



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

EXTENSIÓN PUJILÍ

CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

PORTADA

“LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL BIENESTAR EMOCIONAL DE LOS ESTUDIANTES”

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

Autores:

PÁEZ ZAMBRANO, Cristian Ismael
VIZCAÍNO CÁRDENAS, Brayan David

Tutora:

LOGROÑO HERRERA, Lorena del Rocío MSc.

Pujilí – Ecuador.

Agosto 2023

DECLARACIÓN DE AUTORÍA.

PÁEZ ZAMBRANO CRISTIAN ISMAEL Y BRAYAN DAVID VIZCAÍNO CÁRDENAS, declaramos ser autores del proyecto de investigación; **“LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL BIENESTAR EMOCIONAL DE LOS ESTUDIANTES”**, siendo la **MgC. LOGROÑO HERRERA LORENA DEL ROCÍO** tutora 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.



Páez Zambrano Cristian Ismael.
C.I. 0504328337.



Vizcaíno Cárdenas Brayan David.
C.I. 0503321457.

AVAL DEL DIRECTOR DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN.

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

“LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL BIENESTAR EMOCIONAL DE LOS ESTUDIANTES”, de las postulantes **PÁEZ ZAMBRANO CRISTIAN ISMAEL Y VIZCAÍNO CÁRDENAS BRAYAN DAVID** 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 2023.



MSc. Lorena del Rocío Logroño Herrera.

C.I. 0501976120.

TUTORA DE TRABAJO DE TITULACIÓN.

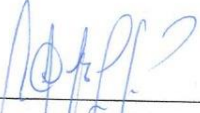
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE TITULACIÓN.

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, y por la Facultad de Ciencias Humanas y Educación; por cuanto, los postulantes: **PÁEZ ZAMBRANO CRISTIAN ISMAEL Y VIZCAÍNO CÁRDENAS BRAYAN DAVID**, con el título de Proyecto de Investigación: **“LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL BIENESTAR EMOCIONAL DE LOS ESTUDIANTES”**, 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 2023.

Para constancia firman:



Lic. MgS. José Nicolás Barbosa Zapata
C.I.050188661-8

Lector 1



Ph.D. Milton Fabian Herrera Herrera
C.I. 050154254-2

Lector 2



Lic. Mg.C Bolívar Ricardo Vaca Peñaherrera
C.I. 0500867569

Lector 3

DEDICATORIA.

El proyecto, dedico principalmente a Dios, ya que él me otorgo la sabiduría y la fuerza para poder culminar con mi carrera universitaria, a mis padres, por todo su cariño y comprensión, por siempre motivarme y apoyarme en todo mi camino, ya que son ellos quienes siempre han creído en mí, enseñándome a valorar todo lo que tengo, y por nunca dejarme vencer en los momentos más difíciles, a mis tíos que han sido un pilar fundamental en mi formación, por apoyarme siempre y por nunca dejarme desmayar.

Finalmente, esta tesis se las dedico a mi tío que desde el cielo me está apoyando y el que fue el impulsor a cumplir con todos mis sueños y anhelos, a mi tía que desde el cielo me está cuidando y ella me enseñó a querer y a respetar a los demás, y a mis abuelitos que siempre estuvieron ahí apoyándome y cuidándome.

Cristian Páez.

DEDICATORIA.

El presente trabajo de investigación está dedicado principalmente a Dios, quien me ha dado la fortaleza necesaria para poder salir adelante en mi vida y en este caso en mi carrera universitaria, a mi madre Silvia Marlene, quien ha sido el pilar fundamental y el apoyo constante de cada día para que mis sueños y metas se vayan forjando paso a paso, ella ha sido una imagen lustre de una persona, su personalidad y valores que llevo dentro de mí. A mi tío Ángel, quien ha sido una simbólica imagen como persona ante esta sociedad.

Finalmente quiero dedicar este proyecto de titulación a mi abuelita, que desde el cielo me está cuidando de la mejor manera, agradecer a Mayra y Neptalí, no son mi familia, pero los llevo en el corazón, agradezco por demostrarme ese apoyo incondicional de poder salir adelante y esas ganas de luchar por lo que se quiere.

David Vizcaíno.

AGRADECIMIENTO.

Primeramente, quiero agradecer a Dios por darme sabiduría, salud y vida, por haberme permitido llegar al último escalón de mi carrera universitaria, por darme siempre la sabiduría día a día. Quiero agradecer también a la Universidad Técnica de Cotopaxi Extensión Pujilí, por haberme permitido ser parte de esta hermosa comunidad, agradezco a la Carrera de Educación Básica que gracias a los maestros soy una persona con conocimientos tanto de la vida como de mi carrera, los mismos que me enseñaron a poner en práctica los valores dentro y fuera de la institución.

De igual forma agradezco a mi tutora de tesis MgC. Lorena del Rocío Logroño Herrera, por toda la dedicación y apoyo que tuvo frente al proyecto de titulación y a la vez por ser una excelente persona que siempre nos apoyó y nunca nos dejó de caer.

Finalmente agradezco a toda mi familia por motivarme y siempre darme el apoyo para seguir adelante y por enseñarme a ser perseverante hasta alcanzar mis metas.

Cristian Páez.

AGRADECIMIENTO.

En primera instancia, quiero agradecer a Dios, por haberme cuidado todo este tiempo en mi vida universitaria, por estar presente en mis oraciones y llevarme a buenos pasos. También agradecer a la Universidad Técnica de Cotopaxi, quien me ha permitido poder cursar mis estudios de docencia en la Extensión Pujilí. A los docentes de tan prestigiosa institución que me han enseñado conocimientos para mi vida profesional y a su vez me han orientado a seguir por un buen camino.

Del mismo modo, estoy muy agradecido con mi docente tutora de titulación, la MSc. Lorena del Rocío Logroño Herrera, por su orientación y apoyo en el presente trabajo, su compromiso como docente al poder compartir sus conocimientos profesionales con los estudiantes.

Finalmente quiero agradecer a mi familia y amigos que me han brindado su apoyo y confiaron en mí, en especial a mi madre que nunca me dejó abandonado, que a pesar de las situaciones que se han presentado hemos podido salir adelante.

David Vizcaíno.

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI.
CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA.
EXTENSIÓN PUJILÍ.

TEMA: “LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL BIENESTAR EMOCIONAL DE LOS ESTUDIANTES”

Autores:

Vizcaíno Cárdenas Brayan David.

Páez Zambrano Cristian Ismael.

RESUMEN.

En la actualidad el proceso de enseñanza-aprendizaje, presenta muchos cambios que demandan de nuevas capacidades para responder a las necesidades que los alumnos requieren y que la sociedad actual demanda, de igual forma estas deben estar centradas en promover la actividad física, puesto que es el camino a mejorar la condición emocional y obtener un bienestar pleno, mejorando así el estilo de vida de las personas. El presente trabajo de investigación tiene como objetivo analizar la actividad física y como esta incide en el bienestar emocional de los estudiantes, la metodología utilizada se basó en el enfoque interpretativo, mismo que permitió comprender la realidad del contexto social en su propia naturaleza; además responde a una investigación cualitativa; con un diseño de investigación basado en análisis de contenido, debido a que permite investigar el contenido mediante la clasificación de categorías; el método utilizado fue el inductivo; y la recolección de la información se la realizó a través de la técnica de la entrevista, con su instrumento guía de entrevista dirigida al docente y padre de familia, y la técnica la observación con su instrumento guía de observación dirigida al estudiante, el cual permitió obtener información valiosa entorno a las variables de estudio. La propuesta educativa fue el diseño de una guía basada en actividades físicas variadas con contenidos de fácil comprensión y ejecución para los estudiantes de la Escuela de Educación Básica Guaranda, lo cual permitirá potenciar la práctica deportiva y el bienestar mental. El resultado se enmarca en la reflexión, producto del análisis profundo de los datos recolectados. Este proyecto contribuye a desarrollar nuevas prácticas físicas que ayuden a mantener un bienestar equilibrado, logrando que las prácticas sean más amenas e interesantes, tomando en cuenta que la actividad física tiene una gran incidencia e importancia en el bienestar emocional del niño, puesto que otorga satisfacciones acordes a las necesidades existenciales del ser, tener, hacer y estar.

