlocutores. - Se apoya en el volumen de su voz para transmitir emociones y dar claridad a lo que dice. - Ajusta el ritmo, el volumen y la entonación con pronunciación adecuada	

6.3. Planificación con los estudiantes

¿Qué sabemos?	¿Qué queremos saber?	¿Cómo lo haremos?	¿Qué necesitamos?	¿Cómo nos organizamos?
Los estudiantes deben mejorar el aprendizaje de la expresión oral en el idioma inglés, los docentes no aplican programas para mejorar esta competencia.	Los niveles de logro de la expresión oral por cada dimensión.	Los estudiantes tendrán una pausa activa de 5 o 10 minutos dentro de las 2 horas pedagógicas.	• Papelotes • Pizarra • Parlante • Patio • Imaginación • Creatividad	En pares y en grupos

VII. DISEÑO DE ACTIVIDADES

6.1. Recomendaciones para la puesta en práctica

Florines (2017) sugiere algunas recomendaciones para la puesta en práctica de las actividades, a modo de orientar a los docentes a la hora de realizarlas.

a. Las Pausas Activas se pueden utilizar en todas las clases.
b. Las Pausas Activas se pueden utilizar en varios momentos durante la clase, tales como:

    - Transición entre temas o tareas.
    - Revisión o corrección de una lección o contenido.
    - Al principio de la clase para introducirse en la tarea.
    - En la mitad de la clase para re-energizar a los estudiantes

c. Se recomienda establecer claramente la señal de comienzo y de finalización de las actividades.
d. Proporcione consignas claras y cortas, para no perder la atención de los estudiantes y asegurarse el éxito de la actividad.

e. Prevea con anterioridad el tiempo, los espacios y materiales que necesitará para llevar a cabo la actividad exitosamente.

6.2. Señales para finalizar la pausa activa

Springer (2012) La parte más desafiante de una pausa activa es detener la actividad, por tal motivo es muy importante establecer señales claras, fijadas al inicio de la misma. A continuación, sugerimos algunos ejemplos.

- Decir a los estudiantes “raise your hand” y ellos deben levantar la mano en el aire. “Give me a stomp” y ellos deben pisar fuerte con un pie o también indicar una combinación “Give me three claps and a stomp feet” y la atención se centrará en el docente.
- Decir a los estudiantes “laughing sunglasses” Cuando los estudiantes vean los lentes ellos deben reír, Sin embargo, cuando los guardas significan silencio y toda la atención está puesta en el docente.
- Tener música en vivo que puedan escuchar y se detenga cuando quiera que los estudiantes se congelen.
- Mostrar un cartel con la palabra “freeze” para congelar a los estudiantes y ser escuchado cuando necesite hablar o finalizar la actividad.
- Los estudiantes deben congelarse cuando el docente aplauda tres veces.
- Lo docente dice “three claps” los estudiantes aplauden 3 veces, luego dice “two claps” aplauden dos veces, “a clap” aplauden 1 vez y finalmente “a silent clap” los estudiantes simulan un aplauso y deben permanecer en silencio.

6.4. Pausas activas lúdicas

Write Your Name

Enfoque académico: Speaking/Reading /Listening

Descripción: El facilitador (docente o estudiante) menciona una parte del cuerpo “Finger”, y todos los estudiantes lo usaran como un lápiz imaginario para escribir su nombre o cualquier palabra relacionada a un vocabulario especifico en el

aire. El facilitador puede indicar otras partes del cuerpo para usarlas como lápiz: Elbow, knee, head, belly button, toe.

Variaciones: Realizan la actividad en parejas, uno intenta adivinar la palabra que escribe el otro, luego cambian roles.

Adaptado de Springer A. (2012)

Move your body

Enfoque académico: Speaking /Listening

Descripción: El facilitador realiza una serie de gestos y movimientos, seguidamente pide a los estudiantes que lo repitan secuencialmente, finalmente agrega música (docente o estudiante) realiza una rutina de ejercicios, todos los estudiantes deben seguir las indicaciones y realizar el “workout”.

Ready to go, warm up time!

1. *Jog in place for 30 seconds.*
2. *Stretch each leg for 20 count*
3. *Do overhead should stretch for 30 seconds*
4. *Do 10 high knees*
5. Jog in place and claps overhead for 15 count.
6. *Do 10 jumping jacks*
7. *Take a rest*

Variaciones: Pueden indicar las ordenes diferentes estudiantes.

