



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

EXTENSIÓN PUJILÍ

CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

“INCIDENCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA Y LA FORMACIÓN INTEGRAL DE LOS ESTUDIANTES DE SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA MANUELITA SÁENZ”

Proyecto de Investigación presentado previo a la obtención del Título de Licenciados en Ciencias de la Educación Básica.

Autores:

CALERO CHICAIZA, Jessica Daniela

ANTE TIMBILA, Juan Carlos

Tutor:

LÓPEZ RODRÍGUEZ, Luis Gonzalo. PhD

Pujilí – Ecuador

Agosto 2022

DECLARACIÓN DE AUTORÍA

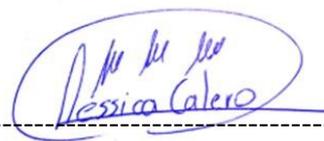
Nosotros, Juan Carlos Ante Timbila y Jessica Daniela Calero Chicaiza, declaramos ser autores del proyecto de investigación; “Incidencia de la actividad física para mejorar la calidad de vida y la formación integral de los estudiantes de séptimo año de educación básica de la Unidad Educativa Manuelita Sáenz”, siendo el PhD. Luis Gonzalo López Rodríguez tutor del presente trabajo; eximimos a la Universidad Técnica de Cotopaxi y a sus representantes legales de posibles reclamos o acciones legales.

Además, certificamos que las ideas conceptos, procedimientos y resultados vertidos en el trabajo de titulación son de nuestra exclusiva responsabilidad.



Juan Carlos Ante Timbila

C.I. 0503687550



Jessica Daniela Calero Chicaiza

C.I. 0550147664

AVAL DEL DIRECTOR DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

En calidad de Tutor del Trabajo de Investigación sobre el título:

“Incidencia de la actividad física para mejorar la calidad de vida y la formación integral de los estudiantes de séptimo año de educación básica de la Unidad Educativa Manuelita Sáenz”, de las postulantes Juan Carlos Ante Timbila y Jessica Daniela Calero Chicaiza, de la carrera de Educación Básica, considero que dicho Informe Investigativo cumple con los requerimientos metodológicos y aportes científico-técnicos suficientes para ser sometidos a la evaluación del Tribunal de Validación de Proyecto que el Honorable Consejo Académico de la Facultad de Ciencias Humanas y Educación de la Universidad Técnica de Cotopaxi designe, para su correspondiente estudio y calificación.

Pujilí, agosto, 2022



PhD. Luis Gonzalo López Rodríguez

C.I. 1801701945

TUTOR DE TRABAJO DE TITULACIÓN

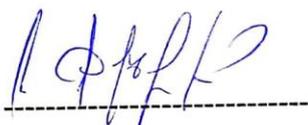
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE TITULACIÓN

En calidad de Tribunal de Lectores, aprueban el presente Informe de Investigación de acuerdo a las disposiciones reglamentarias emitidas por la Universidad Técnica de Cotopaxi, Extensión Pujilí; por cuanto, los postulantes: Juan Carlos Ante Timbila y Jessica Daniela Calero Chicaiza con el título de Proyecto de Investigación: “Incidencia de la actividad física para mejorar la calidad de vida y la formación integral de los estudiantes de séptimo año de educación básica de la Unidad Educativa Manuelita Sáenz”, han considerado las recomendaciones emitidas oportunamente y reúne los méritos suficientes para ser sometidos al acto de Sustentación del proyecto.

Por lo antes expuesto, se autoriza realizar los empastados correspondientes, según las normativas institucionales.

Pujilí, agosto, 2022

Para constancia firman:



Msc. José Nicolás Barbosa Zapata

C.I.0501886618

Lector 1



Mgs. Xavier Mauricio Andrade Villacis

C.I. 0401040118

Lector 2



Msc. Carlos Alfonso Peralvo López

C.I. 0501449508

Lector 3

DEDICATORIA

El presente trabajo de investigación se lo dedico a Dios por darme la oportunidad de vivir y permitirme el haber llegado hasta este momento tan importante de mi formación profesional. A mis padres por siempre estar dispuestos a apoyarme en cualquier momento de mi vida y siempre estar preocupados por mí.

Juan Carlos Ante Timbila

El presente trabajo investigativo lo dedico a mis padres mis pilares más importantes, sin su apoyo y sus buenos consejos para ser una persona responsable durante todo este proceso, no hubiese sido posible cumplir una de mis metas más anhelada en mi vida. También le dedico a mi hijo quien ha sido mi inspiración más grande, mi fuente de energía que me ha permitido a no decaer por diferentes adversidades de la vida y llegar hacer un buen ejemplo para él.

Calero Chicaiza Jessica Daniela

AGRADECIMIENTO

A mi familia, por estar presente no solo en esta etapa tan importante de mi vida, sino en todo momento ofreciéndome lo mejor y buscando lo mejor para mi persona.

De manera especial a mi tutor de tesis, por haberme guiado no solo en la elaboración de este trabajo de investigación, sino a lo largo de mi carrera universitaria y haber brindado el apoyo para desarrollarme profesionalmente y seguir cultivando mis valores.

Juan Carlos Ante Timbila

Agradezco a Dios, por ser mi guía, en el transcurso de mi vida profesional, por darme fuerzas, sabiduría e inteligencia en aquellos momentos de dificultad que no permitió decaerme. A mis padres, por el apoyo incondicional, sacrificio, su amor, paciencia y sus buenos valores que han hecho de mí una persona de bien y pueda lograr mis metas.

A la Universidad Técnica de Cotopaxi, autoridades, y docentes quienes supieron impartir sus conocimientos, con esfuerzo y paciencia para ser de mí una persona útil para la sociedad.

A mi tutor el PhD. Luis López, por guiarme durante el proceso investigativo siendo un buen profesional que me permitirá culminar una etapa más en vida.

Calero Chicaiza Jessica Daniela

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

EXTENSION PUJILI

TEMA: “Incidencia de la actividad física para mejorar la calidad de vida y la formación integral de los estudiantes de séptimo año de educación básica de la Unidad Educativa Manuelita Sáenz del cantón Latacunga en el año 2021-2022”

Autores:

ANTE TIMBILA, Juan Carlos

CALERO CHICAIZA, Jessica Daniela

RESUMEN

La presente investigación, trata sobre la incidencia de la actividad física para mejorar la calidad de vida y la formación integral de los estudiantes de séptimo año de Educación Básica en la Unidad Educativa Manuelita Sáenz de la provincia de Cotopaxi, cantón Latacunga en el año 2021-2022, que tiene como objetivo orientar y fomentar la práctica de actividades físicas innovadoras en los individuos, para gozar de una buena salud y desarrollo integral beneficiando en su proceso de enseñanza aprendizaje, para ello se redactó la justificación que da a conocer varios aspectos importantes, luego se identificó los beneficiarios y contextualización del problema en el ámbito macro, meso y micro. Para cumplir de forma exitosa la investigación es necesario fundamentar teóricamente los contenidos de acuerdo a las tres categorías, la actividad física, calidad de vida y formación integral. Luego se identificó los tipos de actividades que realizan los estudiantes y con que frecuencias, para el análisis de la investigación, de esta forma se propuso una guía de actividades físicas para mejorar la calidad de vida y formación integral de los estudiantes durante el desarrollo de las clases. En el marco metodológico, se da a conocer el enfoque cualitativo y cuantitativo, tipos de investigación, métodos, técnicas e instrumentos que se utilizó en la investigación para recolectar los datos necesarios que fueron representados en tablas y gráficos circulares para su análisis e interpretación, de esta forma se pudo evidenciar que la mayoría de estudiantes ocupan más tiempo en las redes sociales, sintiendo desinterés por realizar actividades deportivas, afectando su desarrollo físico e intelectual.

Palabras Claves: Actividades Físicas, Calidad de vida, Formación integral.

COTOPAXI TECHNICAL UNIVERSITY

PUJILI EXTENSION

TOPIC: “Physical activity incidence for improving the students life quality and comprehensive training of basic education seventh year from Manuelita Sáenz Educational Unit, from Latacunga canton in the year 2021-2022”.

Authors:

ANTE TIMBILA, Juan Carlos

CALERO CHICAIZA, Jessica Daniela

ABSTRACT

The current research deals about the incidence physical activity incidence to improve the life quality and the integral formation of seventh year Basic Education into Manuelita Sáenz Educational Unit from Cotopaxi province, Latacunga canton in the year 2021-2022, which has as aim to guide and encourage the innovative physical activities practice in the individuals, for enjoying good health and integral development, benefiting their teaching-learning process, so that it was drafted the justification, what reveals several important aspects, then, it was identified the beneficiaries and problem contextualization in the macro, meso and micro spheres. To successfully fulfill the research, it is necessary to theoretically base the contents according to the three categories, physical activity, life quality and integral training. Then, it was identified the activities types that perform by the students and with what frequencies, for the research analysis, this way, it was proposed physical activities guide to improve the life quality and integral formation of students during the class activities development. Into methodological framework, it was known the qualitative and quantitative approach, research types, methods, techniques and instruments, what were used in the research to collect the necessary data, which were represented in tables and circular graphs for their analysis and interpretation. This way, it could evidence, what the majority of students spend more time on social networks, feeling disinterest into sports activities, affecting their physical and intellectual development.

Keywords: Physical activities, life quality, integral training.

AVAL DE TRADUCCIÓN

En calidad de Docente del Idioma Inglés del Centro de Idiomas de la Universidad Técnica de Cotopaxi; en forma legal **CERTIFICO** que:

La traducción del resumen al idioma Inglés del trabajo de titulación cuyo título versa: **“INCIDENCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA Y LA FORMACIÓN INTEGRAL DE LOS ESTUDIANTES DE SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA MANUELITA SÁENZ DEL CANTÓN LATACUNGA EN EL AÑO 2021-2022”**, presentado por: **Ante Timbila Juan Carlos y Calero Chicaiza Jessica Daniela**, estudiantes de la carrera de: **Educación Básica**, perteneciente a la **Extensión Pujilí**, lo realizaron bajo mi supervisión y cumple con una correcta estructura gramatical del Idioma.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad y autorizo a los **peticionarios** hacer uso del presente aval para los fines académicos legales.

Latacunga, agosto del 2022

Atentamente,


Mg. Marco Beltrán



CENTRO
DE IDIOMAS

DOCENTE CENTRO DE IDIOMAS-UTC
CI: 0502666514

INDICE

| | |
|--|------|
| PORTADA..... | i |
| DECLARACIÓN DE AUTORÍA..... | ii |
| AVAL DEL DIRECTOR DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN..... | iii |
| APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE TITULACIÓN | iv |
| DEDICATORIA | v |
| AGRADECIMIENTO | vi |
| RESUMEN | vii |
| AVAL DE TRADUCCIÓN | ix |
| INDICE..... | x |
| INDICE DE TABLAS | xiii |
| INDICE DE GRÁFICOS | xiv |
| 1. INFORMACIÓN GENERAL..... | 1 |
| 2. JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO | 3 |
| 3.- BENEFICIARIOS DEL PROYECTO | 4 |
| 3.1. Los beneficiarios Directos: 15 estudiantes y 1 docente de séptimo año de educación básica de la Unidad Educativa Manuelita Sáenz..... | 4 |
| 3.2. Los beneficiarios indirectos: Padres de familia de los estudiantes de séptimo año de educación básica de la Unidad Educativa Manuelita Sáenz | 4 |
| 4.- EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN | 4 |
| 4.1. CONTEXTUALIZACIÓN DEL PROBLEMA..... | 4 |
| 5. OBJETIVOS: | 5 |
| 5.1. General..... | 5 |
| 5.2. Específicos | 5 |
| 6. ACTIVIDADES Y SISTEMA DE TAREAS EN RELACIÓN A LOS OBJETIVOS PLANTEADOS | 6 |
| 7. FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICO TÉCNICA | 7 |
| 7.1. Antecedentes | 7 |
| 7.2. Marco teórico..... | 8 |
| 7.2.1. Las Actividades físicas..... | 8 |
| 7.2.2. Beneficios de la actividad física..... | 9 |
| 7.2.3. Ventajas y desventajas de la actividad física | 9 |
| 7.3. RIESGOS POR LA FALTA DE ACTIVIDADES FÍSICAS | 11 |

| | |
|---|----|
| 7.3.1. La obesidad | 11 |
| 7.3.2. La enfermedad del corazón | 12 |
| 7.3.3. La osteoporosis y caídas | 12 |
| 7.3.4. El aumento de depresión y ansiedad | 13 |
| 7.3.5 Tipos de actividades físicas..... | 14 |
| 7.4. ACTIVIDADES NO ESTRUCTURADAS | 14 |
| 7.4.1. El Caminar | 14 |
| 7.4.2. El Trotar | 15 |
| 7.4.3. Las Excursiones | 16 |
| 7.4.4. El Bailar | 16 |
| 7.5. ACTIVIDADES ESTRUCTURADAS..... | 17 |
| 7.5.1. El Fútbol..... | 17 |
| 7.5.2. El Baloncesto | 18 |
| 7.5.3. La Natación..... | 18 |
| 7.5.4. El Ciclismo..... | 19 |
| 7.6. LA CALIDAD DE VIDA..... | 19 |
| 7.6.1. La importancia de la calidad de vida..... | 20 |
| 7.6.2. Los factores de la calidad de vida | 20 |
| 7.7. LA FORMACIÓN INTEGRAL | 22 |
| 7.7.1. La importancia de la formación integral | 22 |
| 7.7.2. Los objetivos de la formación integral..... | 23 |
| 7.7.3. Las Características de un estudiante con formación integral | 23 |
| 8. PREGUNTAS CIENTIFICAS:..... | 24 |
| 9.METODOLOGIA | 25 |
| 9.1. Enfoque cualitativo | 25 |
| 9.2. Enfoque cuantitativo | 25 |
| 9.3. Tipos de investigación | 26 |
| 9.3.1. Investigación de campo:..... | 26 |
| 9.3.2 Investigación bibliográfica:..... | 26 |
| 9.4. Métodos..... | 28 |
| 9.4.1. Método inductivo | 28 |
| 9.5. Técnicas e instrumentos utilizados para la recolección de la información. | 29 |
| 9.5.1 Observación | 29 |
| 9.5.2. Entrevista | 29 |

| | |
|---|----|
| 9.5.3. Guía de observación..... | 30 |
| 9.5.4. Cuestionario | 31 |
| 9.6. Población..... | 31 |
| 10. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS..... | 32 |
| 10.1. Encuesta a los estudiantes de séptimo año de educación básica de la unidad educativa “Manuelita Sáenz” | 32 |
| 11. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS DE LA GUÍA DE PREGUNTAS DIRIGIDA A DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA “MANUELITA SÁENZ” | 43 |
| 12. IMPACTO..... | 43 |
| 13. PRESUPUESTO PARA LA PROPUESTA DEL PROYECTO | 44 |
| 14. PROPUESTA..... | 44 |
| 14.1 Introducción | 44 |
| 14.2. Objetivos de la propuesta..... | 45 |
| 14.3. Justificación | 45 |
| 15. DESARROLLO DE LA PROPUESTA..... | 46 |
| 15.1. Explicación de la Propuesta | 64 |
| 15.2. Cronograma de aplicación de la propuesta | 65 |
| 15.3. Aplicación y/o validación de la Propuesta..... | 66 |
| 15.3.1. Evaluación de expertos (Docentes de la institución) | 66 |
| 15.4. Resultados de la propuesta..... | 66 |
| 16. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES..... | 67 |
| 17. BIBLIOGRAFIA | 68 |
| 18. ANEXOS | 83 |
| Anexos 1: Hojas de Vida | 83 |
| Anexos 2: Fotografías | 85 |
| Anexos 3: Encuesta realizada al estudiante. | 86 |
| Anexo 4: Guía de preguntas a docentes | 88 |
| Anexo 5: Resultados de la entrevista a docentes | 89 |
| Anexo 6: Ficha de validación | 90 |

INDICE DE TABLAS

| | |
|---|----|
| Tabla N° 1. Sistema de tareas en relación a los objetivos planteados | 6 |
| Tabla N°2. Población..... | 31 |
| Tabla N°3. Actividad física recreativa. | 32 |
| Tabla N°4 Práctica deportiva. | 33 |
| Tabla N°5 Tiempo de actividad física..... | 34 |
| Tabla N°6. Lugar de la práctica deportiva. | 35 |
| Tabla N°7. Infraestructura de áreas deportivas. | 36 |
| Tabla N°8. Causas porque no se realiza actividad física. | 37 |
| Tabla N°9. Ejercicios físicos ayuda a la calidad de vida. | 38 |
| Tabla N°10. Guía de actividades físicas. | 39 |
| Tabla N°11. Horario de práctica deportiva. | 40 |
| Tabla N°12. Incentivan a realizar actividad física. | 41 |
| Tabla N° 13: Presupuesto para el desarrollo de la propuesta | 44 |
| Tabla N° 14: Cronograma de ampliación de la propuesta | 65 |
| Tabla N° 15: Resultados de la evaluación de especialistas..... | 66 |

INDICE DE GRÁFICOS

| | |
|---|----|
| Gráfico N° 1. Actividad física recreativa | 32 |
| Gráfico N°2 Práctica deportiva. | 33 |
| Gráfico N°3 Tiempo de actividad física..... | 34 |
| Gráfico N°4. Lugar de la práctica deportiva. | 35 |
| Gráfico N°5. Infraestructura de áreas deportivas. | 36 |
| Gráfico N°6. Causas porque no se realiza actividad física. | 37 |
| Gráfico N°7. Ejercicios físicos ayuda a la calidad de vida. | 38 |
| Gráfico N°8. Guía de actividades físicas. | 39 |
| Gráfico N°9. Horario de práctica deportiva. | 40 |
| Gráfico N°10. Incentivan a realizar actividad física. | 41 |

1. INFORMACIÓN GENERAL

Título del Proyecto: “Incidencia de la actividad física para mejorar la calidad de vida y la formación integral de los estudiantes de séptimo año de educación básica de la Unidad Educativa Manuelita Sáenz del cantón Latacunga en el año 2021-2022”

Fecha de inicio: mayo 2022

Fecha de finalización: agosto 2022

Lugar de ejecución: Unidad Educativa “Manuelita Sáenz” de la Parroquia Ignacio Flores, del Cantón Latacunga de la provincia de Cotopaxi.

Facultad Académica que auspicia

Extensión Pujilí

Carrera que auspicia:

Educación Básica

Proyecto de investigación vinculado:

Actividad física y calidad de vida en los diferentes contextos educativo

Equipo de Trabajo:

Tutor: PhD. Luis Gonzalo López. Rodríguez

Investigadores:

Nombre: Juan Carlos Ante Timbila

C.I. 0503687550

Teléfono: 0939879800

Correo: juan.ante7550@utc.edu.ec

Nombre: Jessica Daniela Calero Chicaiza

C.I. 0550147664

Teléfono: 0993145600

Correo: jessica.calero7664@utc.edu.ec

Área de Conocimiento:

Educación

Línea de investigación:

Educación y comunicación para el desarrollo humano y social.

Sub líneas de investigación de la Carrera:

Sociedad y educación

2. JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO

El presente tema investigativo es **importante** porque ayuda a los estudiantes a crear buenos hábitos al realizar actividades físicas con más frecuencia y de esta manera conservar su estado de salud, y puedan desarrollar habilidades y destrezas motoras, cognitivas y afectivas esenciales para su vida. Por ende, el estudio se realizará a los niños de séptimo año de Educación Básica de la Unidad Educativa Manuelita Sáenz en el periodo 2021-2022.

En la cual se **aportará** con conocimientos teóricos y prácticos al profesional docente con el fin de enriquecer sus conocimientos innovándoles a aplicar nuevas estrategias de enseñanza, logrando que el niño se sienta seguro como persona, teniendo buenas relaciones socio-afectivas con los individuos que los rodean. Cabe agregar que la actividad física no solo aporta en el ámbito psicológico, sino que también ayuda a su desarrollo físico, fortalecimiento de huesos, músculos y disminución de riesgo de obesidad, los mismos que son fundamentales para un buen rendimiento académico.

Por otra parte, el **impacto** social de este trabajo investigativo recae en los estudiantes, quienes necesitan realizar actividad física de manera habitual y para ello se aplicará una guía de ejercicios físicos deportivos que les ayudará a tener un estilo de vida saludable que influye en bajar niveles de estrés, ansiedad y falta de concentración para un mejor aprendizaje.

Es preciso señalar, la **accesibilidad** que recae en la apertura de los espacios físicos que existe en la Unidad Educativa Manuelita Sáenz, por parte de las autoridades, docente, estudiantes e incluso padres de familia quienes brindan apoyo para la realización de esta importante investigación y así solucionar esta problemática para alcanzar una verdadera formación integral del educando.

3.- BENEFICIARIOS DEL PROYECTO

3.1. Los beneficiarios Directos: 15 estudiantes y 1 docente de séptimo año de educación básica de la Unidad Educativa Manuelita Sáenz

3.2. Los beneficiarios indirectos: Padres de familia de los estudiantes de séptimo año de educación básica de la Unidad Educativa Manuelita Sáenz

4.- EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

¿De qué manera influye la Actividad física para mejorar la calidad de vida y la formación integral de los estudiantes de séptimo año de Educación Básica de la Unidad Educativa Manuelita Sáenz?

4.1. CONTEXTUALIZACIÓN DEL PROBLEMA

Según la Organización mundial de la salud OMS (2020), menciona que “Un 6% de las muertes mundiales son atribuidas a la inactividad física, además, es la causante de diferentes enfermedades que perjudican a la salud de los seres humanos.” Es así que, las personas con un nivel insuficiente de actividad física tienen un riesgo de muerte a comparación con las personas que alcanzan un nivel suficiente de práctica deportiva.

En este sentido, sin ejercicio físico el cuerpo pierde lentamente su fuerza, resistencia y capacidad para funcionar correctamente, lo cual conlleva a una vida de sedentarismo acompañado de enfermedades. Esto debido por los malos hábitos que se generan en los tiempos libres como pasar sentado viendo televisión o jugando videojuegos.