Palabras claves: Actividad Física, Bienestar Emocional, Mejor Condición de vida.

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI.
CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA.
EXTENSIÓN PUJILÍ.

TEMA: “LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL BIENESTAR EMOCIONAL DE LOS ESTUDIANTES”

Autores:

Páez Zambrano Cristian Ismael.

Vizcaíno Cárdenas Brayan David.

ABSTRACT.

Currently, the teaching-learning process presents many changes that demand new capabilities to respond to the needs that students require and that today's society demands, likewise these should be focused on promoting physical activity, since it is the way to improve the emotional condition and obtain a full welfare, thus improving the lifestyle of people. The methodology used was based on the interpretative approach, which allowed understanding the reality of the social context in its own nature; it also responds to a qualitative research; with a research design based on content analysis, because it allows investigating the content through the classification of categories; The method used was inductive; and the collection of information was carried out through the interview technique, with its interview guide instrument directed to the teacher and parent, and the observation technique with its observation guide instrument directed to the student, which allowed obtaining valuable information about the variables of the study. The educational proposal was the design of a guide based on varied physical activities with contents that are easy to understand and execute for the students of the Guaranda Basic Education School, which will allow the enhancement of sports practice and mental wellbeing. The result is framed in the reflection, product of the deep analysis of the collected data. This project contributes to develop new physical practices that help to maintain a balanced wellbeing, making the practices more pleasant and interesting, taking into account that physical activity has a great incidence and importance in the emotional wellbeing of the child, since it grants satisfactions according to the existential needs of being, having, doing and being.

KEYWORDS: Physical Activity, Emotional Well-being, Better Condition of Life.



UNIVERSIDAD
TÉCNICA DE
COTOPAXI



CENTRO
DE IDIOMAS

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 investigación cuyo título versa: **“LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL BIENESTAR EMOCIONAL DE LOS ESTUDIANTES”** presentado por: **Vizcaino Cárdenas Brayan David y Páez Zambrano Cristian Ismael** egresados 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, julio del 2023

Atentamente,



ALISON PAULINA MENA
BARTHELLOTY

MSc. Alison Mena Barthelotty
DOCENTE CENTRO DE IDIOMAS-UTC
CI: 0501801252



**CENTRO
DE IDIOMAS**

ÍNDICE DE CONTENIDOS.

PORTADA.....	i
DECLARACIÓN DE AUTORÍA.....	i
AVAL DEL DIRECTOR DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN.	¡Error! Marcador no definido.
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE TITULACIÓN.	¡Error! Marcador no definido.
DEDICATORIA.....	v
DEDICATORIA.....	vi
AGRADECIMIENTO.....	vii
AGRADECIMIENTO.....	viii
RESUMEN.....	ix
ABSTRACT.....	x
AVAL DE TRADUCCIÓN.....	¡Error! Marcador no definido.
1. INFORMACIÓN GENERAL.....	1
2. JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO.....	2
3. BENEFICIARIOS DEL PROYECTO.....	5
4. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	6
4.1. Contextualización del problema.....	6
4.2. Formulación del problema.....	14
5. OBJETIVOS.....	14
5.1. Objetivo General.....	14
5.2. Objetivos Específicos.....	15
6. ACTIVIDADES Y SISTEMA DE TAREAS EN RELACIÓN A LOS OBJETIVOS PLANTEADOS.....	15
7. Fundamentación Teórica.....	17
7.1. Antecedentes.....	17
7.2. Enfoque - Socio Cultural.....	18
7.3.1. Actividad Física.....	20
7.3.2. Importancia de la Actividad Física.....	21
7.3.4. Beneficios de la Actividad Física.....	21

7.3.5. Movimiento Corporal.....	22
Clasificación de los movimientos corporales.....	24
Flexión y extensión.....	24
7.3.6. Ocio y Tiempo Libre.....	28
7.3.7. Tiempo Libre.....	29
7.3.8. Distracción.....	31
7.3.9. Actividad Moderada.....	32
7.3.10. Desplazamiento corporal.....	32
7.3.11. Actividad Intensa.....	33
7.3.12. Frecuencia Cardíaca.....	35
7.3.13. Esfuerzo Físico.....	35
7.4. Bienestar Emocional.....	36
7.4.1. Estado de Ánimo.....	37
7.4.2. Humor.....	38
7.4.3. Emociones.....	39
7.4.4. Sentimiento.....	40
7.4.5. Percepción.....	41
7.4.6. Reacción.....	42
7.4.7. Control de emociones.....	43
Emociones Positivas.....	43
Emociones Negativas.....	45
7.4.8. Capacidad Humana.....	46
7.4.9. Inteligencia emocional.....	47
7. Preguntas de Investigación.....	48
8. Metodología.....	48
9.1. Enfoque.....	49
9.1.1. Interpretativo.....	49
9.1.2. Tipo de Investigación.....	49
Cualitativa.....	49
9.1.3. Diseño de Investigación.....	50
Análisis de Contenido.....	50
9.1.4. Método.....	51

Inductivo	51
Técnicas	52
Entrevista	52
Instrumentos	53
Guía de Entrevista	53
Guía de Observación	53
Población	54
9. Análisis de resultados.....	54
10.1. Análisis de resultados de la guía de entrevista	54
10.2. Análisis de resultados de la guía de observación	66
10. GRAFICACIÓN DE LAS CATEGORÍAS.....	74
11. IMPACTOS (TÉCNICOS, SOCIALES, AMBIENTALES O ECONÓMICOS).....	75
12. PRESUPUESTO PARA LA PROPUESTA DEL PROYECTO.....	75
13. PROPUESTA DEL PROYECTO.....	76
.....	76
13.1. Introducción.....	76
13.2. Justificación.....	77
13.3. Objetivos.....	78
14. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	95
14.1. Conclusiones	95
14.2. Recomendaciones	95
15. BIBLIOGRAFÍA.....	96
16. ANEXOS.....	103
Anexo 1. Matriz de Pertinencia	103
Anexo 2. Matriz de Correspondencia	104
Anexo 3. Matriz de Operacionalización de Variables.....	105
Anexo 4. Instrumentos de Guías de Entrevista	106
Anexo 5. Instrumento de Guía de Observación	110
Anexo 6. Matriz de Procesamiento de Información Guía de Entrevista ..	112
Anexo 7. Matriz de Procesamiento de Información Guía de Observación	118

Anexo 8. Matrices de resultados de procesamiento de información.....	122
Anexo 10. Hojas de vida	131

ÍNDICE DE TABLAS.

Tabla 1. Beneficiarios del proyecto.	5
Tabla 2. Actividades y sistema de tareas en relación a los objetivos planteados..	15
Tabla 3. Presupuesto para la propuesta del proyecto.	75

ÍNDICE DE GRÁFICAS.

Gráfica 1. Graficación de las categorías.	74
--	----

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN.

1. INFORMACIÓN GENERAL.

Título del Proyecto: La actividad física y el bienestar emocional de los estudiantes.

Fecha de inicio: Abril 2023.

Fecha de finalización: Agosto 2023.

Lugar de ejecución: El desarrollo del proyecto de investigación se realizó en la Escuela de Educación Básica Guaranda, ubicada en el Cantón Pujilí, provincia de Cotopaxi, año 2023.

Entidad Académica: Extensión Pujilí.

Carrera que auspicia: Educación Básica.

Proyecto de investigación vinculado: Proyecto de educación y las actividades físicas.

Equipo de Trabajo:

Tutor: MSc. Logroño Herrera Lorena del Rocío.