Adaptado de Springer A. (2012)

I love physical activities

Enfoque académico: Actividad general

Descripción: El facilitador divide a la clase en grupos y entrega un papel con una parte de la canción, los estudiantes crean movimientos y gestos relacionados a la letra. Luego deben ir cantando secuencialmente. Pueden utilizar una pista de rap.

I can ride a bike…
I can climb the trees…
Go running, go swimming, go cycling…
Monday, Tuesday, Friday,
listen to the lesson that I teach, teach, teach…
I play volleyball
soccer, hockey, baseball tennis and basketball.

Adaptación propia.

Slap-Count

Enfoque académico: Actividad general

Descripción: Desautels (2015) Dos estudiantes se paran uno en frente del otro, con las palmas hacia arriba. El compañero A toma su mano derecha y golpea suavemente la mano derecha de su compañero y dice "1". Luego repiten con la mano izquierda y dicen "2". El compañero B continúa de la misma manera con 3 y 4. Los compañeros terminan cuando llegan a 20. El reto es hacerlo rápido y sin equivocarse. Ejemplo: *"Takes your right hand, crosses over, lightly slaps your partner's right hand, and say "1." Then repeat it with your left hand and say, "2." Partner B continues in the same way with 3 and 4. Partners finish when they reach 20.*

Variaciones: Pueden deletrear su nombre mientras van tocando las palmas o cualquier palabra relacionada a un vocabulario especifico.

Adaptado de Springer A. (2012)

Secret 103ase

Enfoque académico: Speaking / listening

Descripción: Los estudiantes forman parejas, los estudiantes escriben una palabra secreta en un papel y lo pegan la frente de su compañero ambos deben intentar adivinarlo haciendo preguntas cerradas, ejemplo: *Is 103ase103 animal? Is it your favorite food? Is it an sport?* Solo deben responder usando *"yes, no questions".* Luego cambian roles.

Variaciones: Los estudiantes pueden rotar e ir cambiando de pareja.

Adaptado de Springer A. (2012)

I can see something…

Enfoque académico: Speaking / listening

Descripción: Se divide la clase en dos grupos, los estudiantes deben elegir un objeto del salón para describirlo mencionando solo sus características (color, forma, material, uso, etc.) un estudiante del equipo A realiza la descripción y todos los estudiantes del equipo B intentan adivinar, luego continua el siguiente equipo. Ejemplo: ***I can see something*** *small, colorful and rectangular; it's made of plastic.*

Variaciones: Pueden realizar la actividad en parejas, cambiando roles.

Adaptación propia.

Think fast

Enfoque académico: Speaking / Writing

Descripción: El facilitador forma dos equipos y los ordena en filas, seguidamente indica una categoría para mencionar palabras relacionadas a ello. Ejemplo: *KITCHEN: Stove, refrigerator, sink, countertop, etc.* Los estudiantes deben decir las palabras oralmente en menos de 5 segundos, Empieza un estudiante del equipo A, luego del equipo B, deberán ir intercalando turnos de manera sucesiva. No deben superar el tiempo límite.

Variaciones: Los estudiantes pueden escribir las palabras en la pizarra, tomando turnos en el equipo, de esta manera de organiza una carrera de relevos en un espacio limitado lo

cual es una forma divertida de hacer ejercicio y promover la competencia amigable.

Adaptación propia.

Super memory

Enfoque académico: Speaking / Writing

Descripción: La docente muestra una lista de imágenes, palabras o símbolos. Los estudiantes deben recordar el orden y describirlos. Ejemplo: Clouds, triangle, happy 105ase. Three keys. Se divide la clase en grupos para nombrar las palabras en coro.

Variaciones: Pueden dividir el salón en dos grupos. Grupo A muestra objetos y grupo B los nombra, luego cambian roles. / Otra variante: pueden escribir las palabras en la pizarra tomando turnos en el equipo, de esta manera de organiza una carrera de relevos en un espacio limitado lo cual es una forma divertida de hacer ejercicio y promover la competencia amigable.

Adaptación propia.

The greatest story

Enfoque académico: Speaking / listening / writing

Descripción: Los estudiantes pasan un objeto de mano en mano, mientras escuchan una canción, cuando se detenga la música, el estudiante que tenga el objeto debe contar una historia con las imágenes que el facilitador pegó en la pizarra. Se repite secuencialmente para continuar el relato. Pueden agregar a la historia una oración, frase o palabra.

Variaciones: Pueden escribir la historia en la pizarra tomando turnos en el equipo, de esta manera de organiza una carrera de relevos en un espacio limitado lo cual es una forma

divertida de hacer ejercicio y promover la competencia amigable.

Adaptación propia.