Por otra parte, los niños de edad escolar necesitan la actividad física para aumentar su fuerza, su coordinación y su confianza en sí mismo, como también permite mejorar su calidad de vida, es decir mediante la educación se busca cambiar y formar sujetos en un enfoque saludable que sea fundamental para el cuidado de la salud y necesario para lograr mantener el bienestar físico, mental y social.

Según en el Ministerio de Salud Pública del Ecuador (2010), explica que

La actividad física regular, reduce los riesgos de contraer enfermedades y aporta para una salud mental óptima y una mejor calidad de vida. Es por ello que pretende incentivar a la

práctica de la actividad física a través de todas las instituciones educativas del país, donde se pueda iniciar desde edades tempranas para mantener un hábito diario en las personas.

Es por ello que, en la provincia de Cotopaxi, existe una importancia en la práctica, organización, y valoración de los ejercicios físicos en la formación educativa de los estudiantes de manera especial en el área de educación física. Pues, según este tipo de estrategia permite que los educandos promuevan un estilo de vida activa y sana, como también fomenta hábitos de adherencia a la práctica de la actividad física para prevenir enfermedades y desarrollar destrezas motoras, cognitivas y afectivas para su diario vivir y como proceso para su proyecto de vida.

En la Unidad Educativa Manuelita Sáenz, los docentes juegan un papel muy importante de incentivar a los estudiantes a la práctica de la actividad física; sin embargo, la práctica deportiva solo se plasma en las horas de educación física de la Institución Educativa por parte de los estudiantes. Por lo tanto, se evidencia la falta de interés para realizar ejercicios físicos y conllevan realizar otras actividades que no benefician al cuerpo humano y provocan un desmedro de la calidad de vida provocando una infinidad de enfermedades crónicas no transmisibles y a su vez, dando como resultado directo el aumento del nivel de estrés hacia estados más crónicos.

5. OBJETIVOS:

5.1. General

Fomentar la práctica de actividades físicas, para mejorar la calidad de vida y la formación integral de los estudiantes de séptimo año de Educación Básica de la Unidad Educativa Manuelita Sáenz, en base a actividades físico deportivas innovadoras.

5.2. Específicos

- Fundamentar teóricamente los contenidos relacionados a la actividad física para mejorar la calidad de vida y formación integral de los estudiantes.
- Diagnosticar los tipos de actividades físicas que realizan los estudiantes y con qué frecuencia lo desarrollan.
- Proponer una guía de actividades físico deportivo orientadas a mejorar la calidad de vida y la formación integral de los estudiantes de una Unidad Educativa Manuelita Sáenz.

6. ACTIVIDADES Y SISTEMA DE TAREAS EN RELACIÓN A LOS OBJETIVOS PLANTEADOS

Tabla N° 1. Sistema de tareas en relación a los objetivos planteados

| Objetivo | Actividad | Resultado de la Actividad | Medios de verificación |
|------------------------------|---|--|---|
| FASE DIAGNOSTICA | | | |
| Objetivo específico | Análisis de las actividades físicas empleadas en el desarrollo de la clase de educación física. | Diagnóstico | Guía de preguntas |
| Objetivo específico | -Indagación de Referencias Bibliográficas. -Selección de fundamentos teóricos. -Construcción del marco conceptual | Marco Conceptual | Triangulación de la información |
| FASE DE PLANIFICACION | | | |
| Objetivo específico | -Especificación del área de Educación Física. -Selección de herramientas adecuadas para las áreas de aplicación. - Proponer una guía de actividades físicas orientadas a mejorar la calidad de vida. | -Recolección de información -Diseño de propuesta, para fortalecer los buenos hábitos de la práctica de ejercicios físicos en los estudiantes. | Entrevista |
| FASE DE ACCION | | | |
| Objetivo específico | -Ejecución de la guía de actividades físicas. -Aplicación de las actividades físicas deportivas innovadoras. -Observación de la efectividad de la guía de actividades empleados a los estudiantes de séptimo año para mantener una buena salud. | -Elaboración de la propuesta. -Aplicación de la guía de actividades | -Guía de actividades físicas -Fotografías. |
| FASE DE EVALUACIÓN | | | |
| Objetivo específico | -Evaluación de la efectividad de la aplicación de la guía de actividades físicas para mejorar la calidad de vida. - Validar la propuesta de la guía de actividades físicas como medio de innovación en los estudiantes para el proceso de aprendizaje. | Desarrollo de la evaluación | -Encuesta para evaluar la efectividad de las actividades físicas. |

Nota: La tabla muestra la estructura de tareas en relación a los objetivos planteados de la investigación

Autores: Calero Chicaiza Jessica Daniela y Ante Timbila Juan Carlos

7. FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICO TÉCNICA

7.1. Antecedentes

A nivel nacional se evidencia la falta de interés para realizar actividades físicas, la cual impide mejorar la calidad de vida en las personas y conlleva a aspectos negativos como la inactividad en el cuerpo humano, es por ello que se debe incentivar a los niños para que efectúen ejercicios físicos que permitan establecer un hábito desde edades tempranas.

Como primer antecedente se hace referencia a la investigación de titulación de Erazo (2015), denominada “La actividad física y su incidencia en la calidad de vida en el tiempo libre en los niños y niñas de 5to, 6to y 7mo año de educación básica de las escuelas "Honorato Vásquez" "Honorato Vásquez" y "Ciudad de Macará" de la parroquia rural "Atahualpa" del cantón Quito año lectivo 2014-2015”. Esta investigación permitió definir la importancia de la actividad física en la consecución de un estilo de vida saludable, con lo cual brinda la posibilidad de diseñar a futuro una propuesta para incentivar la práctica de actividad física en los infantes, siendo esta una etapa clave de la vida para instruir el hábito del ejercicio físico, y además plantear nuevas disciplinas deportivas para practicar en el tiempo libre en dicha localidad y mejorar así el ambiente deportivo para alcanzar el desarrollo integral gracias a la actividad física que se realice en el tiempo libre.

Mientras que Carolina (2020), en su investigación titulada: "Nivel de la actividad física y calidad de vida de los niños de tercer año de educación general básica de la unidad educativa municipal Alfredo Albuja Galindo durante la emergencia sanitaria. año lectivo 2020 – 2021" (p.14). Afirma que los niños a una edad temprana presentan un nivel de aprendizaje alto, ya que a esta edad se forma el carácter y los buenos hábitos, por lo que es importante inculcarles buenos costumbres y buenas prácticas deportivas.

La investigación realizada en la Unidad Educativa Municipal “Alfredo Albuja Galindo” de Ibarra permitió determinar, identificar el grado de actividad física realizada por los niños durante la época de emergencia sanitaria y así valorar la repercusión en su calidad de vida. Los beneficiarios de este estudio son 39 niños pertenecientes a tercer año de educación básica, en los cuales se usó: criterios de inclusión y exclusión, el cuestionario C-PAFI para identificar el nivel de actividad física; en segundo término, para evaluar la calidad de vida relacionada con la salud de los niños se ocupó el cuestionario Kid-KINDL.

Los resultados destacan que el 60% son hombres y 40% son mujeres dentro del rango de edad de 7 y 8 años, los niveles de actividad física reflejan que un 64% son activos y tan solo un 23% muy activos. Se evidencia una calidad de vida buena con una media de 75,82, no obstante, las dimensiones de bienestar emocional y colegio son más bajas en relación con las demás. Se concluye que es indispensable impulsar la actividad física en los pequeños con el fin de incrementar su frecuencia y así obtener beneficios como la sensación de bienestar, disfrute y ventajas a nivel físico, lo que impacta de manera positiva en la calidad de vida de los niños con relación a la salud, y así lograr buen equilibrio físico, mental y social.

7.2. Marco teórico

En la práctica de la actividad física influyen determinadas variables que se dará a conocer en la siguiente fundamentación teórica que servirá como apoyo motivacional para el ser humano, en llevar una vida saludable, con la práctica constante de actividades físicas.

Para ello es importante, la socialización de varios temas con información de fuentes confiables, pues realizar ejercicios ayuda a obtener muchos beneficios en cualquier etapa de vida del individuo. El proyecto investigativo está enfocado en mejorar los hábitos de estudiantes de séptimo año de Educación Básica de la Unidad Educativa Manuelita Sáenz con el propósito de que los niños reduzcan ansiedad, estrés, depresión, estimulen el rendimiento académico y lo más importante prevenir enfermedades.

7.2.1. Las Actividades físicas

Llamamos actividad física a cualquier movimiento del cuerpo producido por los músculos esqueléticos como pueden ser correr, saltar, jugar, nadar, brincar, trotar y toda actividad que requiera de fuerza, que conlleva a múltiples beneficios para la salud en la persona, a cualquier etapa de su vida.

Tal como expresa Fuentes (2002), la Actividad Física como "Todos los movimientos que forman parte de la vida diaria, incluyendo el trabajo, la recreación, el ejercicio y las actividades deportivas". Es pertinente mencionar, que todo ser humano necesitan de actividades físicas, en las diferentes edades que se encuentren, por ejemplo, en las personas mayores ayuda para el fortalecimiento de los huesos, músculos, a mantener el equilibrio previniendo caídas, y fracturas en los huesos.

En los niños beneficia en el desarrollo físico como intelectual, para su convivencia con el medio de forma armónica; sin embargo, dentro de las instituciones educativas es una actividad primordial para los niños, pues ellos están en constante desarrollo, beneficia en su crecimiento y salud, mejora la habilidad de pensar que son aspectos relevantes para lograr los objetivos educativos.

7.2.2. Beneficios de la actividad física

Hacer actividad física regularmente es una de las cosas más importantes que puedes hacer por tu salud, aporta varios beneficios. Tal como nos menciona, Martínez (2010) "a grandes rasgos de manera directa el ejercicio físico mantiene y mejora la función músculo-esquelética, osteo-articular, cardio-circulatoria, respiratoria, endocrino-metabólica, inmunológica y psico-neurológica." De manera indirecta, la práctica de ejercicio físico tiene efectos beneficiosos en la mayoría, si no en todas, las funciones orgánicas del mayor, contribuyendo a mejorar su funcionalidad, aportando con mejor salud, mejor respuesta adaptativa y mayor resistencia ante la enfermedad entre las personas.

Existen una gran cantidad de beneficios al realizar ejercicios de forma frecuente, es por esta razón que como investigadores se realizara una guía de actividades físicas, que se aplicara a los niños de séptimo año de Educación Básica en la Unidad Educativa Manuelita Sáenz, para que los estudiantes gocen de todos estos beneficios que aportara para su bienestar como persona y como estudiante en el ámbito educativo.

7.2.3. Ventajas y desventajas de la actividad física

Expresa Silvela, (2018) las ventajas de las actividades físicas en la vida diaria

- Mejora en las personas su agilidad, flexibilidad y aumenta sus niveles de energía, previniendo de esta manera la aparición de enfermedades degenerativas o crónicas.
- Reduce el riesgo de enfermedades como la artritis debido a que las articulaciones y cartílagos permanecen en movimiento aumentan la fuerza y volumen de los músculos, oxigenando y previniendo el deterioro de los huesos.
- Se reduce la coagulación de los vasos sanguíneos, la presión sanguínea por lo que el sistema circulatorio encabezado por el corazón funciona de mejor manera.

- El oxígeno permanece más tiempo en los pulmones y los músculos respiratorios adquieren una mayor resistencia.
- Mantiene constante el funcionamiento del sistema nervioso liderado por el cerebro que permite la liberación de hormonas como endorfinas, serotonina y adrenalina que producen sensación de bienestar, sueño, buen humor, entre otras.
- Disminuye problemas relacionados al colesterol, ansiedad, estrés, regula los síntomas menstruales.

La actividad física no solo aporta en la pérdida de peso, sí no que también previene enfermedades y que con el pasar de los años las personas mayores tengas menos probabilidades de que sus huesos no se desgasten y que su cerebro este sano y puedan retener la información por más tiempo. Dentro del ámbito educativo ayuda a los niños a liberar endorfinas considerada como la hormona de la felicidad que permite al niño estar motivado y activo durante la clase.

En conclusión, tan solo unos minutos de actividad física a diario, pueden ayudarte a mejorar el estado de salud física y mental. Siempre realizándolo de manera moderada y conociendo las capacidades personales, y sobre todo, llevando una buena alimentación.

Desventajas

Expresa Silvela, (2018) las desventajas de las actividades físicas en la vida diaria

- Corren el riesgo de aparición de las lesiones músculo – esqueléticas, sobre todo cuando no se realiza un calentamiento y estiramiento antes de la realización de actividades físicas.
- Obsesión por realizar actividad física, lo que provocaría agotamiento físico y psíquico.
- Se originan trastornos alimenticios, deshidratación por el desarrollo de la actividad física que implica un desgaste de la energía del cuerpo, existe mayor riesgo en personas obsesionadas con perder peso, ya que pueden perder masa muscular.
- Equipo suele ser difícil de tener en casa, en primer lugar, por los espacios y en segundo por los costos

Dentro del proceso de enseñanza de educación física es necesario que el docente conozca cuales son las desventajas de las actividades físicas para informar de forma correcta a los estudiantes, pues una mala práctica deportiva, lleva a lesiones musculares. De la misma forma que no es bueno accederse en ejercicios, tan solo unos minutos de actividad física a diario, pueden ayudarte a mejorar el estado de salud física y mental. Siempre realizándolo de manera moderada y conociendo las capacidades personales, y, sobre todo, llevando una buena alimentación.

7.3. RIESGOS POR LA FALTA DE ACTIVIDADES FÍSICAS

Las personas pocos activas que no realizan nada de ejercicio tienen riesgos de contraer muchas enfermedades que afectarán su calidad de vida, a continuación, se dará a conocer las más comunes:

7.3.1. La obesidad

Es caracterizado por niveles excesivos de grasa corporal que aumentan el riesgo de tener problemas de salud en las diferentes etapas de vida del ser humano. Para García (2004) dice que

La obesidad o sobrepeso, es un factor de riesgo producto de un estilo de vida, que se asocia con un aumento en la morbilidad y mortalidad como consecuencia de enfermedades crónicas tales como cardiovasculares, cáncer, diabetes, problemas musculoesqueléticos y respiratorios.

Por lo expuesto anteriormente, es notorio que una mala alimentación conlleva riesgos a la salud, el tener una dieta nutritiva como: vegetales, proteínas y con complemento de carbohidratos ayudara a tener un estilo de vida adecuado para los estudiantes, lo cual, generará que en futuro no tengan afecciones derivadas de una mala alimentación.

Es por ello que, actividad física es indispensable para mantener un óptimo estado de salud, es la medicina más económica, efectiva y a nuestro alcance; además, nos ayuda a prevenir muchísimas enfermedades en todas las etapas de la vida. Sus beneficios son también sociales porque mejora la autonomía y fomenta la integración; así como psicológicos, dado que disminuye el estrés, ansiedad y la obesidad.

7.3.2. La enfermedad del corazón

El corazón se enferma por un sin número de razones, pero una de ellas es falta de energía, se nutre mal o se infecta causando malestares en la salud de las personas, es por ello que el ejercicio puede ayudar a bajar la presión arterial y el colesterol. De acuerdo con Arias (2016)

Los ataques al corazón suelen ser fenómenos agudos que se deben sobre todo a obstrucciones que impiden que la sangre fluya hacia el corazón o el cerebro. La causa más frecuente es la formación de depósitos de grasa en las paredes de los vasos sanguíneos que irrigan el corazón o el cerebro, suelen tener su origen en la presencia de una combinación de factores de riesgo, tales como el tabaquismo, las dietas altas en grasas, la obesidad, la inactividad física, el consumo nocivo de alcohol, la hipertensión arterial, la diabetes y la hiperlipidemia.

La inactividad física o insuficiencia de ejercicios se considera uno de los mayores factores de riesgo en el desarrollo de enfermedades cardiovasculares, que podrían sufrir una persona en cualquier etapa de su vida, es evidente como los niños de hoy en día tienen peores hábitos de alimentación, ejercicio físico y ocio, es aquí donde la labor como futuros docentes es educar a los más pequeños a que tengan una vida activa realizando deportes con el fin de reducir el tiempo que pasan en una computadora, video juegos o la televisión y evitar a futuro este tipo de enfermedades y convertirse en adultos sanos.

7.3.3. La osteoporosis y caídas

La falta de ejercicio en niños, debilita los huesos de forma rápida y son más propensos a fracturarse con una leve caída o golpe, de la misma forma en los adultos mayores se puede sufrir con la osteoporosis. Como afirma Macua (2003)

La osteoporosis (OP) se define como una enfermedad generalizada del sistema esquelético caracterizada por la pérdida de masa ósea y por el deterioro de la microarquitectura del tejido óseo, que compromete la resistencia ósea y que condiciona como consecuencia una mayor fragilidad ósea y una mayor susceptibilidad a las fracturas. (p.3)

De acuerdo con Morales et al .(2013)

La caída se define como una precipitación al suelo, repentina, involuntaria e insospechada, con o sin lesión secundaria, confirmada por el paciente o un testigo. Todas las personas estamos expuestas a sufrir una caída, pero el grupo más vulnerable son los ancianos. (p.3)

Por lo tanto, la actividad física de forma habitual fortalece los músculos y huesos, ayudando al ser humano a mantener equilibrio reduciendo el riesgo de caídas y enfermedades mejorando la salud de los huesos.

En este sentido, la actividad física es esencial para el mantenimiento y mejora de la salud y la prevención de las enfermedades, para todas las personas y a cualquier edad. Además, contribuye a la prolongación de la vida y a mejorar su calidad, a través de beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales, que han sido avalados por investigaciones científicas

7.3.4. El aumento de depresión y ansiedad.

El ser humano puede llegar a tener problema de salud e incluso depresión y ansiedad que con la ayuda de la actividad física puede mejorar el estado de ánimo y llevar una vida placentera y feliz.

La depresión y ansiedad es un trastorno emocional que se caracteriza básicamente por alteraciones del humor, tristeza, disminución de la autoestima, inhibición, fatiga, insomnio, pensamientos negativos que repercute en una falta de actividad vital que merma la capacidad de realizar con normalidad y entusiasmo la rutina diaria. (Ibor, 2007, p. 3)

Por último, los riesgos de la falta de actividad física, recaen en los niños de la Unidad Educativa Manuelita Sáenz, es por aquello que hemos visto necesario realizar una guía de actividades deportivas, para ayudar a, los estudiantes a mejorar varios aspectos de depresión y ansiedad que repercute en el proceso de enseñanza aprendizaje con pensamientos negativos y distracción que no favorece en su desarrollo integral.

7.3.5 Tipos de actividades físicas

Las actividades físicas fortalecen los músculos, oxigena el cuerpo y tiene como objetivo ayudar a reducir el riesgo de padecer problemas de salud y enfermedades.

Desde el punto de vista científico del Ministerio de Salud Pública (2017) las actividades físicas

Es cualquier movimiento corporal intencional producido por los músculos esqueléticos que determina un gasto energético. Incluye al deporte y al ejercicio, pero también a las actividades diarias como subir escaleras, realizar tareas en el hogar o en el trabajo, trasladarse caminando o en bicicleta y las actividades recreativas. (p. 18)

Para tener una buena salud, se debe conocer los diferentes tipos de actividades físicas, para ponerlo en práctica en nuestra vida diaria, pues todo movimiento que realizamos con nuestro cuerpo es muy beneficioso, es por aquello que a continuación se detalla los tipos de actividades estructuras y no estructuradas.

7.4. ACTIVIDADES NO ESTRUCTURADAS

Son actividades que no se planean, se la realizan diariamente de forma espontánea como son caminar de forma tranquila, subir escaleras, bailar entre otros. Tal como lo expresa el Ministerio de Salud Pública (2017) “Las actividades no estructuradas son trabajos de jardín o del hogar que impliquen movimiento. Usar las escaleras en lugar del ascensor. Poner música y bailar en casa. Desplazarse caminando para realizar tareas cotidianas” (p. 18). Sin darnos cuenta a diario nos ejercitamos de forma pasiva, es por aquello que un niño sano es un niño activo, no aquel que prefiere estar sentado frente a un televisor o en video juegos. A continuación, se detalla más a fondo aquellas actividades:

7.4.1. El Caminar

Caminar es muy fácil, lo practicas todos los días realizando tu rutina diaria, cuando caminamos a nuestro trabajo, de camino a la escuela, subir y bajar escalera, se considera una actividad aeróbica cotidiana y eficaz que permite ejercitar los músculos de las piernas, quemar calorías y energía, siendo uno de sus beneficios la mejora de la frecuencia cardiaca y capacidad pulmonar.

Este hábito se puede desarrollar de manera sencilla ya que no requiere de habilidad ni destreza deportiva para realizarla y sin darnos cuenta mejora nuestra salud física y mental.

De acuerdo con Ibarra (2021)

La cantidad de calorías que se pueden quemar dependen del tiempo y vigorosidad de la caminata, así como del peso y del estado metabólico del paciente. Aproximadamente, 1 hora de caminata puede gastar entre 210 y 360 Kcal, y una meta deseable para mejorar la condición física es completar entre 1.000 y 1.500 Kcal de caminata semanal; por tanto, para ello se requieren al menos 3 h de caminata vigorosa (sobre 6 km/h), o 5 horas de caminata a paso moderado (5-6 km/h)

Empleando las palabras de Ibarra, el caminar de forma constante y por más horas ayudara a tener mejores resultados como tener un buen físico para formar parte de una actividad estructurada como jugar futbol y conservar la masa muscular y controlar el peso corporal. Es por aquello, que dentro de la institución se incentiva al estudiante a caminar de forma correcta, realizando caminatas a lugares seguros donde se puedan distraer y ejercitar.

7.4.2. El Trotar

Trotar es desplazarse a un ritmo superior a una caminata, que se lo utiliza de forma común en el diario vivir de una persona, cuando esta de apuro o prefiere ejercitarse por las mañanas e inferir a una carrera y sin darse cuenta ejercitara su corazón y numerosos músculos de un modo suave.