Cedula: 0501976120

Teléfono: 0987122777

Correo: lorena.logrono@utc.edu.ec

Investigadores:

Nombre: Páez Zambrano Cristian Ismael.

C.I. 0504328337

Teléfono: 0992576121

Correo: cristian.paez8337@utc.edu.ec

Nombre: Vizcaíno Cárdenas Brayan David.

C.I. 0503321457

Teléfono: 0998750791

Correo: brayan.vizcaino1457@utc.edu.ec

Área de Conocimiento: Educación.

Línea de investigación: Educación, comunicación y diseño para el desarrollo humano social.

Sub líneas de investigación de la Carrera: Educación y Sociedad.

2. JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO.

El presente proyecto se enfoca en la actividad física y el bienestar emocional de los estudiantes, puesto que se ha demostrado que la actividad física regular ayuda a prevenir y controlar las enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardíacas, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes y varios tipos de cáncer. También ayuda a prevenir la hipertensión, a mantener un peso corporal saludable y puede mejorar la salud mental, la calidad de vida y el bienestar, por otra parte, también se hablará del bienestar emocional que enfatiza en como los niños se sienten continuamente, por tanto, el carácter, pensamientos y sentimientos también fluctúan. A veces es normal que ellos sientan malestar: triste, preocupado, temeroso o inquieto. Pero estos tipos de sentimientos se convierten en problema cuando empiezan a obstaculizar la vida diaria por un prolongado de tiempo, en tal efecto existirá bajo rendimiento académico y concentración en el aula.

Por ende, el presente proyecto es **importante**, puesto que la actividad física es fundamental para mantener la salud y prevenir enfermedades de los estudiantes, es por ello que: (Ceballos, 2018), menciona que: “Actividad física: es el movimiento humano intencional que como unidad existencial busca el objetivo de desarrollar su naturaleza y potencialidades no sólo físicas, sino psicológicas y sociales en un contexto histórico determinado”.

Es decir, la actividad física que realiza el estudiante no solamente es el ejercicio, sino también los movimientos sin intención para ejecutar cualquier tipo de actividad, conforme la necesidad que el estudiante tenga. Por lo tanto, este proyecto pretende mejorar la actividad física de los estudiantes de tal manera que el bienestar emocional de ellos se equilibre.

El bienestar emocional de las personas es algo intrínseco que relaciona la calidad de vida.

Frente a lo mencionado, (Bisquerra, 2018), da a conocer que: el bienestar emocional se puede concebir como el grado en que una persona juzga favorablemente la calidad global de su vida. En otras palabras, como le gusta la vida que lleva. Se trata de una apreciación subjetiva, que tiene unos efectos sobre el estado emocional.

En tal virtud el bienestar emocional tiene mucha **relevancia**, ya que es un elemento fundamental en la calidad de vida de las personas, ya que es la precisión subjetiva de cómo alguien se siente consigo mismo.

Sin antes mencionar que el bienestar emocional de los estudiantes según (Seligman, 2020), es un estado psicológico complejo que en líneas generales puede entenderse como qué sienten y cómo actúan los alumnos en el contexto de la educación, actúan los individuos en relación con su propia vida.

Por esta razón, el estado psicológico y emocional del alumno depende mucho de la relación con otras personas.

La **contribución** de este proyecto está enmarcada, dentro del ámbito científico y tratado de una manera sistemática, esta investigación tiene como resultado, reflexionar e incentivar, a la ejecución de la actividad física y bienestar emocional, tomando en cuenta sus beneficios que aporta de manera significativa en el estudiante.

(Martínez, 2021), señala que: El ejercicio físico contribuye en el bienestar emocional, ayuda a la autorregulación, de manera que su práctica reduce la intensidad de emociones como la ira, la agresividad, la ansiedad y la depresión. Además, disminuye la sensación de fatiga, fortalece el desempeño académico, por lo que el estudiante se percibe más activo, con mayor capacidad de trabajo, y descansa mejor.

Es decir que la actividad física es primordial en el desarrollo de las actividades estudiantiles, contribuyendo de manera significativa en cualquier tipo de trabajo académico que se presente.

El **impacto social** en esta investigación enfatiza en realizar actividad física en los estudiantes y a la vez tomar muy en cuenta el bienestar emocional, puede favorecer el aprendizaje de los roles del estudiante y de las reglas sociales, reforzar la autoestima, el auto concepto, el sentimiento de identidad y la solidaridad.

Debido a que: La actividad física permite que los niños y adolescentes desarrollen a su vez, una amplia gama de competencias y cualidades, como la cooperación, la comunicación, el liderazgo, la disciplina, el trabajo de equipo, la concentración y la memoria; y a que se prevengan, traten y rehabiliten en relación a problemas sociales y emociones, tan graves como la delincuencia, adicción a las drogas, alcoholismo, violencia familiar, entre otros, de acuerdo a, (Torres, Ángel Freddy Rodríguez, 2020).

Dicho de otra manera, esta investigación aporta a los estudiantes en el mejoramiento de su estado físico y emocional, con la práctica de actividades físicas constantes, para así dediquen su tiempo de manera oportuna en espacios académicos.

El presente trabajo de investigación es **viable**, ya que cuenta con el apoyo de la Escuela de Educación Básica “**Guaranda**”, así como las autoridades del plantel, docentes, padres de familia, estudiantes y personal administrativo de la institución. También existe en apoyo de docentes de la Universidad Técnica de Cotopaxi, los cuales brindan conocimientos verídicos acerca del tema a tratar. Por otra parte, el contenido científico, el acceso al internet, que ayudo a la selección de información para abordar la temática.

En otra instancia, existen recursos bibliográficos, extraídos del internet, con fuentes confiables, que asimilan la información teórica, dando relevancia a la investigación.

Finalmente, la actividad física ayuda a las personas, en este caso a los estudiantes a tener una vida saludable, con buenos hábitos e incluso disciplina, por otra parte, el bienestar emocional de los estudiantes contribuye a mejorar las habilidades de razonamiento, aprendizaje y criterio personal. La falta de actividad física conlleva a varias enfermedades tales como: Obesidad, sobrepeso, enfermedades cardiovasculares, diabetes, presión alta, e incluso la inmovilidad del cuerpo. Por otra parte, los problemas emocionales en los estudiantes presentan déficit en las habilidades de socialización, auto concepto, dependencia, sentimientos de soledad, conducta disruptiva, hiperactividad, distracción, e impulsividad, lo que afecta su rendimiento en la escuela.

Asimismo, la actividad física diaria puede ayudar en un mayor nivel de concentración, ayudando de manera significativa en un mejor desempeño académico. Además, el estudiante priorizará la actividad física conjuntamente con el bienestar emocional. Por lo tanto, se plantea la siguiente pregunta: **¿Cómo incide la actividad física y el bienestar emocional en los niños?**

3. BENEFICIARIOS DEL PROYECTO.

En la presente tabla se observa de manera sintética los beneficiarios del presente proyecto de investigación.

Tabla 1.

Beneficiarios del proyecto.

Beneficiarios Directos:	Beneficiarios Indirectos:
Los estudiantes del sexto grado de Educación Básica de la Escuela Guaranda.	Los Padres de familia y el docente de la institución.

Nota. Información tomada del proyecto de investigación “La actividad física y el bienestar emocional de los estudiantes”. (2023).

Es así que la investigación aportará con conocimientos acerca de la Actividad Física y Bienestar de los estudiantes, de tal manera que ayudará con el desarrollo de la propuesta de la investigación.

4. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.

4.1. Contextualización del problema.

El régimen educativo en los últimos años, en el proceso de enseñanza – aprendizaje de los alumnos, se ha podido identificar ciertos aspectos conforme a la actividad física y su desarrollo progresivo, con aspectos positivos y negativos, es por ello que:

Desde lo más general, la OMS define la actividad física como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiere un gasto de energía, incluyendo las actividades realizadas al trabajar, jugar, realizar las tareas domésticas, viajar y las actividades recreativas”. (Organización Mundial de la Salud, 2023).