The sounds like…

Enfoque académico: Speaking / listening

Descripción: Se divide a la clase en dos grupos. El facilitador menciona palabras y los estudiantes deben decir nombres de canciones relacionadas a ellas, en un determinada tiempo.

Variaciones: Los estudiantes escuchan una parte de la canción y mencionan el nombre.

Adaptación propia.

Rhyming words

Enfoque académico: Speaking / listening

Descripción: Se divide a la clase en dos grupos, grupo A dice una palabra y grupo B debe decir otra que rime en un determinado tiempo, luego intercambian roles. Por ejemplo: *Hole- mole- stole / four – door / cook- look – hook*

Variaciones: pueden realizar la actividad en parejas.

Adaptación propia.

Association words

Enfoque académico: Speaking / listening

Descripción: El facilitador menciona una palabra y los estudiantes dicen palabras relacionadas a ella. Ejemplo: *red – blood / hot – coffee / cold – ice cream*

Variaciones: Pueden mostrar solo imágenes en vez de decir la palabra.

Adaptación propia.

Cadences

Enfoque académico: Speaking / listening

Descripción: El facilitador divide a la clase en grupos pequeños y entrega cadencias, Los estudiantes realizan un pequeño recorrido por el patio, mientras van trotando cada grupo debe decir la cadencia que le toco y todos los demás lo repetirán. Antes de salir se anima a los grupos a crear su propia cadencia y reemplazar el ejemplo.

Cadences:

- ✓ *"Sound off, 1-2, sound off, 3-4, bring it on down now, 1-2-3-4, 1-2-3-4, sound off!"*
- ✓ *Left, right, left, right, left, right, oh, I love to march, alright!"*
- ✓ *Study hard, reach for the stars, you'll go far!*
- ✓ *Learn with glee, and you'll soon be carefree!*
- ✓ *Laugh and play, then seize the day!*
- ✓ *Dreams are your guide, let them be your pride.*
- ✓ *Chase your goals, with heart and soul.*
- ✓ *In the classroom or out, there's no room for doubt.*
- ✓ *With each lesson you've read, you're a step ahead!*
- ✓ *No need to fear, you're the future, my dear!*
- ✓ *Stay inspired, success is acquired!*

Adaptación propia.

Yes / No

Enfoque académico: Speaking / listening

Descripción: El facilitador divide a la clase en grupos y muestra una imagen por un minuto, los estudiantes observan cuidadosamente los detalles. Se pide a los grupos que formulen preguntas cerradas o afirmaciones. Ejemplo: *There is a dirty shore. / Is the girl eating a bar of chocolate? / The army is tired.*

Un estudiantes del equipo A pregunta y todo el equipo B debe sentarse para responder "si" o debe quedarse de pie para

responder “no”, si todos realizan el movimiento correctamente se les asigna un punto a su favor. Continuaran sucesivamente los demás equipos. El desafío de la actividad será realizar las preguntas y respuestas de manera fluida.

Adaptación propia.

Fuzzy words

Enfoque académico: Speaking / listening

Descripción: El facilitador muestra tres lista con palabras que suena similar en inglés, sobre cada lista estará rotulado una instrucción:

A clap: *flour / dessert*

Two claps: *flower / piece*

Two claps and a jump: *desert / Peace*

A continuación el facilitador menciona las palabras u oraciones con las palabras, y todos los estudiantes deben realizar los movimientos de acuerdo a la instrucción rotulada sobre ellas.

- ✓ *We planted flowers in the garden.*
- ✓ *Let me give you a piece of advice.*
- ✓ *Mix the flour with two eggs.*
- ✓ *What would you like for dessert?*
- ✓ *Crossing that desert is dangerous.*
- ✓ *In time of peace prepare for war.*

Adaptación propia.

Coordinated movements

Enfoque académico: General

Descripción: El facilitador forma equipos de dos y brinda instrucciones de movimientos relacionados a números, los estudiantes deben recordar las instrucciones y ejecutar los movimientos cada vez que escuchen un número específico. Ejemplo:

FIFTEEN: *high five your partner*
FIFTY: *first bump your partner*
TWENTY: *foot bump with your partner*
TWELVE: *turn around*
SIXTEEN: *swap partners*
SIXTY: *pinky shake*

Adaptación propia.