Desde esta perspectiva (Bembibre, 2010) menciona que:

Trotar es aquel que hace referencia a uno de los deportes o actividades físicas más comunes y populares. El trotar puede ser descrito como una marcha que lleva mayor velocidad que la caminata común y corriente pero menos velocidad que la carrera o el correr. Es por esto que en muchos sentidos el trotar es recomendado como actividad a muchas personas ya que implica un cierto gasto calórico y de energía pero sin el impacto y sin los riesgos que puede implicar la carrera.

Esta actividad se puede realizar en cualquier espacio y momento, es un movimiento que realiza principalmente las piernas y que supone un interesante gasto calórico ya que pone

en circulación al sistema respiratorio por completo. También ayuda al buen funcionamiento de los diferentes aparatos de nuestro organismo. Por ende, es importante implementar esta actividad no estructurada en la clase de cultura física para beneficio de los niños.

7.4.3. Las Excursiones

Este tipo de actividad física consiste en realizar rutas o travesías al aire libre o en un ambiente natural con fines recreativos, es considerado un deporte de aventura que requiere de habilidades de orientación que permite visualizar paisajes naturales, respetando las normas de seguridad y cuidado de la naturaleza.

El excursionismo puede tratarse como una estrategia de pensamiento crítico – reflexivo, la cual permite que tanto el docente como el alumno clarifiquen contenidos, observen, describan, comparen, clasifiquen, obtengan deducciones para la producción de nuevas ideas, nuevos enfoques, nuevas formas de orientar un trabajo. Aprender en el terreno, y, sobre todo, aprender a educar en el terreno, es una experiencia que implica un gran desafío físico y mental. (Gouveia, Valle Montiel, & Lozada, 2009, p. 101)

De manera que esta actividad no solo contribuye en el físico del estudiante, sino también es utilizada como estrategias de enseñar de forma experimental, para el desarrollo cognitivo, pues la excursión depende mucho de explorar lugares nuevos como paisajes, son actividades únicas que nos ofrece la naturaleza.

7.4.4. El Bailar

Se conoce como una actividad que proporciona ejercitar diferentes partes musculares del cuerpo y conlleva también ha mejor el estado de ánimo y motiva a la convivencia social. Frete a ellos, Meredith (2019) menciona que “El baile como ejercicio aporta numerosos beneficios a tu salud física y mental. Es uno de los ejercicios físicos más completos. Cuando bailas con regularidad realmente estás haciendo los tres tipos de ejercicios esenciales en una sola actividad”. Lo antes expuesto, explica que el baile es una actividad recreativa que permite mejorar la condición física y previene enfermedades en el organismo humano; sin embargo, se debe mantener una rutina diaria para gozar de estos beneficios que son muy indispensables para la vida.

De tal modo, que resulta ser un ejercicio tan completo porque ejercita diferentes partes musculares y como también ayuda a fortalecer los huesos, es decir que mediante el desarrollo de esta actividad permite que el cuerpo adquiera habilidades como mejorar la capacidad de resistencia frente a otras actividades diarias. Además, mediante los diversos movimientos que se emplean en el baile genera un alivio en los síntomas de depresión y fortalece la autoestima.

7.5. ACTIVIDADES ESTRUCTURADAS

En la actualidad, la sociedad desarrolla diferentes actividades que buscan mejorar su condición física y lo conlleve a obtener una mejor calidad de vida, es por ello que la mayoría de las personas planifican ciertos deportes como:

7.5.1. El Fútbol

Es un deporte conocido a nivel mundial y muy popular entre las personas, se realiza diversos campeonatos de fútbol que permiten generar un ambiente de felicidad y emociones entre las personas que lo practican.

Benidormcup (2022) manifiesta que

Practicar el fútbol tiene múltiples beneficios para la salud, tanto para el cuerpo como para la mente y, por supuesto para las relaciones sociales. El fútbol contribuye ventajosamente a las personas, sin importar la edad que tengan, aunque es evidente que su repercusión en los adolescentes es importante ya que el impacto que tiene sobre ellos practicar fútbol es primordial para su desarrollo integral y crecimiento.

En este sentido, la práctica del futbol es beneficiosa para mantener un estado de físico adecuado en las personas, por lo tanto, no solo es un deporte divertido que permite socializar con los demás, sino que también es fantástico para la salud muscular, cardíaca, estado mental y muchos aspectos positivos.

Por otro lado, esta acción deportiva es muy importante para el desarrollo de los niños porque ayuda a construir la confianza en los niños tanto dentro y fuera del campo, es por ello que la confianza y la autoestima no solo influye en rendimiento, sino también el rendimiento de la escuela, la familia y las amistades.

7.5.2. El Baloncesto

Un deporte conocido por la mayoría de las personas y practicado en todo el mundo, donde combina perfectamente el ejercicio físico y el movimiento constante del cuerpo en un tiempo determinado.

Iniesta (2014) menciona que

El baloncesto resulta un deporte muy aplicable al marco escolar, con instalaciones prácticamente en todos los centros educativos, parques, barrios y zonas de juego. Su juego invita a practicarlo no solo en situaciones reales de juego, permitiendo con ello que el alumno conozca un deporte que pueda practicar en cualquier momento y lugar, también en el entorno extraescolar.

Es decir que el baloncesto es practicado en la mayoría de las instituciones educativas, donde tiene como fin fomentar valores mediante la práctica deportiva, tales como es el compañerismo, el trabajo en equipo, el respeto y la solidaridad. Además, estos beneficios físicos y emocionales que brinda la práctica del baloncesto contribuyen al correcto desarrollo personal y social, en efecto la acción deportiva aporta valores a la sociedad y lleva a construir hábitos de vida saludable en las personas para mantener una vida más sana, justa y responsable.

7.5.3. La Natación

Una disciplina deportiva que tiene la capacidad natural de flotar en el agua y ayuda a evitar los inevitables golpes que pueden provocar lesiones.

Según Orive (2022) expone que

La natación es una buena elección para los que quieren hacer ejercicio, y pudieran tener problemas con la práctica de ejercicios en tierra. Por ejemplo, nadar puede ser ideal para embarazadas, para aquellos que sufren artritis o problemas de espalda y de peso.

Lo que significa, que nadar frecuentemente proporciona una gran capacidad aeróbica que fortalece la salud del corazón y los pulmones; sin embargo, este ejercicio no tendrá efecto en la fortaleza de los huesos porque no permitirá mantener la presión de cuerpo, es decir

que los huesos no incrementaran su masa ósea y se presentan debilidad y fragilidad en las personas.

En este sentido, el ejercicio en general es un reductor de estrés, pues por medio de la actividad física la sangre de nuestro cerebro circula de manera más eficiente, además de que este produce sustancias como la serotonina, dopamina y endorfinas, que son responsables del sentimiento de bienestar y felicidad.

7.5.4. El Ciclismo

Es un deporte estructurado que garantiza mejorar la condición física e intelectual, previniendo enfermedades, para una mejor calidad de vida en la sociedad, si lo practicamos muy a menudo el ser humano tendrá resultados positivos.

Según Sánchez (2016) explica que:

Cuando se practica ciclismo, el cuerpo segrega endorfinas. Estas hormonas estimulan los centros de placer del cerebro e influyen directamente en el estado de ánimo de la persona, lo que permite mantenerse más alegre y positivo; además ayudan a eliminar dolores y malestares.

En este sentido, este deporte es ideal para todos, ya que se adapta a cualquier estilo de vida y horario, además es considerado un buen ejercicio que maximiza la habilidad deportiva reduciendo los niveles de estrés y mejorando la salud física y mental. Hacer ciclismo no sólo es ideal para reducir la grasa corporal, también es recomendable para poner más saludable y activa a las personas.

7.6. LA CALIDAD DE VIDA

Es una serie de condiciones que debe gozar un individuo para poder satisfacer sus necesidades, de modo que no solo busque sobrevivir, sino que viva con comodidades adecuadas.

Según el Plan Nacional del buen vivir (2017) menciona:

Las ecuatorianas y ecuatorianos hemos decidió construir una sociedad que respeta, protege y realiza los derechos, en todas sus dimensiones, a lo largo del ciclo de vida, de todas las personas individuales y colectivas, para asegurar una vida digna con iguales oportunidades para todos y todas.

Es evidente que una vida digna comienza con el respeto y cumplimiento de cada uno de los derechos de las personas, también un componente primordial de una vida digna es la salud que interviene en el ámbito individual y poblacional generación tras generación.

Por otra parte, el Estado es un medio para la realización de la sociedad y la consecución del bien común. De aquí la importancia de fomentar una adecuada relación entre Estado y sociedad, y propiciar una mejora de las capacidades estatales para que este pueda cumplir con sus obligaciones.

7.6.1. La importancia de la calidad de vida

En la actualidad muchas personas dialogan sobre tener una calidad de vida, pero introduciéndose a la realidad la mayoría de la sociedad no lo tiene por diferentes aspectos negativos. Según Molina (2005) deduce que “La calidad de vida es muy importante para garantizar el buen desarrollo de un individuo. Es un estado de bienestar integral, que abraza aspectos físicos, psicológicos y emocionales, y su relación con el medio que lo rodea” (p.5). Evidentemente una buena calidad de vida puede disfrutar de diversas experiencias que enriquecen aún más la existencia, aunque aquellos que no tienen buenos hábitos y que viven estresados se les hace más difícil vivir experiencias enriquecedoras debido a que pasan depresivos, ansiosos, con malestar general.

En conclusión, es importante tener y mantener una buena calidad de vida para poder disfrutar de las múltiples actividades y experiencias de la vida, como ir al cine, al teatro, viajar, reunirse con seres queridos, entre otros.

7.6.2. Los factores de la calidad de vida

Los diferentes factores que buscan construir una calidad de vida en las personas pueden variar siendo mejor o peor, y resulta independiente de la etapa de la vida en la que se encuentra la persona.

Según Westreicher (2020) deduce que “Los factores que inciden en la calidad de vida son los siguientes:

- **Bienestar físico:** Hace referencia a la salud e integridad física de las personas, es decir, la accesibilidad a un hospital eficiente, vivir en un ambiente libre de riesgos como la delincuencia, contaminación. En ese punto, también entra el acceso a una buena alimentación, lo cual tiene que ver con la oferta disponible de alimentos, pero también con la información disponible para el público donde se visualice el nivel nutricional de los alimentos, para que las personas consuman alimentos beneficiosos para la salud.
- **Bienestar material:** Se refiere a la cantidad de ingresos en relación con la posesión de bienes de las personas, que por lo menos deberían ganar lo suficiente como para satisfacer sus necesidades básicas.
- **Bienestar social:** Guarda relación con la interacción entre personas. Por ejemplo, tener amistades saludables, desenvolverse en un ambiente familiar sano, participar en actividades sociales como miembros activos de barrios, organizaciones sociales, entre otras.
- **Bienestar emocional:** Se trata del aspecto psicológico, se relaciona con el desarrollo de un alta autoestima y la estabilidad mental.
- **Desarrollo personal:** Significa que la persona siente que está cumpliendo sus aspiraciones, sintiéndose realizada, en otras palabras, que alcanza superación académica a través del acceso a la educación, y trabajar en campo laboral en el área de su interés.

Se puede mencionar que la calidad de vida depende de diversas variables que se van formando y transformando desde la gestación a lo largo de la vida, es decir que no es algo que se desarrolla en un día para el otro. Es decir, se trata de un grupo de acciones encaminadas al tipo de estilo de vida que le gusta tener a las personas y que genera una estabilidad psicológica, emocional y corporal.

Además, con este argumento podemos mencionar que es un campo muy abierto donde comprende factores de salud de tipo emocional, física, ser independiente, contar con

relaciones que contribuyan a un mejor desarrollo y que exista relación con el entorno en que vivimos.

7.7. LA FORMACIÓN INTEGRAL

Es un proceso educativo que deben pasar todas las personas, con el fin de adquirir conocimientos positivos para comprender la realidad que lo rodea y permita formarse como ciudadano de bien.

Se puede definir la Formación Integral como el proceso continuo, permanente y participativo que busca desarrollar armónica y coherentemente todas y cada una de las dimensiones del ser humano (ética, espiritual, cognitiva, afectiva, comunicativa, estética, corporal, y socio-política), a fin de lograr su realización plena en la sociedad. (Córdoba, 2008)

La formación integral permite orientar a las personas en procesos para el éxito del hombre y de la mujer, desde el ámbito que le corresponde a cada uno de ellos como individuos activos de la sociedad y acorde a la vocación de cada uno. Además, aporta significativamente a mejorar la calidad de vida de las personas pertenecientes al entorno, ya que los seres humanos no se desarrollan como seres aislados, sino que se forman en un contexto socio cultural específico con el objetivo de mejorarlo.

7.7.1. La importancia de la formación integral

Se relaciona con la formación y el desarrollo del pensamiento, el intelecto, las habilidades y aptitudes de cada persona, la cual busca fortalecer el desarrollo de las capacidades que redunden en su beneficio personal y del entorno social.

Según Yolanda (2013) explica:

Es una forma de brindar la educación, un estilo educativo que pretende, no solo instruir a los estudiantes en su aspecto mental, memorístico, repetitivo, con los saberes específicos (aspecto cognitivo) de las ciencias; sino, también, ofrecerles los elementos necesarios para que crezcan como personas, buscando desarrollar todas sus características, condiciones y potencialidades. (p.22)

En otras palabras, el concepto de Formación Integral parte de la idea de desarrollar, equilibrada y armónicamente, diversas dimensiones del ser humano, lo cual trasciende un estilo educativo que solo pretenda impartir conocimientos propios de la ciencia, brindando elementos a la persona que lo lleve a formarse en lo intelectual, lo humano, lo social y lo profesional.

7.7.2. Los objetivos de la formación integral

Las personas deben pasar por diferentes procesos de la vida que construyen su identidad y su forma de pensar; sin embargo, esta ideología depende mucho de la concepción que tenga los seres humanos y su destino que deseen tener en la vida. Según Manuel (1991) menciona que “Pretende el desarrollo de capacidades, valores y habilidades que favorezcan su trayectoria académica; es un proceso continuo, permanente y participativo que busca lograr la realización plena del estudiante, preparándolo para enfrentar con éxito los problemas existentes en la sociedad.” Lo antes expuesto, explica que mediante un proceso educativo las personas adquieren conocimientos fundamentales para definir su personalidad, es decir que el ámbito educativo juega un papel muy importante que es enriquecer diferentes aspectos como es en la cultura, el espíritu, los valores y todo aquello que caracteriza a los seres humanos.

Por lo tanto, la educación debe tener una estrecha relación que pueda existir entre el docente y estudiante para alcanzar la formación integral, porque juntos contribuyen conocimientos y crecen como personas. Es por ello que, si queremos alumnos formados integralmente, necesitamos maestros formados integralmente.

7.7.3. Las Características de un estudiante con formación integral

El estudiante desarrollo diferentes capacidades, valores y habilidades que puedan facilitar su trayectoria académica y supone una visión multidimensional del individuo.

La formación integral de un estudiante se caracteriza por los valores individuales que deben desarrollar como la conducta, la voluntad, conocimiento que son herramientas que permiten conocerse a uno mismo, y relacionarse de manera adecuada con otras personas y con el entorno en general. Dentro de estas potencialidades que se deben sacar provecho está lo vivencial, influencia en el individuo, creativa, constructivista, intuitiva, estimulante, busca de retroalimentación. (Rodríguez, 2019)

En este sentido, las instituciones educativas tienen el reto de lograr un proceso de enseñanza aprendizaje cada vez más motivador, con la finalidad de que los estudiantes puedan integrar a su personalidad conocimientos, valores, habilidades y capacidades de realizar actividades de forma independiente y creativa. Es por ello que la formación integral es un proceso continuo y permanente que busca desarrollar armonía en cada una de las dimensiones del ser humano, donde así se logre ofrecer seres humanos que sean parte activa de la sociedad.

8. PREGUNTAS CIENTIFICAS:

¿Como fundamentar teóricamente los contenidos sobre la actividad física para mejorar la calidad de vida y la formación integral de los estudiantes?

¿Cómo se podría identificar los tipos de actividades físicas que realizan los estudiantes de séptimo año de educación básica de la Unidad Educativa Manuelita Sáenz y con qué frecuencia?

¿Qué estrategias se debe implementar, para mejorar la calidad de vida y la formación integral de los estudiantes?

9.METODOLOGIA

9.1. Enfoque cualitativo

El presente enfoque es de vital importancia en un proceso de investigación, la cual permite recopilar la información mediante técnicas como la observación y las entrevistas, de esta manera, sintetizan la información hallada sin omitir ni alterar.

Según (Ramos, 2015) menciona:

El enfoque cualitativo busca comprender los fenómenos dentro de su contexto usual, se basa en las descripciones detalladas de situaciones, eventos, personas, interacciones, comportamientos observados, documentos, y demás fuentes que persigan el fin de pretender no generalizar los resultados.

Para el desarrollo de este proyecto se aplicó el enfoque cualitativo porque permite describir y definir cualidades de los factores educativos que inciden en la práctica de la actividad física en los niños de séptimo año de educación básica de la Unidad Educativa “Manuelita Sáez “de la ciudad de Latacunga, la cual mediante diferentes técnicas e instrumentos posibilitan a la recolección de información para analizar la problemática de la investigación.

9.2. Enfoque cuantitativo

Se basa en números para analizar y comprobar datos e información concreta, donde tiene como objetivo obtener respuestas de la población a preguntas específicas. Según Solís (2019) explica que “Enfoque cuantitativo se centra en mediciones objetivas y análisis estadístico, de los datos recopilados mediante encuestas, cuestionarios y encuestas, o mediante el uso de técnicas informáticas para manipular los datos estadísticos existentes”.

En este sentido, la investigación tuvo un enfoque cuantitativo ya que mediante la aplicación de encuestas y entrevistas dirigidos a los estudiantes y docentes de la unidad educativa, permitió la recolección de información estadísticas, la cual conlleva a la tabulación y análisis de resultados sobre el objeto de estudio, es decir que se aplica un enfoque mixto porque se utiliza frecuencias y porcentajes en el análisis e interpretación

de resultados, de manera que se orientó a obtener información para analizar e interpretar el estado actual del problema.

9.3. Tipos de investigación

Es importante aplicar diferentes campos de investigación que permitan conocer la incidencia de la actividad física en la formación integral de los estudiantes, la cual permita recopilar información y conlleve a establecer metodologías y técnicas más adecuadas para solventar las diferentes dudas y problemáticas que se presenten en la investigación.

Para el desarrollo de este proyecto se aplicó la siguiente investigación:

9.3.1. Investigación de campo:

Es una investigación de aplicación ya que la misma está encaminado a resolver los problemas relacionados a la incidencia en la actividad física y calidad de vida para la formación integral de los estudiantes.

Según el Programa de Investigación CMEA (2005) “Investigación de campo se realiza donde se encuentran los sujetos u objetos de investigación, empleando técnicas e instrumentos específicos, además del dato bibliográfico, tales como, entre las observaciones, cuestionarios, test, registros anecdóticos, etc” (p. 28). En este sentido, la aplicación de la investigación de campo es fundamental porque se tuvo la oportunidad de dirigirse al lugar de los hechos, es decir a la unidad educativa “Manuelita Sáenz”, donde mediante la observación se pudo analizar la problemática de la investigación que es conocer el nivel de práctica de actividad física de los estudiantes de séptimo año de educación básica, cómo también estudiar como incide de la actividad física para la mejora de la calidad de vida.

El estudio tiene un diseño no experimental de corte transversal, ya que se trata de descubrir las causas que directa e indirectamente intervienen en el objeto de estudio en mención, la información se recolectó en un solo momento y servirá para futuras soluciones.

9.3.2 Investigación bibliográfica:

Es importante indagar en diferetes paginas wed que permitan ofrecer soluciones sobre la problematica a investigar.Según Universidad de la República Uruguay (2020), explica que “La investigación bibliográfica se explora la producción de la comunidad académica

sobre un tema determinado. Supone un conjunto de actividades encaminadas a localizar documentos relacionados con un tema o un autor concretos”. Frente a ello, se desarrolló la investigación bibliográfica que permitió construir la elaboración del marco teórico y fundamentación de la propuesta, para ello se basó en revistas, libros, artículos científicos acerca de la actividad físico deportiva y su incidencia en la calidad de vida de los estudiantes. Además, en base a esta investigación se construye la estructura de las ideas originales del proyecto, contextualizando tanto en su perspectiva teórica y metodológica.

9.3.3. Investigación descriptiva:

La investigación es de carácter descriptiva porque es necesario detallar y señalar las características principales del problema, permitiendo observar nuevos datos que caracterizan a la comunidad educativa. Según Tamayo (2020) menciona que “Comprende la descripción, registro, análisis e interpretación de la naturaleza actual, y la composición o proceso de los fenómenos. El enfoque se hace sobre conclusiones dominantes o sobre grupo de personas, grupo o cosas, se conduce o funciona en presente”. Lo que significa, que la aplicación de la investigación descriptiva resultó de gran ayuda porque permitió detallar los tipos, beneficios, riesgos de la inactividad física y su incidencia en la calidad de vida en la formación integral de los estudiantes de séptimo año de educación básica, por ende, se desarrolló diferentes técnicas como la encuesta y ficha de observación.

9.3.4. Investigación acción:

La investigación acción se utilizó ya que se tuvo un acercamiento directo a las unidades educativas, teniendo como objetivo la observación de la incidencia de la actividad física deportiva en los estudiantes de séptimo año de Educación Básica de la Unidad Educativa “Manuelita Sáez”.

Según Latorre, (2005) define que

La investigación-acción es vista como una indagación práctica realizada por el investigador, de forma colaborativa, y con la finalidad de mejorar su práctica educativa a través de ciclos de acción y reflexión (p.24).