Por lo tanto el movimiento corporal es generado directamente por los músculos y articulaciones del cuerpo humano lo que hacen posible el movimiento y desplazamiento del mismo, pero existen riesgos dentro de practicar la movilidad del cuerpo humano como un desguince, dolor en las articulaciones o lesiones leves para ello es importante combinar estar activos físicamente con una buena alimentación para los niños, adolescentes y adultos evitando así cualquier tipo de inconveniente dentro de la salud.

También, la OMS recomienda que los niños y los adolescentes realicen una actividad física de intensidad moderada a vigorosa durante al menos 60 minutos a la semana y que los adultos de todas las edades realicen al menos 150 minutos de intensidad moderada o 75 minutos de intensidad vigorosa.

Para que sea beneficioso para la salud cardiovascular, la actividad debe realizarse durante al menos 10 minutos cada vez. (Organización Mundial de la Salud, 2020).

Por ende, practicar alguna actividad física de manera habitual es crucial para el desarrollo físico, mental, psicológico y social de los niños, niñas y adolescentes. Los buenos hábitos se adquieren temprano en la vida, es por ello que, con tan solo 30 minutos de establecer juegos didácticos con movimiento, practicar deporte o salir a caminar es suficiente para estimular el movimiento del cuerpo y generar una vida activa.

Según la (Organización Mundial de la Salud, 2019), a nivel mundial, el 81% de los adolescentes de 11 a 17 años de edad no son lo suficientemente activos físicamente. Las adolescentes eran menos activas que los adolescentes varones, con un 84% frente a un 78% que no cumplía las recomendaciones de la OMS. La tasa promedio de la región de LAC es nuevamente superior al promedio mundial (84%). Es particularmente alto en Ecuador y Venezuela, donde alrededor de nueve de cada diez adolescentes no realizan suficiente actividad física. Los únicos países de la región que se encuentran por debajo de la media mundial son Antigua y Barbuda, Belice y Surinam.

Conforme a ello, en pleno Siglo XXI a nivel mundial y latinoamericano el desafío de los estereotipos de género han ido disminuyendo, ahora mujeres y hombres se han complementado para la práctica de los deportes dominando aquellos que estén a afinidad de su persona, con ello se destaca que el deporte ha incluido a la niños y niñas a mejorar su rendimiento físico y a dar la oportunidad de generar un ambiente saludable de confianza y autoestima que permiten que participen de cualquier actividad escolar promoviendo un espacio positivo práctico y dinámico.

Además, los países y las comunidades deben actuar para proporcionar a los individuos más oportunidades de ser activos, con el fin de aumentar la actividad física. Las políticas para aumentar la actividad física tienen como objetivo asegurar que la actividad física se promueva a través de las actividades de la vida diaria. Caminar, andar en bicicleta y otras formas de transporte activo son accesibles y seguras para todos. Las políticas laborales y de centros de trabajo fomentan la actividad física, y las escuelas tienen espacios e instalaciones seguras para que los estudiantes pasen su tiempo libre de manera activa. Además, la educación física de calidad puede ayudar a los niños a desarrollar patrones de comportamiento que los mantengan físicamente activos durante toda su vida, y las instalaciones deportivas y recreativas ofrecen oportunidades para que todos participen en los deportes. (Organización Mundial de la Salud, 2022).

Ante ello, la Organización Mundial de la Salud conjuntamente con los establecimientos educativos han dado un giro a la formación de los estudiantes haciendo que cada uno genere actividad física para mejorar su rendimiento académico (mental) y físico (corporal), es por ello que cada centro educativo debe abrir oportunidades de competencias a los niños y niñas y así mejorar su nivel interactivo emocional y físico. Los espacios físicos deben ser lúdicos, llamativos y creativos para que cada estudiante se sienta en la comodidad de practicar el deporte que sea de su afinidad sin ningún inconveniente y teniendo capacidad aeróbica potencial para solidar buenos hábitos de practicar actividades físicas.

Según datos de la (Organización Mundial de la Salud, 2022), el bienestar emocional, es un estado de bienestar que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad.

Por ello, es de importante reconocer la relevancia que tiene el bienestar emocional en el diario vivir, puesto este influye mucho en las actividades cotidianas y a la vez en un adecuado proceso de enseñanza y aprendizaje el alumnado.

Así mismo, (José Ángel García Retana, 2022), da a resaltar el nivel de incidencia que tienen las emociones en fortalecer la memoria semántica, está vinculada al desarrollo de las ideas y nuevos conceptos que pueden desarrollar los estudiantes.

Además, un adecuado proceso de enseñanza-aprendizaje interviene paulatinamente, permitiendo así a los alumnos a entender de manera as interactiva y precisa. Según (García Retana, 2022), da a conocer que las emociones influyen en la capacidad de razonamiento, la memoria, la toma de decisiones y la actitud para aprender “. Por ello, se considera que las emociones forman parte del proceso de aprendizaje. Se puede resaltar la importancia que tiene a salud mental en un adecuado desarrollo de los aprendizajes.

De igual forma, en Ecuador, en los últimos años ha disminuido el número de personas que practican deporte o realizan actividad física en sus horas libres por más de tres a cinco horas dirías.

En tal virtud el (Instituto Nacional de Estadística y Censos, 2022), señala que Ecuador tiene una cifra con el 76% de niños y jóvenes entre (5 a 17 años), a diciembre de 2021, tienen una actividad física insuficiente, es decir 3.4 millones. Donde se observa una diferencia importante es en el área rural. Desde el 2007 a 2020 se registra un aumento de un 2.52 por ciento, es decir, de 6.09 por ciento a 8.61 por ciento. En 2016 se registró el porcentaje más alto: 13.08 por ciento. Sin embargo, desde ese año el área rural también presenta una tendencia a la baja, así como el porcentaje nacional.

También, en el Ecuador, existen varios deportistas con ejemplo de perseverancia y entrenamiento los cuales han llegado a ser un eje fundamental del deporte Ecuatoriano, como un punto estratégico dentro de las instituciones académicas, escolares sería el hablar de dichos personajes para que los estudiantes se sientan motivados a hacer deporte dentro o fuera de sus hogares, el Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC) señala que los niños, jóvenes y adultos poseen insuficiente actividad física pero esto se debe a diversos factores de comunidad, por ejemplo, el tiempo, el espacio, el clima, e inclusive la propio miedo, los cuales se pueden combatir a través de ejes fundamentales dentro de las escuelas haciendo que los niños, niñas, jóvenes fomenten ahí un espacio integral para la adecuación de la actividad física, generando así un ambiente deportivo y ameno para sentirse libres de mantener su cuerpo en movimiento.

Previamente el, (Instituto Nacional de Estadística y Censos, 2021) ha señalado que, si bien este indicador no mide la actividad física de forma integral, sino solo una parte de ella (porque toma en cuenta un solo dominio, tiempo libre, y un criterio de actividad física), es un elemento importante a tomar en cuenta para promover políticas de salud pública y monitorear el cumplimiento de los objetivos del Plan Nacional de Desarrollo, en este caso el objetivo 1: Garantizar una vida digna con iguales oportunidades para todas las personas.

Entonces la meta del Plan Nacional de Desarrollo habla de la diversidad de oportunidades para las personas, y lo podemos aplicar a la forma característica de actividad física entre los niños y niñas de las escuelas, que se evidencian como oportunidades de aprender, crecimiento y progreso, para mantener tu cuerpo ágil, desarrollando métodos de aprendizaje y actitudes en el tiempo libre y el ocio, fortaleciendo así el espíritu físico y obteniendo resultados importantes para la actividad física, esto aplica para adultos, jóvenes, niños y chicas.