Mimes

Enfoque académico: listening

Descripción: El facilitador divide a la clase en grupos para presentar un mimo, los equipos deben asignar roles a los estudiantes y realizar gestos y movimientos de acuerdo a la secuencia de la historia. Ejemplo:

Student 1: *Clara*

Student 2: Street *musician's guitar*

Student 3: *Clara's neighbor*

Group of students: *rolling hills and streams*

Group of students: *townspeople*

STORY: *In a quiet town nestled between rolling hills and meandering streams, there lived a woman named Clara. One spring afternoon, as Clara wandered through the town square, a familiar melody played from a street musician's guitar. A wistful smile graced her lips, and a glimmer of nostalgia sparkled in her eyes. The townspeople, witnessing this moment, felt a shared connection to Clara's emotional journey.*

One day, a Clara's neighbor gave her a long-lost letter from a dear friend, as she read, her eyes glistened with tears. The surge of emotion was palpable.[12]

Variaciones: Pueden narrar cuentos populares, como la caperucita roja, blanca nieves, entre otros.

Adaptación propia.

The sergeant's talk

Enfoque académico: Speaking / listening

Descripción: Los estudiantes cantan la canción y moverán la parte del cuerpo que se les indique, no deben equivocarse.

This is the game of warming up and having luck
We have to follow the order of the sergeant's talk
Soldiers to the charge, ***with a hand, with the other, with a foot, with the other…***

This is the game of warming up and having luck
We have to follow the order of the sergeant's talk
Soldiers to the charge, ***with your head, with your hips, with a hand, with the other…***

Adaptada al inglés por "Toy Cantando SAS". https://www.youtube.com/watch?v=4jNstMErt1I

Traditional Ucayali music

Enfoque académico: Actividad general

Descripción: El facilitador divide a la clase en grupos y entrega un papel con una parte de la canción, los estudiantes crean movimientos y gestos relacionados a la letra. Pueden utilizar una pista de la canción "YANASITA"

Jump and dance my dear Yanasita,
come on come on home pretty lady (x2)
I love to eat inguiri machacado
with its chicharron wira wira (x2)
This is thi inguirito machacado
whose very real name is tacacho (x2)

with its porotito mela mela
and delicious coffee ñucñu ñucñu (x2)[14]
Adaptada al inglés por el docente Etson Álava Yahuarcani

Routines song

Enfoque académico: Actividad general

Descripción: El facilitador divide a la clase en grupos y entrega un papel con una parte de la canción, los estudiantes crean movimientos y gestos relacionados a la letra. Los estudiantes cantan y realizan moviemntos cordinados en grupos.

Chrorus
Wake up, wake up, it's a brand new day,
Time to play and learn and laugh and say,

In the morning, what do we do?
Brush our teeth and comb our hair, it's true.
Eat our breakfast, healthy and sweet,

At school, we read and write and play,
Learn new things every single day.
With our friends, we skip and run,
Learning is so cool and so much fun.

Back at home, it's time to rest,
Homework's done, we've tried our best.
Dinner's cooking, smells so great,
With our family, it's a perfect date.

Fuente: *Recopilación de otros autores y elaboración propia.*

VIII. CRONOGRAMA

7.1. Programa de actividades

ACTIVIDADES	CRONOGRAMA		
	13-08 14-08 15-08	20-08 03-10	08-10 09-10 10-10
Socialización de proyecto Aplicación del pre-test.	X		
Aplicación del Programa Pausas Activas.		X	
Aplicación del pos-test Reflexión sobre los niveles de logro de aprendizaje.			X

7.2. Organización de la secuencia de sesiones del programa

PLANIFICACIÓN		**HORAS**	**SECCIO-NES**
PLANIFICACION	**EJECUCIÓN**		
Ag -Set-Oct. – **2018**	Ag -Set-Oct. – **2018**		
07-08 08-08	13-08	04	1° - A,B
	14-08	04	1° - C,D
	15-08	02	1° - E
14-08 15-08	20-08	04	1° - A,B
	21-08	04	1° - C,D
	22-08	02	1° - E
21-08 22-08	27-08	04	1° - A,B
	28-08	04	1° - C,D
	29-08	02	1° - E
28-08 29-08	03-09	04	1° - A,B
	04-09	04	1° - C,D
	05-09	02	1° - E
04-09 05-09	10-09	04	1° - A,B
	11-09	04	1° C,D
	12-09	02	1° - E
11-09 12-09	17-09	04	1° - A,B
	18-09	04	1° - C,D

	19-09	02	1° - E
18-09 19-09	24-09	04	1° - A,B
	25-09	04	1° C,D
	26-09	02	1° - E
25-09 26-09	01-10	04	1° - A,B
	02-10	04	1° - C,D
	03-10	02	1° - E
02-10 03-10	08-10	04	1° - A,B
	09-10	04	1° - C,D
	10-10	02	1° - E