Es evidente, que este tipo de investigación permitió combinar la práctica con la teoría para generar un plan de acción que conllevo a examinar cómo incide de la actividad física para mejorar la calidad de vida de los estudiantes. De este modo, se busca resolver el

problema o mejorar la práctica deportiva y se comprenda que su realización es para beneficio de la comunidad educativa.

9.4. Métodos

Es importante determinar que el método en investigación es el camino a través del cual se establece la relación entre el investigador y el fenómeno de investigación para la recolección de datos y el logro de los objetivos propuestos en la investigación.

9.4.1. Método inductivo

Es importante determinar que el método en investigación es el camino a través del cual se establece la relación entre el investigador y el problema a investigar.

Según Dávila Newman (2006) menciona que

El argumento inductivo se caracteriza porque va de lo específico a lo general, es decir, a partir de varios conocimientos particulares se concluye un conocimiento generalizado o conclusión. Estos conocimientos o proposiciones particulares se conocen como premisas.

En síntesis, la aplicación del método inductivo dirigió al desarrollo de la información obtenida sobre cómo influye la actividad física para mejorar la calidad de vida en los estudiantes para establecer una explicación teórica y práctica. Por otro lado, este proceso va encaminado con el apoyo de la investigación de campo, la cual permite analizar la problemática y proponer una premisa que brinda una solución al problema planteado.

9.4.2. Método estadístico

El método estadístico son procedimientos para manejar datos cualitativos y cuantitativos mediante técnicas de colección, recuento, descripción y análisis de información.

Según la Universidad Santo Tomas (2004), explica que

La Investigación cuantitativa asume el Método Estadístico como proceso de obtención, representación, simplificación, análisis, interpretación y proyección de las características, variables o valores numéricos de un estudio o de un proyecto de investigación para una mejor comprensión de la realidad y una optimización en la toma de decisiones.

En este sentido, el método estadístico se aplicó mediante los datos obtenidos de las encuestas a los estudiantes de la unidad educativa "Manuelita Sáenz", es decir donde se obtuvo variables numéricas para determinar la falta de actividad física. Por lo que, se realizó tablas y gráficos de valoración numérica para obtener de ellos sus esenciales características y las relaciones existentes entre la práctica deportiva.

9.5. Técnicas e instrumentos utilizados para la recolección de la información.

Las técnicas e instrumentos son hechos, recursos o procedimientos de los que se vale el investigador para acercarse a los hechos y acceder a su conocimiento. A continuación, se detalla más a fondo aquellas modalidades aplicadas en el proyecto de investigación:

9.5.1 Observación

Se trata de una actividad que involucra directamente al sentido de la vista que mediante ello se puede recoger información real y verídica.

Es una técnica que consiste en observar atentamente el fenómeno, hecho o caso, tomar información y registrarla para su posterior análisis. La observación es un elemento fundamental de todo proceso de investigación; en ella se apoya el investigador para obtener el mayor número de datos. (Sanjuan, 2011, p .17)

Acogiendo las palabras del autor, la técnica de observación se aplicó en diferentes etapas del proceso investigativo, tal como es en la formulación del problema hasta verificación de las hipótesis y la elaboración de las conclusiones, es decir mediante esta técnica se recopiló información sobre las actividades físicas que realizan los estudiantes de séptimo año, esto a través de la guía de observación que facilito a detallar sobre la problemática de la investigación. Además, se obtuvo datos verídicos que conlleve a buscar soluciones o mejoras en el proyecto.

9.5.2. Entrevista

Se trata de una técnica utilizada en la investigación, la cual es empleada mediante el diálogo que es entablado entre dos o más personas que es el entrevistador y el entrevistado.

Frente a ello Díaz y Bravo (2013) expone que

Es una técnica de gran utilidad en la investigación cualitativa para recabar datos; se define como una conversación que se propone un fin determinado distinto al simple hecho de conversar. Instrumento técnico que adopta la forma de un diálogo coloquial.

Lo ante expuesto, explica que la entrevista forma parte de las técnicas de investigación cualitativas, porque su función es interpretar los motivos profundos que tienen los agentes a la hora de actuar o pensar de determinado modo con respecto a distintos problemas sociales.

Por otra parte, la entrevista fue aplicada a los docentes de la unidad educativa “Manuelita Sáenz”, donde se plantió tres preguntas que tuvo como finalidad obtener información, sobre que tipos de actividades deportivas practican los estudiantes en las horas de recreo y en horas de educación física, como también analizar cómo influye en la mejora de la calidad de vida y así permitiendo conocer la realidad de los estudiantes.

9.5.3. Guía de observación

Es empleado en muchos contextos diferentes y con diverso propósito, con el fin de recabar información que servirá para soporte o refutar una hipótesis planteada.

Según Quezada (2012) explica:

La guía de observación es el instrumento que permite al observador situarse de manera sistemática en aquello que realmente es objeto de estudio para la investigación; también es el medio que conduce la recolección y obtención de datos e información de un hecho o fenómeno.

En este sentido, la guía de observación se desarrolló mediante el sentido de la vista que contribuyó en detectar y asimilar las prácticas de la actividad física de los estudiantes de séptimo año de educación básica, la cual se convirtió en un procedimiento constante al evidenciar acontecimientos que ocurren en la problemática de la investigación, es así que conllevo a enfocarnos en los hechos de la realidad para dar sentido y establecer enlaces entre situaciones y acciones.

9.5.4. Cuestionario

Es un instrumento de investigación que permite recoger información mediante diferentes técnicas investigativas, la cual consiste en un conjunto de preguntas dirigidas así una persona.

Es un instrumento utilizado para recoger de manera organizada la información que permitirá dar cuenta de las variables de interés en cierto estudio, investigación, sondeo o encuesta. Además, es útil para recoger de manera estandarizada información sobre características de una población de interés, así como para medir opiniones, creencias o actitudes.

(González,2010)

Es evidente, que la aplicación del cuestionario se desarrolló mediante la entrevista, donde se aplicó a los estudiantes de séptimo año de educación básica con diez preguntas referentes a la práctica de la actividad física, y también se ejecutó en los docentes con tres preguntas referentes a los tipos de actividad física que realizan los alumnos, es decir que se obtuvo aspectos cuantitativos y cualitativos.

En otro sentido, es importante mencionar que el cuestionario realizado contuvo un conjunto de preguntas referentes a la actividad física y calidad de vida, normalmente de varios tipos, preparado sistemática y cuidadosamente, sobre los hechos y aspectos que interesan en el proyecto de investigación, y fue aplicado en diferentes formas, tales como de forma virtual y presencial.

9.6. Población

Tabla N°2. Población

| INSTITUCIÓN | ACTORES EDUCATIVOS | GRADO Y PARALELO | DAMAS | VARONES |
|------------------------------------|---------------------------|-------------------------|--------------|----------------|
| Unidad educativa “Manuelita Sáenz” | Estudiantes | 7mo “B” | 10 | 5 |
| Unidad educativa “Manuelita Sáenz” | Directora | 7mo “B” | 1 | 0 |
| TOTAL | | | 16 | |

Fuente: Estudiantes de 7mo año de educación básica

Autores: Calero Chicaiza Jessica Daniela y Ante Timbila Juan Carlos

10. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

Para realizar el análisis e interpretación de los resultados se representó mediante cuadros de información donde conta las alternativas, frecuencias y porcentajes, los datos obtenidos se representa gráficamente.

10.1. Encuesta a los estudiantes de séptimo año de educación básica de la unidad educativa “Manuelita Sáenz”

Pregunta N°1

¿Qué actividad realiza en su tiempo libre?

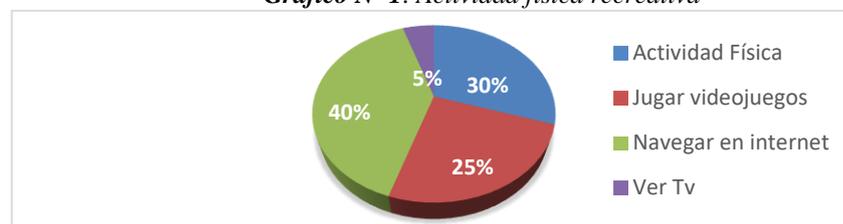
Tabla N°3. Actividad física recreativa.

| Alternativas | Frecuencia | % |
|-----------------------|------------|----------------|
| Actividad Física | 6 | 30,00% |
| Jugar videojuegos | 5 | 25,00% |
| Navegar en internet | 8 | 40,00% |
| Ver Tv | 1 | 5,00% |
| Total, general | 20 | 100,00% |

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de séptimo grado.

Autores: Calero Chicaiza Jessica Daniela y Ante Timbila Juan Carlos

Gráfico N° 1. Actividad física recreativa



Análisis e interpretación

Se considera que la mayoría de estudiantes encuestados ocupan su tiempo libre en navegar en internet, es decir que el 40 % de los estudiantes se sienten atraídos por las redes sociales, por lo que se debe realizar actividad física que ayude a eliminar el uso excesivo del internet y permita mejorar su salud mental y física.

Es evidente, que el uso del internet es de gran ayuda en la sociedad, pero se debe utilizar moderadamente porque puede producir una adicción negativa y perjudicial a la salud de las personas, es por ello que se debería utilizar el internet en los tiempos libre para buscar información que permita realizar actividades físicas y beneficien al cuerpo humano.

Pregunta N°2

¿Qué deporte les gustaría practicar?

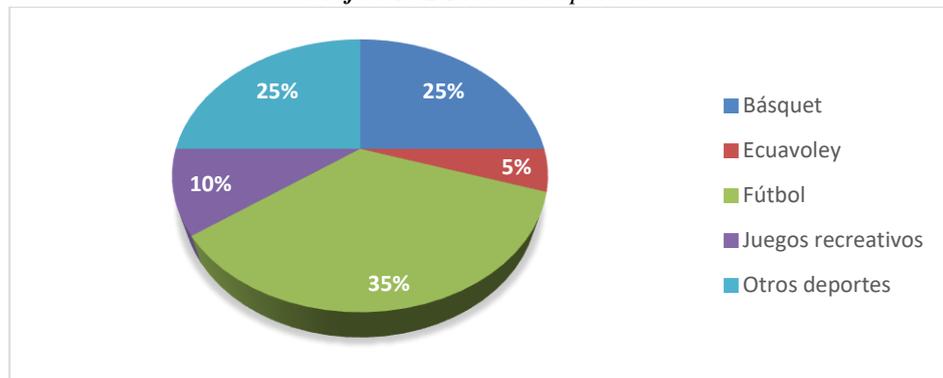
Tabla N°4 Práctica deportiva.

| Alternativas | Frecuencia | % |
|-----------------------|------------|----------------|
| Básquet | 5 | 25,00% |
| Ecuavoley | 1 | 5,00% |
| Fútbol | 7 | 35,00% |
| Juegos recreativos | 2 | 10,00% |
| Otros deportes | 5 | 25,00% |
| Total, general | 20 | 100,00% |

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de séptimo grado.

Autores: Calero Chicaiza Jessica Daniela y Ante Timbila Juan Carlos

Gráfico N°2 Práctica deportiva.



Análisis e interpretación

Se evidencia que la mayoría de los estudiantes encuestados manifiestan que tienen el interés de realizar actividad física a través de la práctica del fútbol, la cual es un deporte que tiene múltiples beneficios para la salud, tanto para el cuerpo como para la mente y por supuesto para las relaciones sociales, cabe recalcar que cualquier deporte ayudará a mejorar la calidad de vida de los estudiantes.

El deporte en los estudiantes tiene un papel muy importante, porque permite mejorar la salud mental y física en los diferentes ámbitos de la vida, es decir que es importante conocer los diferentes tipos de deportes para poner en práctica la actividad física y promover un hábito saludable en los niños.

Pregunta N°3

¿Cuánto tiempo dura la actividad física que practica?

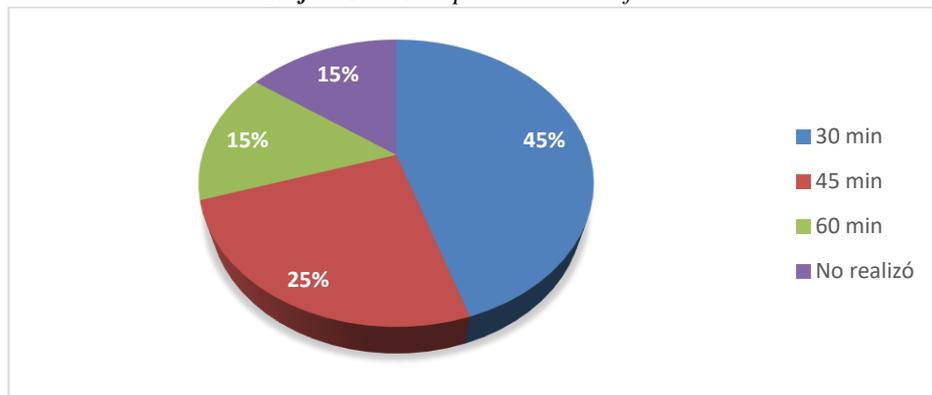
Tabla N°5 Tiempo de actividad física.

| Alternativas | Frecuencia | % |
|-----------------------|------------|----------------|
| 30 min | 9 | 45,00% |
| 45 min | 5 | 25,00% |
| 60 min | 3 | 15,00% |
| No realizó | 3 | 15,00% |
| Total, general | 20 | 100,00% |

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de séptimo grado.

Autores: Calero Chicaiza Jessica Daniela y Ante Timbila Juan Carlos

Gráfico N°3 Tiempo de actividad física.



Análisis e interpretación

Como podemos observar en el gráfico el porcentaje más alto de los estudiantes opinan que el tiempo a realizar actividad física es de 30 minutos, la cual se explicaría que los estudiantes si tienen el interés de practicar actividad física mediante algún deporte. Al respecto se manifiesta que toda actividad física se la debe realizar por lo menos 30 minutos tal como recomienda la Organización Mundial de la Salud.

Actualmente, los estudiantes optan con tiempo libre para realizar actividad física; sin embargo, en ocasiones no se cumplen con los 30 minutos que recomienda la Organización Mundial de la Salud, es decir que se debería incentivar a los padres de familia y maestros que fomenten la práctica de la actividad física mediante algún deporte que llame la atención en los niños.

Pregunta N°4

¿En dónde realiza la actividad física?

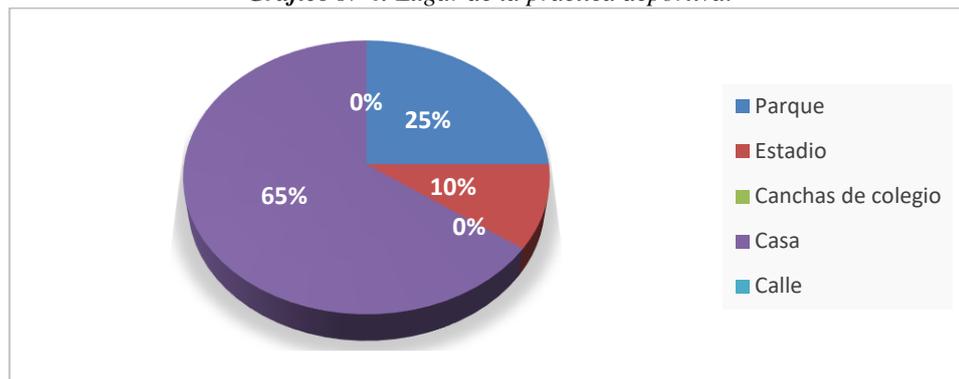
Tabla N°6. Lugar de la práctica deportiva.

| Alternativas | Frecuencia | % |
|-----------------------|------------|----------------|
| Parque | 5 | 65,00% |
| Estadio | 2 | 10,00% |
| Canchas de colegio | 0 | 0,00% |
| Casa | 13 | 25,00% |
| Calle | 0 | 0,00% |
| Total, general | 20 | 100,00% |

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de séptimo grado.

Autores: Calero Chicaiza Jessica Daniela y Ante Timbila Juan Carlos

Gráfico N°4. Lugar de la práctica deportiva.



Análisis e interpretación

Se revela que más de la mitad de los estudiantes encuestados mencionan que la mayor parte de tiempo practican actividad física en sus hogares. Al respecto se manifiesta que toda actividad física debe ser practicada en cualquier lugar que preste las facilidades para recrearse y mejorar la calidad de vida.

Es importante conocer que los espacios de los hogares no son los adecuados para realizar correctamente la práctica deportiva, porque son espacios muy reducidos que dificultan realizar la actividad física, por lo tanto, los padres de familia deberían llevar a sus hijos a utilizar los espacios disponibles que ofrece la ciudad como los parques, estadios, entre otros espacios disponibles.

Pregunta N°5

¿En qué estado se encuentran los espacios donde realizan actividad física?

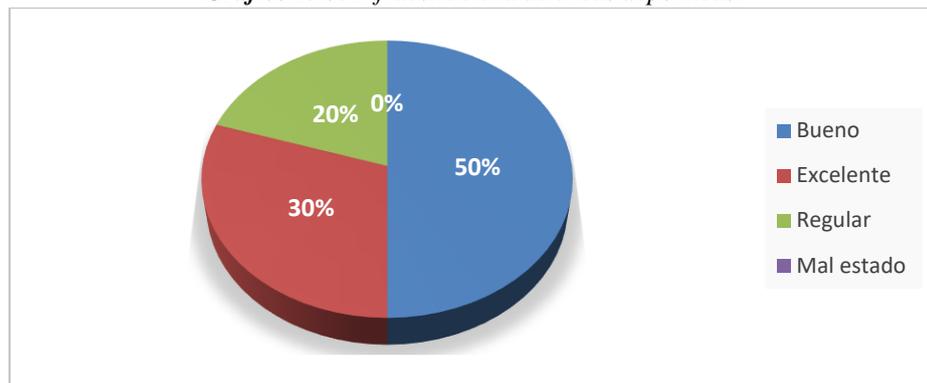
Tabla N°7. Infraestructura de áreas deportivas.

| Alternativas | Frecuencia | % |
|-----------------------|------------|----------------|
| Bueno | 10 | 50,00% |
| Excelente | 6 | 30,00% |
| Regular | 4 | 20,00% |
| Mal estado | 0 | 0,00% |
| Total, general | 20 | 100,00% |

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de séptimo grado.

Autores: Calero Chicaiza Jessica Daniela y Ante Timbila Juan Carlos

Gráfico N°5. Infraestructura de áreas deportivas.



Análisis e interpretación

Como podemos observar en el gráfico el porcentaje más alto de los estudiantes opina que los espacios físicos se encuentran en buen estado. Por lo que se puede decir que la mayoría de los niños si cuentan con infraestructura deportiva adecuada y apta para realizar actividad física.

La infraestructura para la práctica del deporte debe ser adecuada, porque permite demostrar al máximo las habilidades que tienen los estudiantes, es por ello que tienen la obligación de cuidarlo para que la mayoría de la sociedad también lo use y ponga en práctica la actividad de física y mejore su salud.

Pregunta N°6

¿Conoce las causas porque no se realiza actividad física recreativa con regularidad?

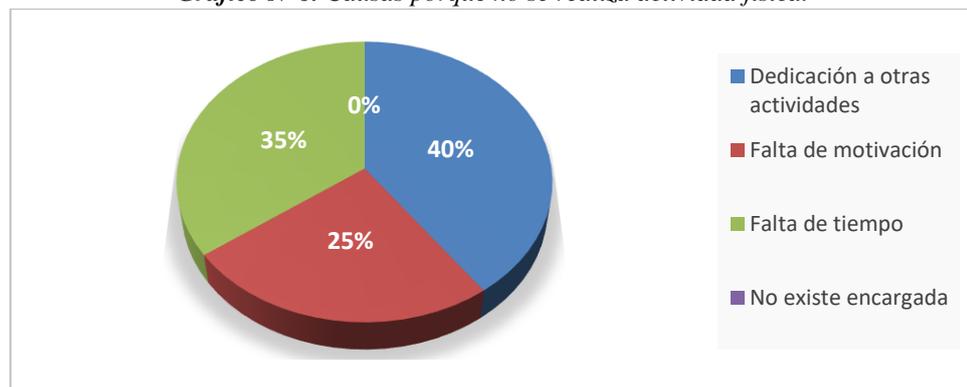
Tabla N°8. Causas porque no se realiza actividad física.

| Alternativas | Frecuencia | % |
|--------------------------------|------------|----------------|
| Dedicación a otras actividades | 8 | 40,00% |
| Falta de motivación | 5 | 25,00% |
| Falta de tiempo | 7 | 35,00% |
| No existe encargada | 0 | 0,00% |
| Total, general | 20 | 100,00% |

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de séptimo grado.

Autores: Calero Chicaiza Jessica Daniela y Ante Timbila Juan Carlos

Gráfico N°6. Causas porque no se realiza actividad física.



Análisis e interpretación

Se concluye que la mayoría de los estudiantes encuestados no realizan actividad física con regularidad porque se dedican a realizar otras actividades como por ejemplo quehaceres domésticos o como también navegar en internet. Al respecto se menciona que toda actividad física ayudaría a mejorar la calidad de vida.

Es importante realizar actividad física moderada, porque ayuda a invertir de mejor manera el tiempo libre de los estudiantes, es decir que mediante el deporte se puede explorar nuevos pasatiempos que en futuro puede ser de gran ayuda para mejorar la calidad de vida no solo individualmente si no también colectivamente.

Pregunta N°7

¿Piensa que el ejercicio físico diario ayuda a mejorar la calidad de vida de los estudiantes?