Además, la (Organización Panamericana de Salud, 2020), conceptualiza a la actividad física como una ayuda a regular, prevenir y controlar las enfermedades no transmisibles, como las cardíacas, accidentes cerebrovasculares, diabetes y varios tipos de cáncer. Además, permite prevenir la hipertensión, a mantener un peso corporal saludable y puede mejorar la salud mental, la calidad de vida y el bienestar.

Como resultado, cuidar de la salud es importante es por ello que la aglomeración de buenos hábitos alimenticios, del deporte, de la salud mental harán que el ser humano no llegue a contraer enfermedades crónicas por la carencia de llevar una vida saludable.

Es por ello que en la actualidad, médicos, profesores, psicólogos, fisioterapeutas recomienda que cada persona deberá plasmar 30 minutos de ejercicios para poder estar energéticamente bien así llegar a cumplir sus funciones y con ello mantener el espíritu de cuerpo todo el día en sus actividades, la complementación del movimiento del cuerpo en los estudiantes deberá llegar firme de voluntad para que así paso a paso se analice un examen activo y se comience a dar un plus a la actividad mental y física.

En cuanto al (Ministerio de Educación del Ecuador, 2021), manifiesta la importancia que tiene el adecuado desarrollo de las habilidades socioemocionales, es un proceso continuo de todo ser humano, que favorece su adaptación, desarrollo y trascendencia para su bienestar personal y el de los demás. Cuando trabajamos en el fortalecimiento de estas habilidades estamos preparando a nuestras y nuestros estudiantes para el mundo presente y futuro, para lograr no solo un rendimiento escolar exitoso, sino también para su bienestar y para la vida en sociedad.

Por ello, podemos manifestar que el adecuado desarrollo de un bienestar personal y emocional cumple un papel muy importante en el desarrollo tanto de niños, niñas y adolescentes, en sus ámbitos tanto personales como en su educación.

Además, (José Ángel García Retana, 2021), en primer lugar, manifiesta que el trabajo de la expresión emocional empieza desde uno mismo, ya que somos nosotros los llamados a iniciar el trabajo de autoconocimiento y regulación emocional, poniendo en prácticas las técnicas que consideremos las más adecuadas. Solo luego de esto podemos intervenir diseñando y desarrollando experiencias de aprendizaje que fomenten esa expresión emocional en un espacio controlado, cálido y acogedor, donde se validan las emociones de todo tipo y se trabajan herramientas para el manejo de conductas adecuadas. La expresión emocional se va a dar en diferentes espacios con el estudiante, pero además el docente tiene la oportunidad de integrar estas actividades a su plan de tutoría.

Por lo tanto, el ministerio de educación de Perú da a resaltar que el bienestar emocional de una persona hay que formarla un mismo y solo después de esto el profesor puede intervenir para ayudar a que sus estudiantes fortalezcan más sus capacidades emocionales y a la vez puedan conseguir un bienestar emocional pleno.

A sí mismo, (José Ángel García Retana, 2021), da a resaltar la importancia de la inclusión de la educación emocional en el currículo es una realidad, y no sólo desde el punto de vista metodológico (educar con afecto) sino como parte de los conocimientos teórico-prácticos que se imparten en las aulas.

Por ello, es muy relevante incluir a la educación emocional de los estudiantes ya que es un detonante Asia ello que define si aprenden o no.

Sin embargo, la (Comunidad de Madrid, 2020), resalta que la salud emocional es un estado de bienestar físico y psicológico que permite una adecuada adaptación a las circunstancias en las que un individuo se desenvuelve, a su vez tienen que ver con la comprensión y el control de sí mismo, así como con la construcción de su esquema personal a través del cual interpreta el mundo que le rodea.

Podemos decir, que la salud emocional de los estudiantes juegan un rol demasiado importante ya que sin una estabilidad emocional no podrán concentrarse y tener un óptimo aprendizaje.

Por otra parte, el (Ministerio de Educación del Ecuador, 2020), propone que la educación socioemocional es un proceso de aprendizaje a través del cual los niños, niñas y adolescentes trabajan e integran en su vida los conceptos, valores, actitudes y habilidades que les permiten comprender y manejar sus emociones, retadoras, de manera constructiva y ética Tiene como propósito que los estudiantes desarrollen y pongan en práctica herramientas fundamentales para generar un sentido de bienestar consigo mismos y hacia los demás.

Es por ello, que en la educación es muy importante que el niño tenga estabilidad emocional ya que así le permite interpretar su vida y a la vez lo que le rodea siendo que le proceso de enseñanza aprendizaje sea más sencillo e interactivo para ello.

Por otra parte, en la provincia de Cotopaxi, Cantón Pujilí, en la Escuela de Educación Básica Guaranda, se ha identificado problemas de inactividad física como son: actividades sedentarias, mucho tiempo en los videojuegos, falta de costumbre de caminar a la institución, levantarse tarde e incluso obviar las clases de Educación Física ,visualizando sobrepeso, enfermedades de anemia, falta de concentración, mismo que se evidencia en los niños y niñas del sexto grado de educación básica, pues se identifica de manera inmediata, solo observando la contextura física del estudiante.

No obstante, el bienestar emocional, se ha reconocido en todo el entorno educativo con problemas tales como: Problemas de carácter, hay estudiantes que tienen un carácter fuerte, son muy introvertidos, sienten inseguridad o tienen problemas de atención. De forma similar, se presentan problemas del entorno: Por ejemplo, el niño o niña vive violencia en su hogar, pasa por situaciones en zonas de conflicto. Por ende, en todos estos casos, la salud emocional del niño o niña se ve alterada de manera que pueden aparecer problemas como: Depresión.

Se puede deber a distintas causas y puede producir un bajo rendimiento escolar o afectar a las relaciones del niño o niña con otras personas.

En tal virtud, la falta de capacitación a los padres de familia y docentes con relación a la actividad física y bienestar emocional de los estudiantes, es un agravante para el problema identificado en cada niño o niña, por ello asumirá con dificultad esta necesidad específica, aspectos que conllevan al estudiante a generar problemas de enfermedades físicas y emocionales.

Del mismo modo, la atención de los padres de familia representa un problema para que se genere este tipo de inconvenientes, porque no hay el apoyo necesario para que se genere un buen estilo de vida, en donde se aplique la actividad física rutinaria. De tal forma que resulta una dificultad mayor para el niño cuando llegue a su etapa de la escolarización, donde el problema se hace notorio y desencadena en dificultades para desarrollar actividades físicas.

Así también los estudiantes que tienen problemas emocionales, poseen dificultad de relacionarse con los demás, dando a notar, tristeza, irritabilidad, llanto fácil y frecuente, nervios, preocupación, miedo intenso, inquietud, entre otros.

4.2. Formulación del problema.

¿Cómo incide la actividad física en el bienestar emocional en los niños del sexto grado de educación básica, de la escuela Guaranda, ubicada en el cantón Pujilí, provincia de Cotopaxi?

5. OBJETIVOS.

5.1. Objetivo General.

Analizar la actividad física y su incidencia en el bienestar emocional de los estudiantes, para el mejoramiento del rendimiento escolar, en el Sexto Grado de la Escuela de Educación Básica Guaranda.

5.2. Objetivos Específicos.

- Establecer los referentes teóricos de la Actividad Física y el Bienestar Emocional de los Estudiantes, para el mejoramiento del estilo de vida.
- Determinar la incidencia que tiene la Actividad Física en el Bienestar Emocional de los Estudiantes, para el mejoramiento del estilo de vida.
- Proponer una guía de actividades físicas que ayuden al Bienestar Emocional de los Estudiantes, para mejoramiento del estilo de vida.

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

En la presente tabla 2 se presenta el sistema de tareas en relación a los objetivos planteados:

Tabla 2.

Actividades y sistema de tareas en relación a los objetivos planteados.

Objetivo	Actividad	Resultado de la Actividad	Medios de verificación
FASE DIAGNOSTICA			
Establecer los referentes teóricos de la Actividad Física y el Bienestar Emocional de los Estudiantes, para el mejoramiento	Revisión de fuentes bibliográficas acerca de la actividad física y el bienestar emocional de los estudiantes.	-Compilación de fuentes bibliográficas. -Análisis de las fuentes bibliográficas.	-Matriz de operacionalización de variables -Documento del marco teórico.
	Inmersión en el contexto para identificar la actividad física y su incidencia en el bienestar	Reconocimiento de los sujetos de la investigación.	

del estilo de vida.	emocional de los estudiantes.		
FASE TRABAJO DE CAMPO.			
Determinar la incidencia que tiene la Actividad Física en el Bienestar Emocional de los Estudiantes, para el mejoramiento del estilo de vida.	<p>-Observación de la actividad física en la Escuela de Educación Básica “Guaranda”</p> <p>-Observación a los estudiantes.</p> <p>-Entrevistas al docente tutor del grado y a los padres de familia.</p>	Validación de los instrumentos de recolección de información.	<p>-Técnica: Observación/ entrevista.</p> <p>Instrumento: Guía de observación y guía de entrevista</p> <p>-Los instrumentos elaborados y validados.</p>
	Aplicación de los instrumentos de recolección de información (guía de observación; guía de entrevista.)	Análisis de la incidencia de la actividad física en el bienestar emocional de los estudiantes.	Información recolectada.
	Procesamiento y sistematización de la información recolectada.	Descripción sistemática de la información recolectada.	Matrices de procesamiento de información.
FASE ANALÍTICA.			
	Interpretación y análisis de la información recolectada de la observación/entrevista.	Reflexiones sobre la incidencia de la actividad física en el bienestar	Argumentos sobre la incidencia de la actividad física en el bienestar emocional de los estudiantes en la Escuela de

		emocional de los estudiantes en la Escuela de Educación Básica “Guaranda” Elaboración de una red semántica.	Educación Básica “Guaranda”.
FASE DE INFORMACIÓN.			
Proponer una guía de actividades físicas que ayuden al Bienestar Emocional de los Estudiantes, para el mejoramiento del estilo de vida.	- Ejecutar actividades físicas que ayuden al Bienestar Emocional de los Estudiantes - Validar el diseño didáctico en actividades físicas que ayuden al el Bienestar Emocional de los Estudiantes.	- Análisis de la guía. -Validación de la guía planteada.	-Guía. -Instrumentos para la validación.

Nota. Información tomada del proyecto de investigación “La actividad física y el bienestar emocional de los estudiantes”. (2023).

7. Fundamentación Teórica

7.1. Antecedentes.

En el transcurso del tiempo, la actividad física ha sido de vital importancia en los seres humanos, para que así puedan sentirse bien, no solamente físicamente, sino también en su control de emociones, es por ello que:

La (Comunidad de Madrid, 2020), en su trabajo investigativo, La actividad física diaria de los seres humanos, tuvo como objetivo principal, que las personas en cuanto a su actividad física, sean conscientes o no de ello. Si eso es lo que todos buscan. Este libro se propone exponer algunas de las aportaciones de las ciencias a la construcción del bienestar. La metodología empleada fue de carácter cualitativo con un enfoque descriptivo, es así que se obtuvo los siguientes resultados: La actividad física de los estudiantes universitarios de Madrid, se considera algo indispensable en la vida personal, puesto que la mayoría de los niños y jóvenes tienen un estilo de vida desfavorable, siendo así una carnada para el sedentarismo. El resultado de la investigación da a conocer las maneras de optar por tener un buen estado emocional conforme a las situaciones que se presenten. Es decir, dicho trabajo de investigación aporta de manera significativa en el presente proyecto.

En otra instancia, (Andrés, Ma Laura; Castañeiras, Claudia Elena; Richaud, Ma Cristina, 2019), en su trabajo de investigación sobre, Los rasgos de personalidad, constituyen predisponentes del bienestar emocional, tuvo por objetivo analizar si las estrategias de regulación emocional reevaluación cognitiva (RC) y supresión de la expresión emocional (SEE) poseen un rol mediador en la relación de la personalidad con el bienestar en niños de 9 a 12 años de edad.

La metodología aplicada se basó en el enfoque cualitativo, se evaluaron 230 niños en las variables mencionadas y se realizó un modelo de ecuaciones estructurales. Por lo tanto, los resultados indican que la RC, posee un efecto mediador en la relación de la extraversión y el bienestar, en tanto la SEE, no presentó dicho efecto. El neuroticismo presentó un efecto directo sobre el bienestar. Los resultados constituyen un aporte relevante en el tema con capacidad de transferencia para el diseño y aplicación de programas de promoción de la salud mental. Es decir, este trabajo aporta para el desarrollo de la investigación.

7.2. Enfoque - Socio Cultural.

La presente investigación se encuentra basada en el paradigma Socio – Cultural, motivo que hace referencia a cómo el aprendizaje se construye gradualmente en los primeros años de formación estudiantil, a través del contexto social para que los niños adquieran y desarrollen habilidades, destrezas, conocimientos, etc.

Por lo tanto, (Miguel Ángel, 2019), señala que: “La teoría Sociocultural, examina cómo la relación entre los agentes humanos y objetos dentro de su entorno está mediada por medios culturales, herramientas y signos en el tiempo”. Es decir, el ser humano se encuentra inmerso en la sociedad de manera paulatina, donde existe relación por ciertos medios y herramientas.

Es así que, este enfoque se desarrolla en un modo de concebir de que la cultura y la mente son inseparables ya que se constituyen mutuamente, para la formación y las características psicológicas y físicas de los estudiantes entorno a la Actividad Física y Bienestar Emocional de los Estudiantes, la cultura juega un rol muy importante en el diario vivir de los miembros de la comunidad educativa.

En tal sentido, (Hellin Gomez, 2021), indica que: “El ser humano, nace en un entorno aislado a los demás, conforme va pasando el tiempo, las personas van adquiriendo confianza de sociabilización”.

En tal virtud, la socialización, tiene gran importancia en los seres humanos, puesto que esta permite adquirir, hábitos diarios, valores, formas de actuar, creencias y aptitudes. Por lo tanto, los seres humanos tienen la necesidad de convivir y socializar en su entorno con otras personas para poder vivir.

Del mismo modo, la actividad física enlaza a las personas a integrarse en un grupo aleatorio, reflejando sus normas de comportamiento e ideas personales. Motivo que el ser humano se adapta de forma rápida en un ambiente propicio conforme a la necesidad que tenga.

Así mismo, el bienestar emocional de las personas se relaciona de manera propicia en la socialización emocional y afectiva, puesto que el ser humano necesita estar siempre en contacto, para poder desarrollarse en estos aspectos.

7.3. Marco Científico Técnico

7.3.1. Actividad Física.

Los seres humanos desde su nacimiento realizan o ejecutan actividad física conforme a las necesidades que se presenten en el día a día, puede ser de manera voluntaria e involuntaria, es por ello que hay que mencionar lo siguiente:

(Consuelo Vélez Álvarez, 2021), conceptualiza la actividad física como cualquier movimiento corporal voluntario de contracción muscular, con gasto energético mayor al de reposo; además, esta actividad es entendida como un comportamiento humano complejo, voluntario y autónomo, con componentes y determinantes de orden biológico y psico-sociocultural, que produce un conjunto de beneficios de la salud, ejemplificada por deportes, ejercicios físicos, bailes y determinadas actividades de recreación y actividades cotidianas, las cuales se consideran como un derecho fundamental, conceptualización que evidencia la integración de elementos contextuales que en la actualidad se consideran de gran importancia durante el abordaje de la actividad física.

En resumen, la actividad física se genera mediante un movimiento corporal, ya sea de comportamiento autónomo o voluntario, para así ejecutar cualquier tipo de acción conforme a las necesidades que se presenten en el ser humano.