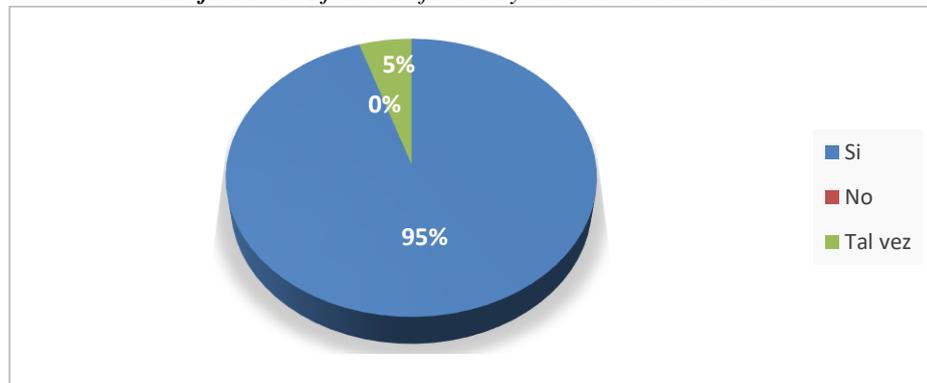
Tabla N°9. Ejercicios físicos ayuda a la calidad de vida.

| Alternativas | Frecuencia | % |
|-----------------------|------------|----------------|
| Si | 19 | 95,00% |
| No | 0 | 0,00 |
| Tal vez | 1 | 5,00% |
| Total, general | 20 | 100,00% |

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de séptimo grado.

Autores: Calero Chicaiza Jessica Daniela y Ante Timbila Juan Carlos

Gráfico N°7. Ejercicios físicos ayuda a la calidad de vida.



Análisis e interpretación

Se revela que cerca de la totalidad de los estudiantes encuestados menciona que la actividad física si permite mejorar la calidad de vida de las personas, esto por medio de una rutina de actividades físicas que genera diferentes beneficios al cuerpo humano. Al respecto se manifiesta que se debe realizar cualquier actividad física para el crecimiento y el desarrollo saludable de los estudiantes.

Una rutina de actividades físicas ayudaría a mejorar el estado mental y físico de los estudiantes; sin embargo, es necesario desarrollar una rutina diaria con un tiempo adecuado que beneficie a mejorar la calidad de vida de los niños especialmente en el ámbito de la salud.

Pregunta N°8

¿La aplicación de una guía de actividades físicas ayudaría a mejorar la condición física y calidad de vida?

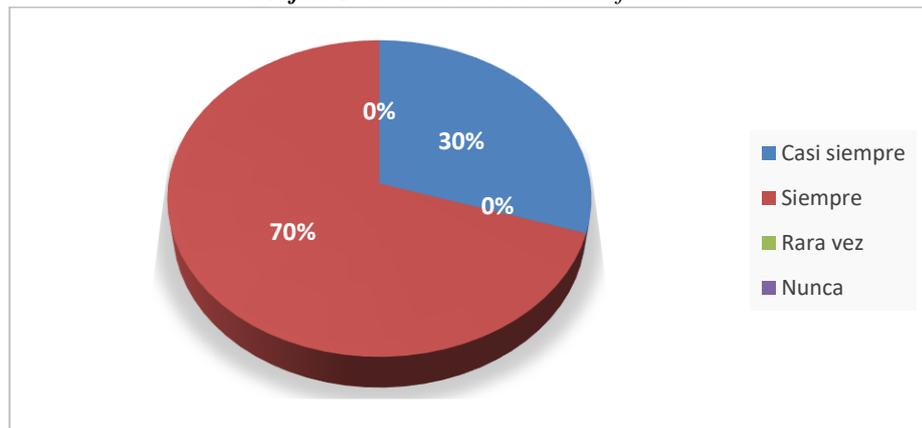
Tabla N°10. Guía de actividades físicas.

| Alternativas | Frecuencia | % |
|-----------------------|------------|----------------|
| Casi siempre | 6 | 30,00% |
| Siempre | 14 | 70,00% |
| Rara vez | 0 | 0,00 |
| Nunca | 0 | 0,00 |
| Total, general | 20 | 100,00% |

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de séptimo grado.

Autores: Calero Chicaiza Jessica Daniela y Ante Timbila Juan Carlos

Gráfico N°8. Guía de actividades físicas.



Análisis e interpretación

Se considera que cerca de la totalidad de los estudiantes encuestados manifiesta que, con la implementación de una guía de actividades físicas en la institución sería idóneo para mejorar la condición física y calidad de vida de los estudiantes. Es por ello que la Unidad Educativa “Manuelita Sáenz” debería implementar una guía de actividades física para incentivar y motivar a los niños que practiquen algún deporte y así mejore su calidad de vida.

Una guía de actividades motiva a los estudiantes que desarrollen actividades físicas, porque permitiera conocer la importancia y el beneficio que conlleva a mejorar la calidad de vida, es por ello que los docentes deben aplicar diferentes actividades físicas que ayuden a generar un hábito deportivo en los niños.

Pregunta N°9

¿En qué horario le gustaría practicar una rutina de actividades físicas?

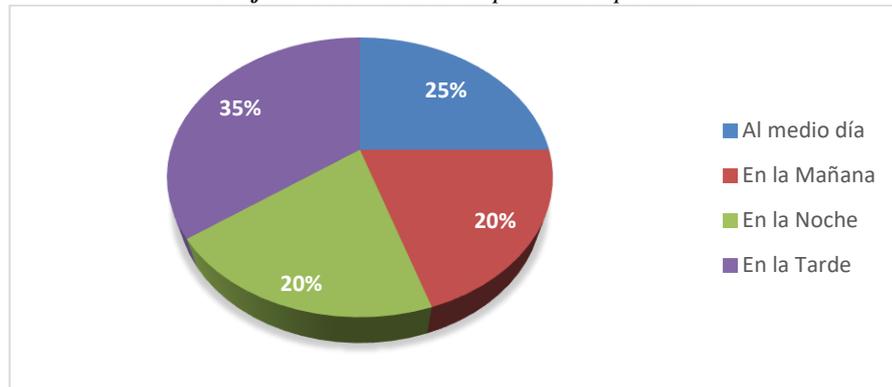
Tabla N°11. Horario de práctica deportiva.

| Alternativas | Frecuencia | % |
|-----------------------|------------|----------------|
| Al medio día | 5 | 25,00% |
| En la Mañana | 4 | 20,00% |
| En la Noche | 4 | 20,00% |
| En la Tarde | 7 | 35,00% |
| Total, general | 20 | 100,00% |

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de séptimo grado.

Autores: Calero Chicaiza Jessica Daniela y Ante Timbila Juan Carlos

Gráfico N°9. Horario de práctica deportiva.



Análisis e interpretación

Se considera que la mayoría de los estudiantes encuestados manifiestan que les gustaría practicar una rutina de actividades físicas en el horario de la tarde al finalizar la jornada académica. Al respecto se menciona que cualquier horario que se elija, se debe implementar un programa de actividades físicas con la finalidad de mejorar la calidad de vida de los estudiantes.

La práctica de las actividades físicas es fundamental en cualquier hora de la clase, porque permite que los estudiantes tengan mayor capacidad de concentración, lo que incrementa su rendimiento escolar, es por ello que los docentes deben prevenir que los niños utilicen el tiempo libre en otras actividades sedentarias o pasivas.

Pregunta N°10

¿Los maestros de su escuela le incentivan a realizar actividad física en el tiempo libre?

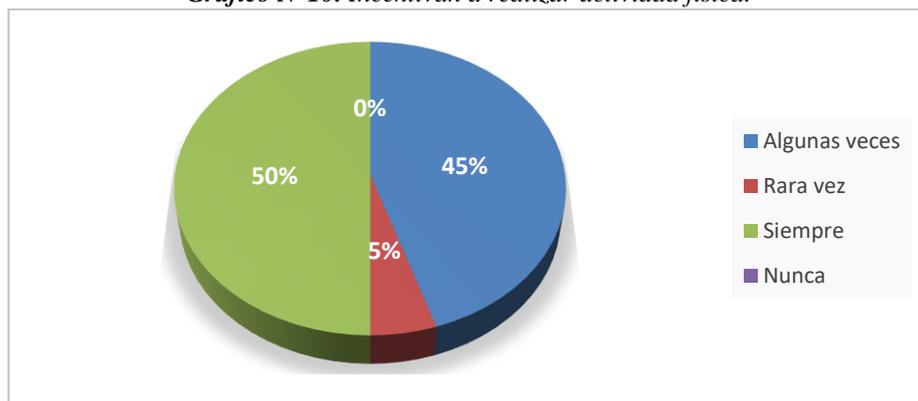
Tabla N°12. Incentivan a realizar actividad física.

| Alternativas | Frecuencia | % |
|-----------------------|------------|----------------|
| Algunas veces | 9 | 45,00% |
| Rara vez | 1 | 5,00% |
| Siempre | 10 | 50,00% |
| Nunca | 0 | 0,00 |
| Total, general | 20 | 100,00% |

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de séptimo grado.

Autores: Calero Chicaiza Jessica Daniela y Ante Timbila Juan Carlos

Gráfico N°10. Incentivan a realizar actividad física.



Análisis e interpretación

Como podemos observar en el gráfico los niños de la Unidad Educativa “Manuelita Sáenz” opinan que las autoridades siempre incentivan a la práctica permanente de la actividad física. Por lo que se puede interpretar que la mayoría de niños y niñas cuentan con el apoyo de las autoridades para la realización de actividades deportivas y recreativas.

Una mejor práctica de la actividad física sería la colaboración entre todos los actores educativos, donde genere un ambiente más favorable para motivar a los estudiantes que construyan un hábito hacia la actividad física, es por ello que las autoridades de la institución tienen la responsabilidad de realizar programas deportivos que permitan fomentar la práctica deportiva en los niños.

1. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

1. Gracias a la investigación realizada en los estudiantes de 7mo año de educación básica de la Unidad Educativa Manuelita Sáenz” se concluye que los niños y niñas tienen un alto interés por la tecnología dejando a un lado la práctica de actividad física especialmente en el tiempo libre.
2. Se concluye que cerca de la totalidad de los estudiantes encuestados manifiestan que es importante implementar una guía de actividades físicas que permita mejorar la calidad de vida, como también conlleve a motivar y generar un hábito de práctica deportiva en los estudiantes de séptimo año de educación básica.

Recomendaciones

1. Se recomienda a los docentes, padres de familia y actores educativos motivar a los estudiantes que realicen actividad deportiva para mejorar el estilo de vida y permita eliminar el uso excesivo del internet.
2. Es necesario diseñar una guía de actividades físicas deportivas para la ocupación del tiempo libre de los estudiantes, y así generar un hábito saludable que mejore la calidad de vida y la formación integral de los niños de séptimo año de educación básica de la Unidad Educativa “Manuelita Sáenz”

11. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS DE LA GUÍA DE PREGUNTAS DIRIGIDA A DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA “MANUELITA SÁENZ”

Mediante una entrevista realizada a la docente de séptimo año de Educación Básica se llegó a conocer que la Unidad Educativa Manuelita Sáenz se practica diferentes actividades físicas que benefician a la salud de los estudiantes, como también exponen que la mejor estrategia para motivar a los estudiantes que desarrollen actividad física es mediante el juego, donde ayuda a desarrollar capacidades como la flexibilidad, fuerza y resistencia. Es por ello que los docentes realicen programas deportivos orientadas al mejoramiento y perfeccionamiento de las diferentes disciplinas deportivas que se puedan practicar técnica y pedagógicamente en la institución educativa.

Además, los estudiantes adoptan una calidad de vida satisfactoria que depende mucho de los padres, es decir que la familia es la primera institución que ejerce influencia en el niño, ya que transmite valores, costumbres y creencias por medio de la convivencia diaria. Asimismo, es la primera institución educativa y socializadora del niño, pues desde que nace comienza a vivir la influencia formativa del ambiente familiar. Por consiguiente, la aplicación de una propuesta alternativa de actividades físicas sería de gran ayuda para los actores educativos, donde se permita conocer que los ejercicios físicos son primordiales para garantizar en las personas una vida más saludable.

12. IMPACTO

Los resultados obtenidos permiten afirmar que la falta de inactividad física en los niños puede generar disminución en el rendimiento escolar, la concentración, la atención y trastornos del sueño; sin embargo, una guía de actividades físicas permitirá un impacto positivo en la comunidad educativa.

Con la práctica de actividades físicas se espera que los estudiantes conozcan los beneficios y su importancia de realizar actividad deportiva, de manera que permita disminuir el uso excesivo de internet y conlleve a mejorar su salud mental. Es por ello que se aplicara un programa de actividades físicas, para mejorar la calidad de vida y se logre una predisposición positiva de parte de todos los actores educativos de la institución educativa de que se practique toda actividad deportiva.

13. PRESUPUESTO PARA LA PROPUESTA DEL PROYECTO

Tabla N° 13: Presupuesto para el desarrollo de la propuesta

| MATERIAL | CANTIDAD | COSTO (DÓLARES AMERICANOS) | TOTAL |
|---------------------------|-----------------|-----------------------------------|-----------------|
| Internet | 2 | \$ 20.00 | \$ 40.00 |
| Transporte | 10 | \$ 0.30 | \$ 3.00 |
| Resma de papel | 1 | \$ 5.00 | \$ 5.00 |
| Tinta de impresora | 2 | \$ 2.50 | \$ 5.00 |
| Alimento | 8 | \$ 2.50 | \$ 20.00 |
| Otros | 2 | \$ 10.00 | \$ 20.00 |
| TOTAL | | | \$ 98.00 |

Nota: La tabla muestra el presupuesto para desarrollar la propuesta de la investigación.

Autores: Calero Chicaiza Jessica Daniela y Ante Timbila Juan Carlos

14. PROPUESTA

Título de la propuesta: “GUIA DE ACTIVIDADES FÍSICAS PARA CONTRIBUIR EN LA FORMACIÓN INTEGRAL DE LOS EDUCANDOS”

14.1 Introducción

La forma de vida que presentan la mayoría de sociedades, muestra un claro interés por todo tipo de actividad física, aunque esta ha sido en ciertas etapas olvidada, siempre tiende a aparecer dentro de toda una comunidad, o solamente en parte de esta.

La actividad física guarda una relación óptima con la calidad de vida de los seres humanos. Desde tiempos inmemorables las actividades que realizaban los individuos, sea por su propia forma de vida, o por necesidad han requerido de acciones físicas para subsistir, para convivir, para trasladarse.

Por otro lado, la actividad física llevada a las instituciones educativas ha estado presente siempre en el desarrollo curricular de nuestro país. Considerando que lo que busca la instrucción educativa es la formación integral, las áreas que se encargan de su desarrollo han ido a través del tiempo buscando maneras y estrategias de encausar su acción para lograr una óptima calidad de vida de los educandos.

La calidad de vida, comprendida ya en este punto como una aspiración realizable, ha tenido sus altos y bajos en su relación a la actividad física. Altos porque representa el

mayor interés de las personas por tener una alternativa saludable por medio de actividades físicas. En lo que respecta a los bajos, puesto que si bien es cierto la calidad de vida está también relacionada a la salud de la población, ésta todavía depende de una cultura alimenticia que debe ser analizada, ya que la población como tal, trae desde hace décadas costumbres alimenticias no tan saludables. Entonces la lucha de la implementación constante de actividades físicas que mejoren la calidad de vida, todavía se encuentra en proceso dentro de las instituciones educativas.

14.2. Objetivos de la propuesta

Objetivo General

- Formar niños que valoren la actividad física como una manera real del desarrollo de la calidad de vida.

Objetivos específicos

- Seleccionar actividades físicas según las necesidades de los niños en edad escolar.
- Establecer acciones lúdicas dentro del desarrollo de las actividades físicas.
- Aportar con actividades que fundamenten una real calidad de vida.

14.3. Justificación

La propuesta constituye un aporte directo para mejorar la calidad de vida de los niños mediante la actividad física, tomando en cuenta que con la aplicación de los instrumentos para recolectar información y luego del análisis, se concluyó de la poca o casi inexistente actividad física de los niños, debido a que ellos están inmersos en la tecnología.

Entonces, dichos resultados evidencian la necesidad de establecer acciones que fomenten la actividad física en las unidades educativas, pero esto se logrará con la decisión y la colaboración de los docentes, la motivación de los niños y la asistencia de los padres de familia.

Por consiguiente, establecer una guía de actividades físicas para mejorar la calidad de vida de los niños de la institución objeto de la investigación, constituye sin lugar a dudas un aporte positivo a su calidad de vida, y por consiguiente a mejorar su salud y la

perspectiva qué como niños tienen de todas las actividades en mejoramiento a su formación humana e integral

15. DESARROLLO DE LA PROPUESTA

La propuesta que se denomina “**GUIA DE ACTIVIDADES FÍSICAS PARA CONTRIBUIR EN LA FORMACIÓN INTEGRAL DE LOS EDUCANDOS**”, promueve la actividad física para adquirir una calidad de vida en los niños, que se vea reflejada en todo su proceso de formación académica integral.

ACTIVIDAD 1

TÍTULO: Empezar jugando

OBJETIVO: Motivar el desarrollo de actividades físicas en las primeras horas de la mañana.

INDICACIÓN:

Los niños antes del ingreso a la primera hora de clase, dejan sus mochilas y se agrupan en el patio.

DESARROLLO

La actividad consiste en seguir órdenes dadas por el docente para desde las primeras horas, activar acciones físicas que beneficien a los estudiantes en el inicio de sus labores educativas, con lo cual se accede a una mayor concentración en la clase. Dichas actividades están determinadas por la frecuencia que el docente indique y pueden establecerse de la siguiente forma:

- Agruparse en parejas
- Agruparse en grupos de tres niños
- Agruparse en grupos de 3 niñas
- Agruparse en grupos de 4 niños
- Agruparse en grupos por el color de zapatos
- Agruparse en grupos por la coincidencia de la primera letra del nombre
- Agruparse según la estatura
- Agruparse por colores.

El desarrollo de la actividad 1, permite la movilidad mediante el juego en las primeras horas de la mañana para motivar la actividad física desde el inicio de la jornada educativa.

Gráfico N°11. Empezar jugando



Fuente: <https://www.guiainfantil.com/blog/ocio/deportes/la-piramide-de-la-actividad-fisica-para-los-ninos/>

Autores: Calero Chicaiza Jessica Daniela y Ante Timbila Juan Carlos

EVALUACIÓN

La evaluación para esta actividad se enfoca en preguntas que constituyan una reflexión para los estudiantes, después de realizada la actividad mencionada.

- ¿Qué aspectos positivos encuentras en la actividad realizada?
- ¿Cómo el desarrollo de actividad física influye en el inicio de clases?
- ¿Determina algún aspecto negativo en la realización de la actividad?

ACTIVIDAD 2

TÍTULO: Antes de salir me divierto

OBJETIVO: Desarrollar movimientos básicos para activar los procesos físicos en los niños.

INDICACIÓN:

- Solicitar que cada niño se ponga de pie
- Separar los lugares de cada estudiante

DESARROLLO:

- El docente realiza una pregunta del tema de la última clase.
- El niño que responda primero de manera oral, empieza a recorrer entre cada espacio de sus compañeros hasta llegar a la pizarra y escribir la respuesta.
- Una vez que haya sido escrita la respuesta que avala el docente, el niño elige a tres niños, que también tienen que hacer el mismo recorrido para salir a la hora de recreo.
- Esto se lo realiza hasta que los últimos niños salgan a recreo.
- Puede existir una variante en cuanto a la pregunta.
- Esta se puede cambiar por completar una frase o un refrán que el docente inicia, y sigue el mismo desarrollo de la actividad.

Gráfico N°12. Antes de salir me divierto



Fuente: https://es.123rf.com/photo_10132507_ilustraci%C3%B3n-de-ni%C3%B1os-jugando-en-un-sal%C3%B3n-de-clases.html

Autores: Calero Chicaiza Jessica Daniela y Ante Timbila Juan Carlos

EVALUACIÓN

Ficha de observación

| | | | |
|--|-----------|-----------|----------------|
| Estudiante: | Fecha: | | |
| OBSERVACIÓN | SI | NO | A VECES |
| Sigue las indicaciones | | | |
| Participa activamente | | | |
| Respeto el turno | | | |
| Tiene cuidado en dirigirse a la pizarra. | | | |

ACTIVIDAD 3

TÍTULO: Si me gusta, muevo y muevo el mundo

OBJETIVO: Combinar la actividad física y los juegos tradicionales.

INDICACIÓN:

- Se tiene que organizar 4 grupos
- Cada grupo es designado con un color (rojo, verde, amarillo, azul)

DESARROLLO:

Los niños se reúnen antes del ingreso a clases, aunque lo pueden realizar también en la clase, sin embargo; por la necesidad de espacio es mejor hacerlo en espacios abiertos.

El docente o la persona encargada solicita que se todos los niños se separen, una vez que o han realizado, se da la orden de que se reúnan de acuerdo a colores. Cuando los estudiantes están ubicados de acuerdo a cada color, se les solicita que designen un representante por color.

Cuando ya se establecen los representantes, se organiza una competencia que consiste en correr una distancia de 50 metros y el ganador es designado Rey de los juegos.

El Rey de los Juegos solicita que varias actividades a los estudiantes y cada grupo puede cumplir con lo solicitado enviando un representante o participante todos en conjunto.

Los colores que más hayan cumplido con los pedidos del Rey de los Juegos, serán designados ganadores de la competencia y el Rey de los juegos puede ofrecer un adicional como ventajas para futuras competencias.

Gráfico N°13. Si me gusta, muevo y muevo el mundo



Fuente: https://www.freepik.es/fotos-premium/grupo-ninos-camisetas-colores-jugando-corriendo-sus-vacaciones-verano_21043074.htm

Autores: Calero Chicaiza Jessica Daniela y Ante Timbila Juan Carlos

EVALUACIÓN

Ficha de observación

| Estudiante: | Fecha: | | |
|--|--------|----|---------|
| OBSERVACIÓN | SI | NO | A VECES |
| Sigue las indicaciones | | | |
| Participa activamente | | | |
| Respeto el turno | | | |
| Tiene cuidado en dirigirse a la pizarra. | | | |

ACTIVIDAD 4

TÍTULO: Me divierto cuando juego y me muevo.

OBJETIVO: Combinar la actividad física y los juegos tradicionales.