En otra instancia, (Salvador Pérez Muñoz, 2014), señala que “La actividad física no es otra cosa que un movimiento de algunas estructuras corporales originado por la acción de los músculos esqueléticos, y del cual se deriva un determinado gasto de energía. El ejercicio físico supone una subcategoría de la anterior, la cual posee los requisitos de haber sido concebida para ser llevada a cabo de forma repetida, con el fin de mantener o mejorar la forma física”.

En definitiva, la actividad física conlleva a un gasto de energía diario por acción de varios movimientos corporales repetitivos, con la interacción de músculos, huesos, esto de manera repetitiva conllevará a un buen estado físico.

7.3.2. Importancia de la Actividad Física.

La (Organización Mundial de la Salud, 2022), conceptualiza a la actividad física diaria, como caminar, montar en bicicleta, pedalear, levantarse de la cama y empezar hacer actividades, practicar deportes estar en actividad corporal, es muy beneficiosa para la salud. Es mejor realizar cualquier actividad física que no realizar ninguna. Al aumentar la actividad física de forma relativamente sencilla a lo largo del día, las personas pueden alcanzar fácilmente los niveles de actividad recomendados. También da a conocer que la inactividad física es uno de los principales factores de riesgo de mortalidad por enfermedades no transmisibles. Las personas con un nivel insuficiente de actividad física tienen un riesgo de muerte entre un 20% y un 30% mayor en comparación con las personas que alcanzan un nivel suficiente de actividad física.

Con esto quiere decir, que la actividad física se la debe realizar todos los días, dejando de lado el sedentarismo e inactividades que no permitan que nuestro cuerpo pueda estar en movimiento constante, también se recomienda realizar deporte constantemente.

7.3.4. Beneficios de la Actividad Física.

Según la (Organización Mundial de la Salud, 2022), la actividad física puede: Mejorar el estado muscular y cardiorrespiratorio; mejorar la salud ósea y funcional; reducir el riesgo de hipertensión, cardiopatías coronarias, accidentes cerebrovasculares, diabetes, varios tipos de cáncer (entre ellos el cáncer de mama y el de colon) y depresión.

Es decir, educir el riesgo de caídas, así como de fracturas de cadera o vertebrales; y ayudar a mantener un peso corporal saludable.

También hay que mencionar que, en los niños y adolescentes, la actividad física mejora: El estado físico (cardiorrespiratorio y muscular), la salud cardíaca metabólica (tensión arterial, dislipidemia, hiperglucemia y resistencia a la insulina), la salud ósea, los resultados cognitivos (desempeño académico y función ejecutiva), la salud mental (reducción de los síntomas de depresión), la reducción de la adiposidad.

Finalmente, en los adultos y los adultos mayores, los niveles más altos de actividad física mejoran: la mortalidad por cualquier causa, la mortalidad por enfermedades cardiovasculares, los incidentes de hipertensión, los cánceres específicos del órgano en que se produce el incidente (vejiga, mama, colon, endometrio, adenocarcinoma esofágico y cánceres gástricos y renales), los incidentes de diabetes de tipo 2, la prevención de las caídas, la salud mental (reducción de los síntomas de ansiedad y depresión), la salud cognitiva, el sueño, también pueden mejorar la medición de la adiposidad.

Es decir, la actividad física es indispensable en la vida de los niños, adolescentes, adultos, y personas de la tercera edad, ya que mantiene el cuerpo en movimiento, haciendo que los órganos y en general el cuerpo se encuentre en buenas condiciones para poder cumplir cualquier función, la expectativa de todo ser humano es tener una buena condición física durante todo su ciclo de vida.

7.3.5. Movimiento Corporal.

Este factor se ejecuta de manera que los músculos conlleven un gasto de energía, por ello es importante aclarar que: El movimiento corporal de los niños/as forman parte de su día a día, con el cual pretenden ya sea de forma voluntaria o involuntaria realizar cualquier tipo de acción. Es así que (Mattos y Neira, 2017) afirma que:

“Los movimientos corporales son mucho más que el desplazamiento del cuerpo en el espacio físico. Refiere a que estos movimientos están constituidos básicamente por un lenguaje que admite a los infantes conducirse sobre el medio físico”. Es decir, el movimiento corporal parte desde movimientos voluntarios e involuntarios que nuestro cuerpo disponga hacer, siendo necesario un espacio físico para ejecutar.

Además, (Mattos y Neira, 2017), señalan que el movimiento corporal es más que un simple desplazamiento del cuerpo en el espacio, siendo que se constituye de un lenguaje que permite a los niños actuar sobre el medio físico y el ambiente humano, movilizándolos por medio de su tenor expresivo. Desde esta perspectiva y considerando que en la etapa de Educación Primaria todo lo que es aprendizaje es fundamentalmente aprendizaje corporal, el movimiento vivido a través de las actividades del juego, la danza, el teatro, precisa encontrar mayores espacios y tiempos en las acciones pedagógicas como contenido y ser incluido en los currículos como edificador de las relaciones con los saberes.

En efecto, el movimiento corporal es el cambio de posición de una persona, mediante la ejecución de cualquier actividad motora, que el niño realice en tu entorno físico, conforme a las necesidades del contexto educativo.

Por tanto, cuando movemos alguna parte del cuerpo, no siempre tenemos consciencia del movimiento, ni de la zona que debemos mover, ni hacia donde debemos encaminar la acción. Es importante saber, que todo el cuerpo siempre está listo para cualquier movimiento, así mismo que, la elección de los planes de acción se efectúa en la etapa preparatoria del movimiento y que depende sobre todo de las impresiones y representaciones ópticas en relación con la experiencia. Es de destacar que, los esquemas de movimientos están potencialmente impresos en el sistema nervioso, y que van a transferir a los músculos la acción, dando lugar a lo que denominamos posturas, antes de ingresar a constantes alteraciones de la posición. (Graciela Lizárraga, 2009).

En otras palabras, nuestro cerebro domina cualquier tipo de movimiento que ejecute nuestro cuerpo, sea planificado o no planificado.

Clasificación de los movimientos corporales.

Es necesario mencionar los movimientos corporales, debido a que cada uno cumple una función diferente, al momento de realizar actividad física, por ello:

(Blanca Navarro, 2023), menciona a los movimientos opuestos de flexión y extensión tienen lugar en direcciones del cuerpo haciendo referencia a un plano vertical que divide al cuerpo en partes izquierda y derecha, la flexión implica disminuir el ángulo entre las dos partes del cuerpo que participan en el movimiento (huesos o partes del cuerpo). Por el contrario, la extensión o enderezamiento implica aumentar el ángulo respectivo.

Así pues, estos dos movimientos implican una división de lateralidad en el cuerpo, en donde su función es aumentar y disminuir el ángulo de enderezamiento.

Flexión y extensión.

(Anónimo, 2018), deduce que: La flexión de brazos, flexión de codos o lagartija es un ejercicio físico muy habitual para desarrollar los músculos pectorales, los tríceps, los deltoides, el serrato anterior y el coracobraquial. La actividad también ayuda a mejorar la resistencia anaeróbica. Para realizar estas flexiones, el sujeto debe recostarse boca abajo, con las palmas de la mano pegadas al suelo, a la altura de los hombros. La persona debe levantar su cuerpo con la fuerza de los brazos y volver a bajar al suelo. Los brazos, por lo tanto, se flexionan y se extienden de manera alternativa. Quienes desean aumentar la dificultad del ejercicio realizan las flexiones con un solo brazo o agregando algún peso en la espalda. Sin embargo, no son los únicos tipos de flexiones que se dan dentro de lo que sería la acepción muscular. Así, también existen flexiones de bíceps e incluso de piernas.

Todos estos ejercicios físicos se realizan para conseguir un magnífico estado de forma y contar con un cuerpo absolutamente fibroso y musculado.