INDICACIÓN:

- Los estudiantes se reúnen en la cancha de fútbol
- Se designa a un estudiante
- El estudiante designado elige un ayudante para su juego
- Los dos estudiantes se separan del grupo y se ubican al extremo norte de la cancha de fútbol
- El resto de estudiantes se ubican en el extremo sur de la cancha de fútbol

DESARROLLO:

La actividad puede realizarse entre horas clase de la misma asignatura, para realizar pausas activas.

Los niños ya organizados en la cancha de fútbol, y ubicados en ambos extremos se agrupan, el estudiante voluntario y su acompañante se sitúan al extremo contrario.

Cuando el docente o el encargado de llevar a cabo la actividad, el primer niño y su acompañante detrás de la línea de la cancha de fútbol, preguntan a los niños que están al otro extremo. ¿Alguien quiere jugar con nosotros? Y todos le responden al unísono, nadie.

Entonces todos los niños salen corriendo y tienen que llegar al otro extremo de la cancha evitando que los dos niños les atrapen y así hasta que quedan solamente dos niños y estos pasan a ser los que hacen la pregunta y la actividad continua.

Gráfico N°14. *Me divierto cuando juego y me muevo*



Fuente: <https://www.elblogdetubebe.com/los-10-mejores-juegos-de-patio-para-ninos/>

Autores: Calero Chicaiza Jessica Daniela y Ante Timbila Juan Carlos

EVALUACIÓN

La evaluación consiste en expresar opiniones acerca de los juegos tradicionales desarrollados en la unidad educativa. Que pueden expresarse de la siguiente manera:

- ¿Conocía sobre juegos tradicionales?
- ¿Considera que es necesario seguir desarrollando juegos tradicionales para las actividades físicas?
- ¿Qué opina de este juego?

ACTIVIDAD 5

TÍTULO: Salto cantando

OBJETIVO: Motivar la actividad física mediante actividades de interacción

INDICACIÓN:

- Antes de iniciar clases se solicita a los niños que se pongan de pie.
- En el salón de clase las mesas de trabajo deben estar ubicadas en manera circular, para una mejor realización de la actividad.

DESARROLLO:

Esta actividad sigue el mismo ritmo para una pausa activa. Cuando los niños están de pie, empiezan a realizar pequeños movimientos, primero de las manos, después de las piernas y luego del movimiento de derecha a izquierda de la cabeza. Estos movimientos sirven como calentamiento para las posteriores actividades.

Una vez que ya han realizado los movimientos de calentamiento, se les solicita que formen 4 columnas y den pequeños saltos de adelante hacia atrás.

Luego los saltos deben ser de izquierda a derecha y nuevamente de atrás hacia adelante. Cuando se está llevando a cabo esta acción, el docente o guía, reproduce una canción con ritmo contagioso y los niños deben seguir realizando la actividad, intentando en lo posible seguir el ritmo y al mismo tiempo realizar los movimientos de acuerdo a lo que expresa el docente.

Una vez terminada la actividad se solicita que en pareja expresen lo que piensen de lo realizado.

Gráfico N°15. Salto cantando



Fuente: <https://www.fundacioncadah.org/web/articulo/pausa-activa-como-tecnica-para-la-mejorar-de-la-atencion-de-los-alumnos-en-el-aula.html>

Autores: Calero Chicaiza Jessica Daniela y Ante Timbila Juan Carlos

EVALUACIÓN

Cuando la actividad ha terminado se solicita a los participantes que contesten el siguiente cuestionario:

¿Les gustó la actividad?

¿Cómo aprovecharían más la actividad?

¿La combinación de música y actividad física es recomendable?

ACTIVIDAD 6

TÍTULO: Respirar para vivir mejor

OBJETIVO: Desarrollar ejercicios de respiración para mejorar la calidad de vida.

INDICACIÓN:

- Los niños se dirigen a la cancha de fútbol o a algún espacio donde exista césped.
- Los niños deben llevar ropa cómoda.

DESARROLLO:

Los niños deben formar un círculo y recostarse siguiendo su forma con los pies dirigidos al centro del círculo, los niños deben cerrar los ojos y empiezan a realizar ejercicios de respiración simple, mientras cada uno y según indicación del docente va expresando lo que más le gusta de la escuela. EL docente es el que va señalando la participación.

Cuando todos han participado, nuevamente empiezan ejercicios de respiración, para lo cual los niños deben cerrar los ojos y realizar respiración pausada. Nuevamente el docente solicita que los niños expresen lo que no les gusta de la escuela y cómo podrían cambiar la situación para que todos se sientan a gusto.

Cuando la siguiente ronda termina, los niños, nuevamente realizan ejercicios de respiración, mientras poco a poco se van incorporando. Una vez que todos estén de pie, realizan una última respiración inhalando y exhalando por la nariz y concentrando el aire en el estómago.

Una vez terminada la actividad, se dirigen a sus salones, donde pueden trabajar las impresiones que les ha dejado el ejercicio.

Gráfico N°16. Respirar para vivir mejor



Fuente: https://es.123rf.com/photo_86036158_ni%C3%B1os-acostado-pasto-o-c%C3%A9sped.html

Autores: Calero Chicaiza Jessica Daniela y Ante Timbila Juan Carlos

EVALUACIÓN: Escala de actitud

| Items | Total, desacuerdo | Bastante desacuerdo | Bastante acuerdo | Total, acuerdo |
|---|----------------------|------------------------|---------------------|-------------------|
| Creo que la respiración es muy importante para mi salud. | | | | |
| Creo que trabajar en pausas beneficia mi desempeño estudiantil. | | | | |
| Los ejercicios de respiración son aburridos. | | | | |
| Creo que los ejercicios de respiración mejoran mi calidad de vida | | | | |
| El trabajo fuera de clase no me interesa. | | | | |

ACTIVIDAD 7

TÍTULO: Respirar para vivir mejor

OBJETIVO: Desarrollar ejercicios de respiración para mejorar la calidad de vida.

INDICACIÓN:

- La siguiente actividad puede realizarse en cada uno de los hogares, como pausas activas en el desarrollo de las tareas escolares.

DESARROLLO:

En el desarrollo de las tareas, es necesario que se desarrollen pausas activas. Toda acción intelectual requiere espacios de descanso.

Las pausas deben realizarse cada hora, dichos pausas tendrán la duración de 5 minutos, y estas consisten en levantarse de su silla y recorrer el contorno de su vivienda, inhalando y exhalando por la nariz. Cuando no es posible realizar esta acción fuera de la vivienda. El niño o niña puede realizar un recorrido por su casa, de manera pausada y sin olvidar la respiración.

Cuando la actividad ha terminado se recomienda beber un vaso de agua, antes de retomar la realización de las tareas escolares.

Gráfico N°17. Respirar para vivir mejor



Fuente: <https://saposyprincesas.elmundo.es/consejos/educacion-en-casa/respiracion-consciente-relajarse-rabietas/>

Autores: Calero Chicaiza Jessica Daniela y Ante Timbila Juan Carlos

EVALUACIÓN

| | | | |
|---|---------|---------|-------|
| NOMBRE: | | | |
| CRITERIOS | SIEMPRE | A VECES | NUNCA |
| Me gusta realizar pausas activas entre tareas | | | |
| No me llama la atención las pausas activas | | | |
| Los ejercicios de respiración son importantes | | | |
| La respiración cuando realizo tareas no es indispensable. | | | |

ACTIVIDAD 8

TÍTULO: Sigo moviéndome, nunca me canso

OBJETIVO: Practicar formas de actividad física para mejorar la calidad de vida.

INDICACIÓN:

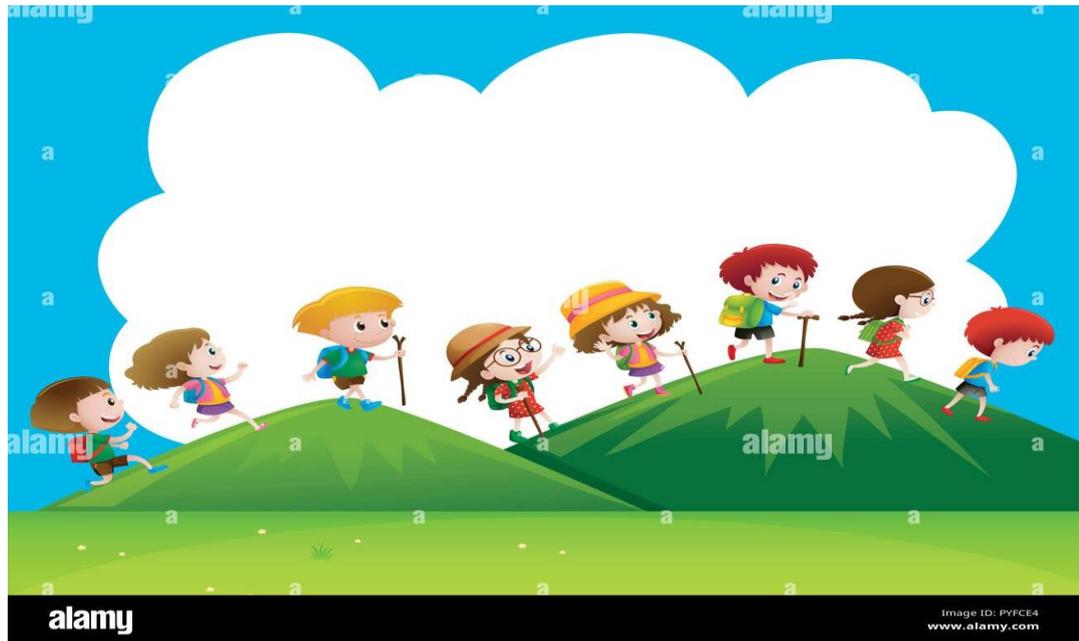
- Establecer fechas de caminatas los días finales de la semana
- Utilizar ropa cómoda
- Llevar agua, sombreros o gorras de sol
- No se permite llevar medios tecnológicos.

DESARROLLO:

La planificación de actividades físicas debe ser establecida tomando en cuenta el cumplimiento del objetivo.

Los niños con la guía constante del docente, inician la caminata, por senderos que cumplan con la seguridad de los involucrados. La actividad física que se pretende es una caminata, con espacios para el descanso. La caminata no debe ser extensa, pero si constante, donde los niños puedan a más de la actividad física tener la posibilidad de respirar aire fresco, admirar la naturaleza e interrelacionarse con los compañeros.

Gráfico N°18. *Sigo moviéndome, nunca me canso*



Fuente: <https://www.alamy.es/los-ninos-caminatas-hasta-las-colinas-ilustracion-image223459212.html>

Autores: Calero Chicaiza Jessica Daniela y Ante Timbila Juan Carlos

EVALUACIÓN

LISTA DE COTEJO

| CRITERIOS | SI | NO |
|--|----|----|
| Expresa mucha motivación hacia la actividad planificada. | | |
| Es participativo y solidario con los compañeros. | | |
| Pone atención a las indicaciones del docente. | | |
| Realiza la actividad de manera organizada. | | |

ACTIVIDAD 9

TÍTULO: Soy feliz porque como saludable

OBJETIVO: Elaborar loncheras saludables para mejorar mi calidad de vida.

INDICACIÓN:

- Los niños deben llevar frutas y verduras.
- Ese día deben llevar loncheras, pero vacías.

DESARROLLO:

En una de las clases se trabaja la nutrición y se solicita que los niños lleven frutas y verduras. Cada fruta o cada verdura deben ser descritas por cada uno de los niños. Cuando los niños han descrito lo que han llevado, se organizan grupos por colores.

Cada grupo reúne las frutas del color que fue designado y lo mismo con las verduras. En cada grupo se combinan las frutas y cuando se reúnen todas las frutas por color se empieza a compartir con cada uno de los niños y niñas del salón.

En constancia, lo mismo para las verduras, solo que en el caso de estas se elabora una ensalada que posteriormente será ubicada en las loncheras para compartirlas.

Gráfico N°19. Soy feliz porque como saludable



Fuente: <https://www.guiainfantil.com/articulos/alimentacion/beneficios-de-los-alimentos-segun-su-color-en-ninos-y-embarazadas/>

Autores: Calero Chicaiza Jessica Daniela y Ante Timbila Juan Carlos

EVALUACIÓN: Escala de actitud

| Ítems | Total, desacuerdo | Bastante desacuerdo | Bastante acuerdo | Total, acuerdo |
|--|----------------------|------------------------|---------------------|-------------------|
| La alimentación con frutas y verduras es excelente para la salud | | | | |
| Las frutas no son tan buenas como lo dicen. | | | | |
| Las verduras aportan al crecimiento de los niños | | | | |
| La alimentación con frutas y verduras no es apetitosa. | | | | |

ACTIVIDAD 10

TÍTULO: Mi familia me ama escuchándome

OBJETIVO: Desarrollar actividades para potenciar la salud emocional.

INDICACIÓN:

- La actividad es desarrollada en cada uno de los hogares.

DESARROLLO:

En los momentos que la familia se reúne a comer especialmente los fines de semana, se solicita que todos los integrantes apaguen los celulares.

El padre o la madre indican expresando lo feliz y orgullosa/o que se sienten por sus hijos.

Narran alguna anécdota cómica, y como esta puede ser tomada para afianzar la importancia de la vida. En este punto cada padre se va involucrando en las acciones de sus hijos, motivándolos por medio de las anécdotas a comentarles cómo van en la escuela, cómo se sienten en su casa.

Gráfico N°20. Mi familia me ama escuchándome



Fuente: <https://www.guiainfantil.com/blog/450/los-beneficios-de-comer-en-familia.html>

Autores: Calero Chicaiza Jessica Daniela y Ante Timbila Juan Carlos

EVALUACIÓN

Cuestionario de reflexión:

- ¿Es importante la comunicación en el hogar?
- ¿La comunicación en la familia crea niños felices?
- ¿El tiempo compartido en familia me importa?
- ¿Qué les causa felicidad?
- ¿Estoy satisfecho de las formas de comunicación que se dan en la familia?

Cada integrante de la familia puede participar, comunicando sus anécdotas, sus sueños, pero también sus miedos, esta actividad busca potenciar la salud mental, ubicando a los niños como parte decisiva de una familia, lo que les causa seguridad para expresarse.

Esta actividad debe ser realizada al menos dos veces al mes lo que desde luego beneficia la salud emocional de los niños.

15.1. Explicación de la Propuesta

La propuesta titulada “Guía de actividades físicas para contribuir en la formación integral de los educandos”. Está estructurada en 10 actividades, cada actividad consta de un título y un objetivo, junto con la indicación o las indicaciones y la explicación del cómo se debe llevar a cabo su desarrollo. Dichas actividades combinan acciones físicas, motivación, ejercicios de respiración y buenos hábitos alimenticios.

15.2. Cronograma de aplicación de la propuesta

Tabla N° 14: Cronograma de ampliación de la propuesta

| Guía de actividades físicas para contribuir en la formación integral de los educandos “Mueve Al Mundo, Moviéndote” | | | | |
|---|-------------|---|------------------------------|-----------------------------|
| Fecha | Hora | Actividad | Recursos | Responsables |
| 6/06/2021 | 7.00 am | Acercamiento a la institución. | Movilidad propia | Juan Ante Jessica Calero |
| 6/06/2021 | 7.30 am | Socialización de la propuesta a las autoridades. | Guía de actividades físicas. | Juan Ante Jessica Calero |
| 7/06/2021 | 7.00 am | Saludo a los estudiantes y Motivar el desarrollo de actividades físicas en las primeras horas de la mañana. | Canchas | Juan Ante Jessica Calero |
| 7/06/2021 | 10.00 am | Desarrollar movimientos básicos para activar los procesos físicos en los niños. | Pizarra Marcador | Juan Ante Jessica Calero |
| 7/06/2021 | 10.30 am | Combinar la actividad física y los juegos tradicionales. | Espacios verdes | Juan Ante Jessica Calero |
| 7/06/2021 | 12.00 am | Combinar la actividad física y los juegos tradicionales. | Canchas Espacios verdes | Juan Ante Jessica Calero |
| 8/06/2021 | 7.30 am | Motivar la actividad física mediante actividades de interacción en clase. | Aula | Juan Ante Jessica Calero |
| 8/06/2021 | 10.00 am | Ejercicios de respiración para mejorar la calidad de vida. | Espacios verdes | Juan Ante Jessica Calero |
| 9/06/2021 | 8.00 am | Caminata | Agua Ropa cómoda | Juan Ante Jessica Calero |
| 10/06/2021 | 7.30 am | Elaborar loncheras saludables para mejorar mi calidad de vida. | Frutas Verduras | Juan Ante Jessica Calero |

Autores: Calero Chicaiza Jessica Daniela y Ante Timbila Juan Carlos

15.3. Aplicación y/o validación de la Propuesta

15.3.1. Evaluación de expertos (Docentes de la institución)

En el siguiente apartado se señala la evaluación de la propuesta: “Guía de actividades físicas para contribuir en la formación integral de los educandos” de séptimo año de educación básica de la unidad educativa Manuelita Sáenz. Validado por tres expertos de la Universidad Técnica de Cotopaxi.

Indicaciones

Se presenta a continuación una escala de valores para la valoración de la Propuesta “**GUIA DE ACTIVIDADES FÍSICAS PARA CONTRIBUIR EN LA FORMACIÓN INTEGRAL DE LOS EDUCANDOS**”

Valoración de la propuesta

E: Excelente, **MB:** muy bueno, **B:** bueno, **R:** regular

Tabla N° 15: Resultados de la evaluación de especialistas

| ÁMBITOS | CRITERIOS | E | MB | B | R | OBSERVACIONES |
|---------------------------------------|---|---|----|---|---|---------------|
| Propuesta | Tema | X | | | | |
| Importancia | Introducción, Objetivos y Justificación de las actividades físicas para mejorar la calidad de vida. | X | | | | |
| Estructura de la Propuesta | Diagramación de títulos Imágenes | X | | | | |
| Descripción de las actividades | Organización y claridad | X | | | | |
| Evaluación general de las actividades | Estructura lógica de la propuesta | X | | | | |

Autores: Calero Chicaiza Jessica Daniela y Ante Timbila Juan Carlos

15.4. Resultados de la propuesta

Los resultados de la propuesta tienen resultados positivos pues toda acción que tenga como fin el mejoramiento en la formación integral de los niños y niñas da resultados que aportan a mejorar la calidad de vida de los seres humanos. Las actividades propuestas buscan fomentar y desarrollar acciones físicas dejando de lado el uso constante de celulares, en una sociedad que está perdiendo la motivación de las actividades físicas y la interacción más allá de la tecnología.

16. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

- Resulta de suma importancia fundamentar teóricamente que son las actividades físicas, sus beneficios, entre otros temas, para conocer cuál es el aporte en la salud de un ser humano y en el ámbito del proceso enseñanza aprendizaje.
- La actividad física es fundamental en los estudiantes, por ende, se debe realizar de forma constante para desarrollar habilidades afectivos cognitivos y motrices que ayuden a su formación integral, de esta forma evitar enfermedades tales como la obesidad. Cabe agregar que no solo ayuda a los niños para tu crecimiento, sino también para los adultos mayores que les ayudara a fortalecer huesos y mejorar su capacidad intelectual.
- Durante el proceso investigativo se puede evidenciar que la juventud constituye el grupo social más activo en cuanto a la realización de prácticas deportivas. Sin embargo, en la actualidad existe un abandono total, pues sus intereses conllevan más al sedentarismo, por causa del uso de redes sociales, video juegos, entre otros pasatiempos que no benefician en nada para su buen vivir.

RECOMENDACIONES

- Los docentes deberían leer e investigar sobre qué actividades físicas aplicar dentro del aula, para que un estudiante no llegue hacer sedentarismo y de igual forma logran una participación activa durante la clase, mejorando su vida cotidiana como un hábito saludable desde edades tempranas.
- Para que un estudiante llegue a tener una rutina saludable, el docente debe reforzar sus conocimientos para la aplicación de los diferentes tipos de ejercicios innovadores que existen, de forma rutinaria, los mismos que conllevaban a tener una buena salud y un estudiante activo fuera y dentro del aula.
- Para cambiar a las jóvenes sedentaritas se recomienda que el docente proponga una guía de actividades, para aplicarla antes, en el momento y después de clase, logrando la participación activa de todos los estudiantes, que se sienta interesados por realizar actividades físicas en sus hogares, para su mejor desarrollo en los diferentes ámbitos sociales.

17. BIBLIOGRAFIA

Arias, A. G. (2016). Enfermedad cardiovascular: primera causa de morbilidad en un hospital de tercer nivel. *Revista Mexicana de Cardiología*, 99.

Bembibre, C. (octubre de 2010). Obtenido de definición de trotar:

<https://www.definicionabc.com/deporte/trotar.php>

Benidormcup. (17 de 4 de 2022). Obtenido de

<https://www.benidormcup.com/es/Noticias/beneficios-de-practicar-f250tbol-en-la-adolescencia#:~:text=Beneficios%20f%C3%ADsicos,Mejora%20el%20estado&text=Ayuda%20a%20bajar%20la%20presi%C3%B3n,y%20aumenta%20la%20capacidad%20cardiovascular.>

Carolina. (18 de 7 de 2020). Repositorio Digital . Obtenido de

<http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/11924?locale=en>

Díaz-Bravo, L. (13 de 6 de 2013). Investigación en educación médica. La entrevista, recurso flexible y dinámico, pág. 10.

Erazo, R. (12 de 8 de 2015). Repositorio digital. Obtenido de

<http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/4466>

Fuentes, J. A. (2002). *Actividad física +Salud hacia un estilo de vida activo*. Murcia: Joaquín Marin Losada.

García, E. G. (2004). Que es la obesidad. *Revista de Endocrinología y Nutrición* , 88.

González, S. V. (2010). Cuadernillo técnico de evaluación educativa. En S. V.

González, Desarrollo de instrucciones de evaluación: cuestionarios (pág. 48). México: Centro de Medición MIDE UC.

Gouveia, E. L., Valle Montiel, K. d., & Lozada, J. (2009). El excursionismo como estrategia didáctica para el aprendizaje significativo de la geomorfología en la educación superior. *Revista Omnia*, 101.

Ibarra Ibarra, F. J. (31 de diciembre de 2021). *Beneficios de caminar: lo que debes saber*. Obtenido de

<https://www.clinicaalemana.cl/articulos/detalle/2021/beneficios-de-caminar-30-minutos-diarios>

Ibor, M. I. (2007). Ansiedad y depresión, reacciones emocionales frente a la enfermedad. *Anales de Medicina Interna* , 3.

Iniesta, G. P. (19 de 4 de 2014). *Efdeportes*. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd191/el-baloncesto-como-deporte-y-contenido.htm>

Juan Carlos Delgado Morales, A. G. (2013). Osteoporosis, caídas y fractura de cadera. Tres eventos de repercusión en el anciano. *Revista Cubana de Reumatología*, 3.

Latorre, A. (2005). La investigación- acción. Francia: Gao, de IRIF S.I. Obtenido de <https://www.uv.mx/rmipe/files/2016/08/La-investigacion-accion-Conocer-y-cambiar-lapractica-educativa.pdf>.

Macua, M. (2003). Clasificación de la osteoporosis. Factores de riesgo. Clínica y diagnóstico diferencial. *Scielo*, 3.

Liang, X. (2013). *remuneración del docente*. España.

Montero Quesada, J. G., & Benítez Fernández , J. C. (06 de julio de 2013). *Actividades físico recreativas de tipo excursionista para la formación de los adolescentes de comunidades rurales pesqueras de Venezuela, sustentadas en una concepción de trabajo preventivo, con énfasis en la identidad* . Obtenido de <https://efdeportes.com/efd182/actividades-fisico-recreativas-de-tipo-excursionista.htm>

Morduchowicz, A. (20012). *La oferta, la demanda, y el salario del docente*. Buenos Aires.

REVISTA DE INVESTIGACION EDUCATIVA. (01 de 06 de 2011). Recuperado el 12 de 15 de 2016, de <https://www.uv.mx/cpue/num12/opinion/completos/izar-desempeno%20academico.html>

(JUNIO de 2014). Recuperado el 5 de Diciembre de 20116, de UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS.

A., M. (12 de Mayo de 2014). <http://mdc.ulpgc.es/cdm/ref/collection/bolmc/id/168>.

Recuperado el 15 de Julio de 2016, de

<http://mdc.ulpgc.es/cdm/ref/collection/bolmc/id/168>.

A., R. (19 de Septiembre de 2011). [http://es.slideshare.net/AngeeRamirez/diseos-](http://es.slideshare.net/AngeeRamirez/diseos-metodologicos-de-la-investigacin)

metodologicos-de-la-investigacin. Recuperado el 15 de Julio de 2016, de

<http://es.slideshare.net/AngeeRamirez/diseos-metodologicos-de-la-investigacin>.

Agusti, Palacios. (2012). *UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO , INSTITUTO DE POSGRADO Y EDUCACIÓN CONTINUA*. Milagro:

http://www.academia.edu/8808776/ACTIVIDADES_EXTRACURRICULARE

S. Recuperado el 2016 de 07 de 02

ALBERDI, R. (2009). *EDUCAR PARA VIVIR*.

ALVAREZ, M. (05 de 12 de 2011). *FACTORES QUE AFECTA EL DESEMPEÑO*

ACADEMICO DE LOS ESTUDIANTES. Recuperado el 18 de 12 de 2016, de

<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=283121721005>

Amador M., M. (2013). *La motivación de los docentes en los centros educativos de primaria* . caracas.

Antúnez, D. (01 de 07 de 2009). *TECNICAS DE INVESTIGACIÓN DE CAMPO* .

Recuperado el 16 de 07 de 2016, de

<http://niveldostic.blogspot.com/2009/06/metodo-analitico-sintetico.html>

Arias, A. G. (2016). Enfermedad cardiovascular: primera causa de morbilidad en un hospital de tercer nivel. *Revista Mexicana de Cardiología*, 99.

Badia, A. (2014). *La construccion de conocimiento profesional docente. Analisis de un curso de formacion sobre la enseñanaza estrategica*. Barcelona.

BAR, G. (2010). MINISTERIO DE CULTURA Y NACION. En *Perfil y competencias del docente*. Perú: CEI.

Bembibre, C. (octubre de 2010). Obtenido de definición de trotar:

<https://www.definicionabc.com/deporte/trotar.php>

Benidormcup. (17 de 4 de 2022). Obtenido de

<https://www.benidormcup.com/es/Noticias/beneficios-de-practicar-f250tbl-en-la-adolescencia#:~:text=Beneficios%20f%C3%ADsicos,-Mejora%20el%20estado&text=Ayuda%20a%20bajar%20la%20presi%C3%B3n,y%20aumenta%20la%20capacidad%20cardiovascular.>

Berlo, K. (2015). *Redes de Comunicación*. Mexico.

Blog de Cuántos tipos de actividades física existen. (05 de junio de 2022). Obtenido de

<https://www.euroinnova.edu.es/cuantos-tipos-de-actividades-fisicas-existen>

Blogs, F. (2016). *EDUCADORES SIGLOXXI*. Florencia: Top Articulos.

Blonfiel, C. (2009). *ACTIVIDADES EXTRACURRICULARES*. Mexico: universidad de la ciencias e investigaciones.

Borrero, L. (9 de Marzo de 2016). [http://www.el-](http://www.el-carabobeno.com/noticias/articulo/121036/Profesores-denunciarn-en-instancias-internacionales-la-crisis-salarial)

[carabobeno.com/noticias/articulo/121036/Profesores-denunciarn-en-instancias-internacionales-la-crisis-salarial](http://www.el-carabobeno.com/noticias/articulo/121036/Profesores-denunciarn-en-instancias-internacionales-la-crisis-salarial). Recuperado el 29 de Junio de 2016, de <http://www.el-carabobeno.com/noticias/articulo/121036/Profesores-denunciarn-en-instancias-internacionales-la-crisis-salarial>.

Cáceres, J. (2012). *La remuneracion como derecho fundamental*. Mexico.

Cáceres, S. (2012). *Factores psicológicos que afectan el aprendizaje académico*.

Recuperado el 04 de 07 de 2016, de

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1196268>

Carolina, B. R. (14 de 12 de 2020). *Repositorio Digital* . Obtenido de

<http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/11924>

Casals, E. (2011). *Programacion de Educacion en Valores*. Quito.

Castro J., J. I. (2009). *LA REMUNERACIÓN SALARIAL: ENTRE LO UTÓPICO PARA EL MAESTRO Y LO IMPOSIBLE PARA EL GOBIERNO*. BUCARAMANGA.

Cejia, L. (2010). *ANÁLISIS DE ACTIVIDADES EXTRACURRICULARES*. QUITO: MEJORANDO LA EDUCACION.

- Claudio G., G. (2014,). *La remuneración de los maestros en America Latina ¿Es baja? ¿ Afecta la calidad de enseñanza*. Caribe.
- CODICEN, A. 3. (2006). *Curso de Ciencias de la Educación*. Bogota: Aula 1996.
- Colber, G. (15 de 03 de 2009). *METODOLOGIA DEDUCTIVA Y INDUCTIVA*. Recuperado el 16 de 07 de 2016, de <http://colbertgarcia.blogspot.com/2008/04/metodo-deductivo-y-metodo-inductivo.html>
- Compagnucci, E. - Cados, P. (7 de Enero de 2012). http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1851-88932007000100005. Recuperado el 27 de Junio de 2016, de http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1851-88932007000100005.
- Crespillo.Eduardo. (1 de 11 de 2010). Recuperado el 13 de 12 de 2016, de La escuela como institución educativa: <file:///C:/Documents%20and%20Settings/Administrador/>
- DELGADO, F. (2012). *Actividades Extracurriculares*. Barcelona: Ediciones Mundy.
- Díaz H., H. (2014). *La Carrera del maestro en el Perú, Factores Institucionales, Icentivos Económicos y Desempeño*. Perú.
- Dominguez, D., Ferrer, E., & Rodas, G. (05 de junio de 2022). Obtenido de Actividad física y salud: <https://www.clinicbarcelona.org/asistencia/vida-saludable/actividad-fisica-y-salud>
- DOMINGUEZ, J. (2006). Recuperado el 20 de 01 de 2017, de <http://confederacionmrp.com/wp-content/uploads/2015/05/LA-ESCUELA-PUBLICA.PDF>
- Dr.HIMAN, M. (21 de 09 de 2011). *LA REVISTA CRECER SANO Y FELIZ*. Recuperado el 26 de 12 de 2016, de <http://www.crecersanoyfeliz.com/la-influencia-de-la-nutricion-sobre-el-aprendizaje-y-la-conducta/>
- Duarte, J. (2013). *Formacion Permanente de Docente en Servicio*. Argentina.

Erazo, I. M. (6 de 2015). *Repositorio digital* . Obtenido de
<http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/4466>

ESCUELAS PEDAGOGICAS. (2016). Recuperado el 27 de 12 de 2016, de
[https://es.scribd.com/doc/63671527/escuelas-pedagogicas:](https://es.scribd.com/doc/63671527/escuelas-pedagogicas)
<https://es.scribd.com/doc/63671527/escuelas-pedagogicas>

ESTANDARES DE APRENDIZAJE Y CURRÍCULO EGB. (2010).

<http://educacion.gob.ec/curriculo-educacion-general-basica/>. Recuperado el 04
 de 07 de 2016, de <http://educacion.gob.ec/curriculo-educacion-general-basica/>

Fabricio, D. (05 de 07 de 2012).

[tps://www.google.com.ec/search?q=google+academico&rlz=1CIVASM_enEC
 532EC603&oq=](https://www.google.com.ec/search?q=google+academico&rlz=1CIVASM_enEC532EC603&oq=). Recuperado el 18 de 07 de 2016

FERMOSO, P. (10 de Octubre de 2011). Recuperado el 11 de diciembre de 12, de

[http://piagetysuinformesobrelaeducacion.blogspot.com/2010/10/que-es-
 educacion-para-piaget.html:](http://piagetysuinformesobrelaeducacion.blogspot.com/2010/10/que-es-educacion-para-piaget.html)

[http://piagetysuinformesobrelaeducacion.blogspot.com/2010/10/que-es-
 educacion-para-piaget.html](http://piagetysuinformesobrelaeducacion.blogspot.com/2010/10/que-es-educacion-para-piaget.html)

FERNANDEZ, S. (1960). *La didáctica*. Obtenido de e. slideshare.net moile
 nene_udelas

Ferrer.Jesus. (2010). LA METODOLOGÍA Y PLANTIAMIENTO DEL PROBLEMA.
METODOLOGIA E INVESTIGACIÓN, 2.

FLINCK, R. (2002). LA EDUCACION A DISTANCIA. En L. G. Aretio. Bogota: Ariel
 S.A.

FREIR, W. (12 de 10 de 2011). *Experiencias educativas/ secundaria*. Recuperado el 11

de 12 de 2016, de [http://paradigmaeducativo35.blogspot.com/2011/10/paulo-
 freire-definicion-de-escuela.html:](http://paradigmaeducativo35.blogspot.com/2011/10/paulo-freire-definicion-de-escuela.html)

[http://paradigmaeducativo35.blogspot.com/2011/10/paulo-freire-definicion-de-
 escuela.html](http://paradigmaeducativo35.blogspot.com/2011/10/paulo-freire-definicion-de-escuela.html)

Freire. (2001). *La educación ciudadana en la obra de Freire*. Mexico: 7ed.

- Fuentes, J. A. (2002). *Actividad física +Salud hacia un estilo de vida activo*. Murcia: Joaquín Marin Losada.
- Fundación Española del Corazón. (28 de Noviembre de 2014). *Beneficios de la práctica deportiva para niños*. Obtenido de <http://www.fundaciondelcorazon.com/ejercicio/para-ninos/988-beneficios-de-la-practica-deportiva-para-ninos.html>.
- Galeano, S. (25 de Agosto de 2012). *El Docente, La Enseñanza y su Formación Ética*. Recuperado el 27 de Junio de 2016, de El Docente, La Enseñanza y su Formación Ética.
- Gallego Ricoiéguez, S. (1992). *Lenguaje y rendimiento académico: un estudio en educación secundaria*. España: Printed in Spain.
- García. (1997). *Actividades físicas organizadas*. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd193/actividad-fisica-y-salud-aclaracion-conceptual.htm>
- García, E. G. (2004). Que es la obesidad. *Revista de Endocrinología y Nutrición* , 88.
- Gonzalez, H. (11 de Mayo de 2012). <https://www.previred.com/web/previred/remuneraciones>. Recuperado el 29 de Junio de 2016, de <https://www.previred.com/web/previred/remuneraciones>.
- Gonzalo, D. (2011). *Influencia de la oferta de actividades extracurriculares en la elección*. Recuperado el 02 de 07 de 2016, de <http://2013.economicsofeducation.com/user/pdfs sesiones/140.pdf>
- Gouveia, E. L., Valle Montiel, K. d., & Lozada, J. (2009). El excursionismo como estrategia didáctica para el aprendizaje significativo de la geomorfología en la educación superior. *Revista Omnia*, 101.
- Guy, R. (3 de Octubre de 2012). <https://www.unric.org/es/actualidades-/363-oit-subraya-el-impacto-de-la-crisis-economica-en-la-docencia>. Recuperado el 29 de Junio de 2016, de <https://www.unric.org/es/actualidades-/363-oit-subraya-el-impacto-de-la-crisis-economica-en-la-docencia>.

Hederer, M. (2015). *Correr para adelgazar*.

Herrera, J. (2010). Relación entre Comunicación y Educación. *Persona, Educación, Valores*.

Hofstede, G. (1999). Culturas y organización. En G. Hofstede, *Culturas y organización*. Madrid: Alianza.

HOLLANS, A. (2010). En *APRENDIENDO A SER YO*. BOGOTÁ: S.A ANDINA.

[http/ wikipedia](http://wikipedia). (s.f.). Recuperado el 16 de 12 de 2016

<http://es.slideshare.net/procesospsicopedagogicos/introduccion-a-las-modalidades-de-enseanza-presencial-y-a-distancia>. (11 de 03 de 2011). Recuperado el 2017 de 01 de 18

<http://es.slideshare.net/procesospsicopedagogicos/introduccion-a-las-modalidades-de-enseanza-presencial-y-a-distancia>. (2012). Recuperado el 19 de 01 de 2017, de <http://es.slideshare.net/procesospsicopedagogicos/introduccion-a-las-modalidades-de-enseanza-presencial-y-a-distancia>

<http://www.definicionabc.com/general/extracurricular.php>. (09 de 06 de 2012).

Definiciones ABC. Recuperado el 04 de 07 de 2016, de

<http://www.definicionabc.com/general/extracurricular.php>:

<http://www.definicionabc.com/general/extracurricular.php>

<https://electiva-tic.wikispaces.com/Educacion+Presencial>. (2012). Recuperado el 15 de 01 de 2017, de <https://electiva-tic.wikispaces.com/Educacion+Presencial>

Ibarra Ibarra, F. J. (31 de diciembre de 2021). *Beneficios de caminar: lo que debes saber*. Obtenido de

<https://www.clinicaalemana.cl/articulos/detalle/2021/beneficios-de-caminar-30-minutos-diarios>

Ibarra, F. (31 de diciembre de 2021). Obtenido de beneficios de caminar :

<https://www.clinicaalemana.cl/articulos/detalle/2021/beneficios-de-caminar-30-minutos-diarios>

- Ibor, M. I. (2007). Ansiedad y depresión, reacciones emocionales frente a la enfermedad. *Anales de Medicina Interna* , 3.
- IMPORTANCIA DEL CURRÍCULO EN LA PRÁCTICA DOCENTE.* (08 de 02 de 2010). Recuperado el 20 de 01 de 2017, de <http://maempedagoga.blogspot.com/>: <http://maempedagoga.blogspot.com/>
- Iniesta, G. P. (19 de 4 de 2014). *Efdeportes*. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd191/el-baloncesto-como-deporte-y-contenido.htm>
- Irantzu, M., & Areizaga, M. (1997). *Acción Comunitaria y Cooperación al Desarrollo*. Santa Barbara: ABC - Clio.
- Jiménez, M. (2009). *Recursos para el aprendizaje*. Panamá: Editorial.S.A.
- Johnson, & Holubec. (2012). *Los nuevos círculos del aprendizaje: la cooperación en el aula y la escuela*. Buenos Aires: Aique.
- Juan Carlos Delgado Morales, A. G. (2013). Osteoporosis, caídas y fractura de cadera. Tres eventos de repercusión en el anciano. *Revista Cubana de Reumatología*, 3.
- LANGFORD, P. (2009). *El Desarrollo del Pensamiento conceptual en la escuela primaria*. Barcelona: Ediciones Paidós.
- León, A. (2012). *Qué es la Educación*. Venezuela: universidad de los Andes.
- LEY ORGANICA DE EDUCACION INTERCULTURAL. (2008). <http://es.slideshare.net/jhonnyalesar/ley-organica-de-educacion-intercultural-loei>. Recuperado el 30 de 06 de 1026, de CONSTITUCION DE LA REPUBLICA
- LOEI y Resolución MRL-2012-0021 . (1 de Agosto de 2014). ngresaralmagisterio.blogspot.com/2014/08/sueldo-del-docente-al-ingresar-al.html. Recuperado el 29 de Junio de 2016, de ngresaralmagisterio.blogspot.com/2014/08/sueldo-del-docente-al-ingresar-al.html.

LOEID. (2011). DE LOS DERECHOS Y OBLIGACIONES DE. En A. d. Delgado, *LEY ORGÁNICA DE EDUCACIÓN* (pág. 16 literal g). Quito: EDITORA NACIONAL.

López, a. (2013). *Los Retos del Docente*. Colombia.

Luengo, J. (2013). *LA EDUCACION COMO OBJETO DE CONOCIMIENTO*. Madrid.

Luria, A. (2013). *EL PROCESO DE LA COMUNICACIÓN*. Colombia.

M., Y. (2013). Formacion intregal. *Educacion y Desarrollo Social* , 22.

Macua, M. (2003). Clasificación de la osteoporosis. Factores de riesgo. Clínica y diagnóstico diferencial. *Scielo*, 3.

Maduro, N. (5 de Mayo de 2015). <http://www.laverdad.com/zulia/74482-fvm-situacion-economica-de-los-docentes-es-insostenible.html>. Recuperado el 29 de Junio de 2016, de <http://www.laverdad.com/zulia/74482-fvm-situacion-economica-de-los-docentes-es-insostenible.html>.

Maldonado, H. T. (2010). *Didactica General*. Costa Rica.

Manuel, G. R. (1991). La formación integral : objetivo de la universidad : (algunas reflexiones sobre la educación en la universidad). *Red de informacion Educacion*, 13.

MARCO LEGAL EDUCATIVO DE LA CONSTITUCION DE LA REPÚBLICA DEL ECUADOR. (2008).

http://www.asambleanacional.gov.ec/documentos/constitucion_de_bolsillo.pdf.

Recuperado el 2016 de 07 de 05, de CONSTITUCION DE LA REPUBCIONDE LA REPUBLICA LEY ORGÁNICA DE EDUCACION INTERCULTURAL Y REGLAMENTO GENERAL

Martinez, E. (2011). Educomunicación. *blog Revista Comunicar*, 1.

Martinez, V. (2010). BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN PERSONAS MAYORES. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias*, 558.

Méndez, & Méndez A., A. (2012). *La remuneracion salarial: en tre lo optico para el maestro y lo imposibles para el Gobierno*. Caracas.

- Meredith, D. (1 de 10 de 2019). *Aboutespanol*. Obtenido de <https://www.aboutespanol.com/el-baile-el-ejercicio-mas-completo-297992>
- MINISTERIO DE EDUCACION . (2010). Recuperado el 13 de 12 de 2016, de [wwwhttp/wikipedia](http://www.wikipedia)
- MINISTERIO DE EDUCACION. (2010). <http://educacion.gob.ec/curriculo-educacion-general-basica/>. Recuperado el 05 de 07 de 2016, de <http://educacion.gob.ec/curriculo-educacion-general-basica/>
- MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CULTURA. (NOVIEMBRE de 2012). Recuperado el 5 de DICIEMBRE de 2016, de <http://participacionestudiantilmariuxi.blogspot.com/p/proyecto.html>:
<http://participacionestudiantilmariuxi.blogspot.com/p/proyecto.html>
- Molina, R. T. (2005). La Calidad de Vida, su importancia. *Salud Uninorte* , 12.
- Monografías* . (2006). Recuperado el 22 de 01 de 2017, de www.monografias.com/trabajos13/eduyped/eduyped.shtml
- Morin, E. (12 de Enero de 2014). Comunicacion y Educación: Una relacion necesaria. *Facultad de Comunicaciones*, pág. 1.
- Nassif, R. (2006). *Educación Formal, e Informal*. Bogota: Aula 1996.
- NAVARRO, R. E. (2012). EL RENDIMIENTO ACADÉMICO:. CALI, COLOMBIA.
- Olmedilla Zafra, A. (2013). *Tipos de investigación en el ámbito de actividad física y salud*. Madrid: Díaz de Santos. Obtenido de https://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=BlmcYvprQ5oC&oi=fnd&pg=PA239&dq=tipos+de+actividad+f%C3%ADsica&ots=ZZJAezv8GF&sig=at3gYFj4qzsZJGvHdwsQ2fndM&redir_esc=y#v=onepage&q=tipos%20de%20actividad%20f%C3%ADsica&f=false
- Orellana B., B. (2013). *Incentivos Docentes y Reputación Colectiva*. Santiago - Chile.
- Orive, I. (21 de 8 de 2022). *Sanitas*. Obtenido de <https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/estilo->

vida/san004923wr.html#:~:text=La%20nataci%C3%B3n%20utiliza%20la%20mayor%C3%ADa,los%20hombros%2C%20y%20la%20pelvis.

Palacios, R. (29 de Junio de 2016). El docente recategorizado cobra su alza salarial de forma progresiva. *El Comercio*, pág. 1.

Palomero, P. (2010). *La Profesión Docente, escenarios, Perfiles, y Tendencias*. Perú.

PEÑA, J. (2012). GUIA DE CONCEJALIA DE EDUCACION. *MANUAL DE CONSULTAS*.

Pino, A. (2012). *El Juego de la Educación en Valores*. Madrid.

Pública, M. d. (2017). A moverse. *Guía de actividades físicas*, 18.

Quintero, Y. (25 de Agosto de 2012). <http://www.gestiopolis.com/administracion-de-las-remuneraciones/>. Recuperado el 29 de Junio de 2016, de <http://www.gestiopolis.com/administracion-de-las-remuneraciones/>.

Ramos, C. A. (23 de 7 de 2015). *LOS PARADIGMAS DE LA INVESTIGACION*.

Obtenido de

http://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/psicologia/2015_1/Carlos_Ramos.pdf

Ramos, M. (3 de Diciembre de 2011).

<http://www.koiwerrhh.com.ar/remuneraciones.shtml>. Recuperado el 29 de Junio de 2016, de <http://www.koiwerrhh.com.ar/remuneraciones.shtml>.

REGLAMENTO DE LA LOEI. (2008). [http://es.slideshare.net/jhonnyalesar/ley-](http://es.slideshare.net/jhonnyalesar/ley-organica-de-educacion-intercultural-loei)

organica-de-educacion-intercultural-loei. Recuperado el 30 de 07 de 2016, de
CONSTITUCION DEL ECUADOR

REPOSITORIO DE TESIS UNIVERSIDAD CENTRAL DEL ECUADOR. (2013).

ACTIVIDAD EXTRACURRICULAR EN EL RENDIMIENTO ACADEMICO.

Recuperado el 2016 de 07 de 02, de

<http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/684/1/T-UCE-0010-168.pdf>

Rodriguez, D. (15 de marzo de 2019). *Educación integral: características y como lograrla*. Obtenido de <https://www.lifeder.com/educacion-integral/>

- Romero, D. (2012). *SISTEMA DE REMUNERACIÓN E INCENTIVOS*. Madrid.
- Rosa, T. M. (2016). OTRAEDUCACIÓN. *blog educativo*, <http://otra-educacion.blogspot.com/2011/10/curricular-y-extracurricular.html>.
- Salud., O. m. (26 de 11 de 2020). *Actividad física*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- SAMAYOA, M. (25 de agosto de 2012). Recuperado el 01 de 11 de 2016, de <http://marlenysamayoa.blogspot.com/>
- Sanchez, K. (11 de Septiembre de 2013). <https://empleospetroleros.org/2013/09/11/empresa-vs-empleado-la-importancia-del-salario/>. Recuperado el 29 de Junio de 2016, de <https://empleospetroleros.org/2013/09/11/empresa-vs-empleado-la-importancia-del-salario/>.
- Sánchez, S. (18 de 5 de 2016). *Larepublica.net*. Obtenido de https://www.larepublica.net/noticia/expertos_recomiendan_el_ciclismo_como_ejercicio_completo#:~:text=%E2%80%9CEl%20ciclismo%20es%20un%20deporte,mayor%20rendimiento%20en%20cada%20sesi%C3%B3n.
- Sanjuan, L. D. (2011). La observacion . *Texto de apoyo didactico* , 29.
- Secretaría de Servicios Institucionales (SSI). (2010). Actividades Extracurriculares. *CONALEP*, 1.
- Serra Grima, R., & Bagr Calafat, C. (2012). *Prescripción de ejercicio físico para la salud*.
- SICILIA, S. P. (1992). *El querer es poder*. Mexico: l.n.s.
- SICILIA, S. P. (2012). *El querer es poder*. Mexico: l.n.s.
- Silvela, F. (4 de mayo de 2018). *Ventajas y Desventajas de la actividad física*. Obtenido de <https://www.adelgar.es/articulo/adelgar/ventajas-y-desventajas-de-la-actividad-fisica/>
- Silvero, M. (2012). *Retos del Docente*. Paraguay.

Sin ascensor en casa: Conoce los beneficios de subir escaleras. (09 de julio de 2018).

Obtenido de <https://www.metlife.es/blog/salud-bienestar/sin-ascensor-casa-conoce-los-beneficios-subir-las-escaleras/>

Solís, L. D. (21 de 5 de 2019). *El enfoque cuantitativo de investigación.* Obtenido de

<https://investigaliacr.com/investigacion/el-enfoque-cuantitativo-de-investigacion/#:~:text=Metodo%20de%20recoleccion%20de%20datos%20estadisticos.>

Stainback, W. (2009). *Un nuevo modo de enfocar y vivir el currículo.* España: Libro Mundy.

STAINGBACK, G. (2001). Recuperado el 19 de 12 de 2016

STOCKER, k. (2005). *La Didactica segun diferentes autores.* Recuperado el 14 de 12 de 2016, de es.slideshare.net

Susan, S. (2009). *Un nuevo modo de enfocar y vivir el currículo.* España: Libro mundi.

Susan, S. (2009). *Aulas inclusivas: Un nuevo modo de enfocar y vivir el currículo.* España: Libri mundi.

Terán, G. (2013). *Educacion en el Siglo XXI. PROFESOR.*

Tiscar. (14 de Mayo de 2014). <http://tiscar.com/2006/05/14/comunicacion-y-educacion/>. Recuperado el 27 de Junio de 2016, de <http://tiscar.com/2006/05/14/comunicacion-y-educacion/>.

Toledo, J. (Enero de 2006). *Pln de convivencia escolar.* Recuperado el Domingo de Junio de 2016, de http://recursos.educarex.es/pdf/convivencia/plan_regional_convivencia.pdf

TORREZ ROSA. (2012). Un blog de educación ciudadana. *Otra educación*, 1.

Trotar, conoce la técnica y los beneficios para tu salud. (05 de junio de 2022).

Obtenido de <https://www.endondecorrer.com/trotar>

Tuesca Molina. (s.f.).

Universidad Católica de Córdoba . (2008). *¿Qué entendemos por Formación Integral? Jornadas para Docentes*, 8.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA. (2013). Loja, Ecuador.

Valenzuela J., J. (2013). *Remuneraciones de los docentes en Chile.*. Chile.

vivir, P. n. (2017). Obtenido de <https://www.gobiernoelectronico.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2017/09/Plan-Nacional-para-el-Buen-Vivir-2017-2021.pdf>

W., V. (5 de Octubre de 2010). <http://es.slideshare.net/wenceslao/investigacion-descriptiva-5366924>. Recuperado el 15 de Julio de 2016, de <http://es.slideshare.net/wenceslao/investigacion-descriptiva-5366924>.

web, s. (2012). *DEFINICIONES abc*. Recuperado el 04 de 07 de 2016, de <http://www.definicionabc.com/general/curricular.php>

Westreicher, G. (18 de 7 de 2020). *Economipedia*. Obtenido de <https://economipedia.com/definiciones/calidad-de-vida.html>

WIKIPEDIA. (2010). Recuperado el 20 de 01 de 2017, de https://es.wikipedia.org/wiki/Educaci%C3%B3n_privada

wikipedia. (03 de 07 de 2017). Recuperado el 20 de 01 de 2017, de https://es.wikipedia.org/wiki/Educaci%C3%B3n_privada

WILLIAN, S. (2009). *Un nuevo modo de enfocar y vivir el currículo*. España: Libri Mundi.

WISE, R. (2002). *APORTANDO TIEMPO EN EDUCACION*. Buenos Aires: L.S.E.

WISE, R. (1 de 12 de 2012). Recuperado el 18 de 12 de 2016

Yali, G. (12 de Agosto de 2011). <http://gabomixgabrielangel.blogspot.com/2009/08/la-importancia-de-una-buena.html>. Recuperado el 29 de Junio de 2016, de <http://gabomixgabrielangel.blogspot.com/2009/08/la-importancia-de-una-buena.html>.

18. ANEXOS

Anexos 1: Hojas de Vida

DATOS INFORMATIVOS**DATOS PERSONALES:**

APELLIDOS: CALERO CHICAIZA

NOMBRES: JESSICA DANIELA

ESTADO CIVIL: Soltera

CÉDULA DE CIUDADANIA: 0550147664

LUGAR Y FECHA DE NACIMIENTO: La Mana 16 de junio del 1999

DIRECCIÓN DOMICILIARIA: Poaló

TELÉFONO CELULAR: 0993145600

TIPO DE DISCAPACIDAD: Ninguna # CARNÉ CONADIS: NO

CORREO ELECTRONICO: jessica.calero7664@utc.edu.ec

ESTUDIOS REALIZADOS Y TÍTULOS OBTENIDOS

| NIVEL | INSTITUCIÓN | TÍTULO OBTENIDO |
|----------------------|---|---|
| Primario | Escuela Neriz Muñoz | Básica primaria |
| Secundario | Unidad Educativa “Rafael Vásquez Gómez” | Bachiller en Contabilidad |
| Universitario | Universidad Técnica de Cotopaxi | Licenciatura en Ciencias de la Educación Básica |

CURSOS REALIZADOS

Auxiliar de enfermería

Ingles B1



DATOS INFORMATIVOS

DATOS PERSONALES:

APELLIDOS: ANTE TIMBILA

NOMBRES: JUAN CARLOS

ESTADO CIVIL: SOLTERO

CÉDULA DE CIUDADANIA: 0503687550

LUGAR Y FECHA DE NACIMIENTO: LATACUNGA 28 DE DICIEMBRE 1997

DIRECCIÓN DOMICILIARIA: NIAGARA MIRADOR

TELÉFONO CELULAR: 0939879800

TIPO DE DISCAPACIDAD: Ninguna # CARNÉ CONADIS: NO

CORREO ELECTRONICO: juan.ante7550@utc.edu.ec

ESTUDIOS REALIZADOS Y TÍTULOS OBTENIDOS

| NIVEL | INSTITUCIÓN | TÍTULO OBTENIDO |
|----------------------|---------------------------------|---|
| Primario | José María Belasco Ibarra | Básica primaria |
| Secundario | Ramon Barba Naranjo | Bachillerato Técnico |
| Universitario | Universidad Técnica de Cotopaxi | Licenciatura en Ciencias de la Educación Básica |

CURSOS REALIZADOS

Ingles B1

Anexos 2: Fotografías

Aplicación de la encuesta a los estudiantes de séptimo año de educación básica



| |
|--------------------------------------|
| DIANA ALEJANDRA TOAPANTA ANDAGUA |
| Jairo Patiño |
| Lutuala Osorio Pamela Alison |
| Cristoffer Toaquiza |
| JUAN FRANCISCO VILLAMARIN PRUNA |
| Alisson Sharleth Escobar Laica |
| Marcelo Tenelanda |
| Maiguashca Guishcasho jostin Ricardo |
| Chacha Lisintuña Samy Yulith |
| ... |

Anexos 3: Encuesta realizada al estudiante.

ENCUESTA DIRIGIDA A LOS ESTUDIANTES DE SEPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA MANUELITA SÁENZ

Objetivo: Conocer la frecuencia con la que realizan actividades físicas, los estudiantes de séptimo año de educación básica de la unidad educativa Manuelita Sáenz, con el fin de implementar alternativas que ayuden a su práctica habitual, para mejorar su calidad de vida.

Link de encuesta:

<https://forms.gle/SxCgozaE2SsUKPY16>

¿Qué actividad realiza en su tiempo libre?

- Actividad Física
- Jugar videojuegos
- Navegar en internet
- Ver Tv

¿Qué deporte les gustaría practicar?

- Básquet
- Ecuavoley
- Fútbol
- Juegos recreativos
- Otros deportes

¿Cuánto tiempo dura la actividad física que practica?

- 30 min
- 45 min
- 60 min
- No realizó

¿En dónde realiza la actividad física?

- Parque
- Estadio
- Canchas de colegio
- Casa
- Calle

¿En qué estado se encuentran los espacios donde realizan actividad física?

- Bueno
- Excelente
- Regular
- Mal estado

¿Conoce las causas porque no se realiza actividad física recreativa con regularidad?

- Dedicación a otras actividades
- Falta de motivación
- Falta de tiempo
- No existe encargada

¿Piensa que el ejercicio físico diario ayuda a mejorar la calidad de vida de los estudiantes?

- Si
- No
- Tal vez

¿La aplicación de una guía de actividades físicas ayudaría a mejorar la condición física y calidad de vida?

- Casi siempre
- Siempre
- Rara vez
- Nunca

¿En qué horario le gustaría practicar una rutina de actividades físicas?

- Al medio día
- En la Mañana
- En la Noche
- En la Tarde

¿Los maestros de su escuela le incentivan a realizar actividad física en el tiempo libre?

- Algunas veces
- Rara vez
- Siempre
- Nunca

Anexo 4: Guía de preguntas a docentes

**ENTREVISTA DIRIGIDA A LOS DOCENTES DE SEPTIMO AÑO DE
EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA MANUELITA SÁENZ**

Objetivo: Conocer la frecuencia con la que realizan actividades físicas, los estudiantes de séptimo año de educación básica de la unidad educativa Manuelita Sáenz, con el fin de implementar alternativas que ayuden a su práctica habitual, para mejorar su calidad de vida.

Los resultados obtenidos serán utilizados netamente con fines académicos.

1. ¿Qué tipo de actividades físicas permiten desarrollar estrategias para mejorar la calidad de vida de los niños de séptimo año de educación básica?
2. ¿Con que frecuencia realizan actividades físicas los estudiantes de séptimo año de educación básica de la Unidad Educativa Manuelita Sáenz?
3. ¿Durante el año lectivo la institución realiza programas deportivos que permitan fomentar la práctica deportiva en los niños?
4. ¿De qué manera cree usted que la actividad física aporta a la calidad de vida de los niños?
5. ¿Cómo ayudaría la aplicación de una propuesta alternativa de actividades físicas en la formación integral de los estudiantes?

Anexo 5: Resultados de la entrevista a docentes

¿Qué tipo de actividades físicas permiten desarrollar estrategias para mejorar la calidad de vida de los niños de séptimo año de educación básica?

La institución educativa realiza actividades físicas aeróbicas que conlleva al beneficio de la salud mediante diferentes ejercicios que implican el uso del oxígeno como por ejemplo caminar, correr, practicar fútbol, baloncesto, entre otros ejercicios que pueden realizar los niños sin ninguna dificultad. Además, en la actualidad el juego es la mejor combinación que se puede realizar con los ejercicios físicos, es decir que es un instrumento cultural necesario para alcanzar la madurez física y psíquica, como también un elemento clave en el desarrollo de la vida social.

¿Con que frecuencia realizan actividades físicas los estudiantes de séptimo año de educación básica de la Unidad Educativa Manuelita Sáenz?

La actividad física de los estudiantes es constante a cada hora de las actividades académicas, pero es plasmado en horas de educación física mediante diferentes ejercicios que permiten consolidar los aprendizajes a través del movimiento y el deporte para que puedan desenvolverse, ser creativos y espontáneos, con la finalidad de integrarse a la vida social y productiva como personas transformadoras de sus realidades.

¿Durante el año lectivo la institución realiza programas deportivos que permitan fomentar la práctica deportiva en los niños?

Si, se realiza programas deportivos que permitan fomentar la práctica deportiva en los niños. También se lleva a cabo excursiones donde no solo se refuerza el buen hábito del ejercicio, sino también fortalecimiento del compañerismo.

¿De qué manera cree usted que la actividad física aporta a la calidad de vida de los niños?

Se podría mencionar que el 90% de los estudiantes adoptan diferentes estilos de vida satisfactorias, donde interviene el primer núcleo que es la familia y en esta es donde se puede decir que se establecen hábitos saludables en cuanto a las actividades físicas y alimentación que permiten la formación de un alto autoestima, para que pueda tomar buenas decisiones.

¿Cómo ayudaría la aplicación de una propuesta alternativa de actividades físicas en la formación integral de los estudiantes?

Una propuesta innovadora sería de gran ayuda para los estudiantes porque permitiría potenciar sus cualidades físicas y comprenda la magnitud de lo que significa mantener un estilo de vida basado en una constante práctica de la actividad física, que conozca los beneficios de la actividad física en su organismo y consecuentemente, en todas las áreas del ser humano.

Anexo 6: Ficha de validación de la propuesta por expertos

FICHA DE VALORACIÓN DE EXPERTOS

Usted ha sido seleccionado para valorar el resultado de la propuesta titulada “**GUIA DE ACTIVIDADES FÍSICAS PARA CONTRIBUIR EN LA FORMACIÓN INTEGRAL DE LOS EDUCANDOS**” realizado en la investigación que se aplicó en los estudiantes de séptimo año de educación básica en la Unidad Educativa “Manuelita Sáenz”.

En esta guía se plasman los aspectos que la conforman y constituyen el principal resultado, el cual debe emitir su juicio valorativo, tomando como referencia la escala que se le explica a continuación. **E:** Excelente, **MB:** muy bueno, **B:** bueno, **R:** regular

1.-Datos del experto o usuario:

| |
|---|
| Nombres y apellidos: Mayra Verónica Riera Montenegro |
| Título de posgrado: Magíster en Educación |
| Grado académico(área): Magister en Educación Con énfasis en Investigación Socioeducativa |
| Años de experiencia en la docencia: 6 años |
| Institución donde labora: Universidad Técnica de Cotopaxi |

2.- Indicaciones

Se presenta a continuación una escala de valores para la valoración de la Propuesta “**Guía de actividades físicas para contribuir en la formación integral de los educandos**”

3.- Valoración de la propuesta

E: Excelente, **MB:** muy bueno, **B:** bueno, **R:** regular

| ÁMBITOS | CRITERIOS | E | MB | B | R | OBSERVACIONES |
|---------------------------------------|---|---|----|---|---|---------------|
| Propuesta | Tema | X | | | | |
| Importancia | Introducción, Objetivos y Justificación de las actividades físicas para mejorar la calidad de vida. | X | | | | |
| Estructura de la Propuesta | Diagramación de títulos Imágenes | X | | | | |
| Descripción de las actividades | Organización y claridad | X | | | | |
| Evaluación general de las actividades | Estructura lógica de la propuesta | X | | | | |

C.I. 0502992308
Mayra Verónica Riera Montenegro

FICHA DE VALORACIÓN DE EXPERTOS

Usted ha sido seleccionado para valorar el resultado de la propuesta titulada **“GUIA DE ACTIVIDADES FÍSICAS PARA CONTRIBUIR EN LA FORMACIÓN INTEGRAL DE LOS EDUCANDOS”** realizado en la investigación que se aplicó en los estudiantes de séptimo año de educación básica en la Unidad Educativa “Manuelita Sáenz”.

En esta guía se plasman los aspectos que la conforman y constituyen el principal resultado, el cual debe emitir su juicio valorativo, tomando como referencia la escala que se le explica a continuación. **E:** Excelente, **MB:** muy bueno, **B:** bueno, **R:** regular

1.- Datos del experto o usuario:

| |
|--|
| Nombres y apellidos: Isaac Eduardo Cajas Cayo |
| Título de posgrado: Magister Seguridad y Riesgo Laboral |
| Grado académico(área): Magister |
| Años de experiencia en la docencia: 13 |
| Institución donde labora: Universidad Técnica de Cotopaxi |

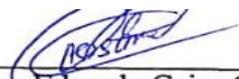
2.- Indicaciones

Se presenta a continuación una escala de valores para la valoración de la Propuesta **“Guía de actividades físicas para contribuir en la formación integral de los educandos”**

3.- Valoración de la propuesta

E: Excelente, **MB:** muy bueno, **B:** bueno, **R:** regular

| ÁMBITOS | CRITERIOS | E | MB | B | R | OBSERVACIONES |
|---------------------------------------|---|---|----|---|---|---------------|
| Propuesta | Tema | X | | | | |
| Importancia | Introducción, Objetivos y Justificación de las actividades físicas para mejorar la calidad de vida. | X | | | | |
| Estructura de la Propuesta | Diagramación de títulos Imágenes | X | | | | |
| Descripción de las actividades | Organización y claridad | X | | | | |
| Evaluación general de las actividades | Estructura lógica de la propuesta | X | | | | |


 Ing. Isaac Eduardo Cajas Cayo Mg.

0502205164

FICHA DE VALORACIÓN DE EXPERTOS

Usted ha sido seleccionado para valorar el resultado de la propuesta titulada “**GUIA DE ACTIVIDADES FÍSICAS PARA CONTRIBUIR EN LA FORMACIÓN INTEGRAL DE LOS EDUCANDOS**” realizado en la investigación que se aplicó en los estudiantes de séptimo año de educación básica en la Unidad Educativa “Manuelita Sáenz”.

En esta guía se plasman los aspectos que la conforman y constituyen el principal resultado, el cual debe emitir su juicio valorativo, tomando como referencia la escala que se le explica a continuación. **E:** Excelente, **MB:** muy bueno, **B:** bueno, **R:** regular

1.-Datos del experto o usuario:

| |
|--|
| Nombres y apellidos: José María Bravo Zambonino |
| Título de posgrado: Magíster en Educación |
| Grado académico(área): Magíster en educación superior |
| Años de experiencia en la docencia: 23 |
| Institución donde labora: Universidad Técnica de Cotopaxi |

2.- Indicaciones

Se presenta a continuación una escala de valores para la valoración de la Propuesta “**Guía de actividades físicas para contribuir en la formación integral de los educandos**”

3.- Valoración de la propuesta

E: Excelente, **MB:** muy bueno, **B:** bueno, **R:** regular

| ÁMBITOS | CRITERIOS | E | MB | B | R | OBSERVACIONES |
|---------------------------------------|---|---|----|---|---|---------------|
| Propuesta | Tema | x | | | | |
| Importancia | Introducción, Objetivos y Justificación de las actividades físicas para mejorar la calidad de vida. | x | | | | |
| Estructura de la Propuesta | Diagramación de títulos Imágenes | x | | | | |
| Descripción de las actividades | Organización y claridad | x | | | | |
| Evaluación general de las actividades | Estructura lógica de la propuesta | x | | | | |


 Firma del especialista
José María Bravo Zambonino