Así pues, la flexión es un ejercicio de movimiento que consiste en doblar el cuerpo o uno de sus miembros, en especial cuando se hace como ejercicio gimnasia.

(Blanca Navarro, 2023) deduce lo siguiente:

Flexión de la rodilla.

La flexión y extensión de la rodilla son posibles gracias a lo siguiente:
Estructuras anatómicas: la tibia de la pierna se mueve en relación al fémur del muslo. Ejes de referencia: el movimiento ocurre en el plano sagital que proporciona la articulación de la rodilla, a través de la cual pasa el eje frontal durante la flexión, la pierna se mueve hacia atrás (posteriormente). Durante la extensión, se mueve hacia adelante (anteriormente).

Por ejemplo: Deslice del talón hacia atrás doblando la rodilla lo más lejos que se pueda.

Codo.

La flexión y extensión de la articulación del codo se puede describir de la siguiente manera:

- El antebrazo se mueve en relación al brazo, pues el movimiento ocurre en el plano que divide al cuerpo en mitades conocido como: plano sagital.
- Durante la flexión, el antebrazo se mueve hacia arriba y "más cerca" del brazo, lo que resulta en una disminución del ángulo entre ellos. Durante la extensión se endereza, aumentando el ángulo con respecto al brazo.

Por ejemplo: Los codos cerca del cuerpo de modo que los brazos trabajen en paralelo, nunca girados hacia afuera. Un ángulo en los codos de 45° o menos con respecto al cuerpo suele ser ideal.

Hombro.

- La flexión y extensión del hombro ocurren de la siguiente manera:
- El húmero del brazo se mueve en relación a uno de los dos huesos triangulares de la parte de atrás del hombro conocido como: escápula.
- Durante la **flexión**, el brazo se mueve hacia delante y hacia arriba (en flexión completa). Durante la **extensión** de la articulación brazo/hombro (desde una posición flexionada), el brazo se mueve hacia atrás y hacia abajo. Si se realiza un rango completo de movimiento, puede continuar posteriormente, creando un arco o semicírculo imaginario.

Por ejemplo: Sostener una pesa en la mano del hombro, e inmediatamente alzar a la altura de 30 cm sobre la cabeza.

Cuello.

- La flexión y extensión del cuello se llevan a cabo de la siguiente forma:
- El cráneo y las vértebras cervicales del cuello se mueven en relación con las vértebras torácicas y la parte superior de la espalda.
- El movimiento ocurre en el plano sagital. El fulcro (punto de apoyo) no está fijo debido a la anatomía del cuello y el movimiento de las vértebras cervicales; pero podría ubicarse libremente a través de las vértebras torácicas superiores. El movimiento ocurre alrededor de un eje frontal/coronal.

Por ejemplo: Colocando la palma de la mano derecha en la parte superior de la cabeza, tirando suavemente la cabeza de adelante hacia atrás y de izquierda hacia la derecha.

Columna vertebral.

La flexión y extensión de la columna vertebral siguen la siguiente secuencia de movimiento:

- La columna vertebral se mueve en relación al sacro y el hueso coxal.
- Durante la **flexión**, cuando se inclina hacia adelante, la columna vertebral se mueve hacia adelante y hacia abajo (en flexión completa). Durante la **extensión**, se mueve hacia atrás y ligeramente hacia abajo.

Por ejemplo: Las fibras en el lado convexo se estiran y las del lado cóncavo se comprimen.

Pie.

La flexión del pie se denomina dorsiflexión y flexión plantar. Ambos movimientos ocurren gracias a la articulación del tobillo. Dorsiflexión significa flexión de la parte dorsal (superior) del pie al reducir el ángulo entre este y la superficie anterior de la tibia. Ocurre cuando se levanta la parte delantera del pie mientras mantiene el talón en el suelo.

Por ejemplo: Mover la articulación del tobillo cuando dirige la planta del pie en dirección distal

Rotación:

Rotación medial y lateral.

La rotación ocurre en la mitad del cuerpo (plano transversal) alrededor de un eje vertical (longitudinal) que se relaciona con el plano medial. La rotación medial implica acercar la estructura anatómica al plano medial, mientras que la rotación lateral implica alejarla de este.

Aunque son muy similares, las rotaciones son diferentes a la abducción y aducción debido a los planos en los que ocurren estos movimientos.

Muchas estructuras anatómicas tienen la capacidad de rotar

Por ejemplo:

Cabeza.

- La cabeza gira en relación al tronco.
- El movimiento ocurre en el plano transversal. El fulcro (o punto de apoyo) es el eje longitudinal/vertical que va hacia arriba y hacia abajo, a través de la columna vertebral y la coronilla de la cabeza.
- Estos dos movimientos ocurren al cambiar la posición hacia la que apunta la nariz. Girar la cabeza lateralmente corresponde a la rotación lateral, mientras que girarla nuevamente para mirar hacia adelante corresponde a la rotación medial.

Por ejemplo:

Brazo y pierna.

- La superficie anterior del brazo y la pierna gira en relación con el tronco.
- El movimiento ocurre de arriba hacia abajo a través del brazo/pierna.
- Estos dos movimientos ocurren al cambiar la posición de sus superficies anteriores. Al llevar los músculos bíceps (en el brazo) /vasto (en la pierna) en dirección medial, estás generando rotación interna.

7.3.6. Ocio y Tiempo Libre.

Ocio.

El término ocio es ante todo un término polifacético. Puede referirse a una persona singular, a un grupo (ocio infantil, juvenil, tercera edad, alumnos especiales, etc.), o puede estar referido a la sociedad en su conjunto. En este último caso el “ocio” como problema social ha estado, y sigue presente en toda una línea de investigación empírica.

La definición de ocio más repetida y más citada ha sido sin lugar a duda, la del ya aludido sociólogo:

(Graciela Izaguirre, 2017) Describe el ocio como un conjunto de ocupaciones a las cuales el individuo puede entregarse libremente, sea para descansar, para divertirse o para desarrollar su información o formación desinteresada, su participación social voluntaria o su libre capacidad creadora, después de haber cumplido sus obligaciones profesionales, familiares y sociales.

En otra instancia, según, (Huizinga, 2018), el ocio consiste en la abstención de trabajo y en la dedicación a actividades elegidas libremente tales como la guerra, la política, el deporte, la ciencia o la religión.

Por ello, existen actividades de ocio requieren de un tiempo específico, en donde se realiza recreación y distracción por la persona, sin necesidad de una obligación o trabajo a realizar.

Por otra parte, (Eloisa López Franco, 2013), se refiere a una parcela o a un tiempo particular del tiempo global o del tiempo disponible. Pero mientras que el tiempo libre es más objetivable, medible y puede ser objeto de investigaciones empíricas, el ocio parece más bien algo que puede darse y tener lugar en el enmarque del primero, pero que viene cargado de mayor subjetividad y de ciertos matices valorativos.

Es decir, que el ocio tiene preferencia en las personas para realizar actividades, mayor concentración y ganas de realizar.

7.3.7. Tiempo Libre.

El sociólogo francés (Joffre Dumazedie, 2018), considera que el tiempo libre “Es un conjunto de ocupaciones a las que el individuo puede entregarse de manera completamente voluntaria sea para descansar o divertirse tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales”.

Dicho de otra manera, el tiempo libre se ejecuta después de haber realizado cualquier actividad que relacione a una obligación.

Por otra parte (Erich Weber, 2016), manifiesta que el tiempo libre es: “el conjunto de períodos de tiempo de la vida de un individuo en los que la persona se siente libre de determinaciones extrínsecas, quedando con ello libre para emplear con un sentido de realización personal tales momentos, de forma que le resulte posible llevar una vida verdaderamente humana”.

De acuerdo con el autor, el tiempo libre ayuda a las personas a liberar problemas, o situaciones que conlleven a una obligación.

También el tiempo libre es muy común en las actividades rutinarias de las personas, es por eso que:

(Ligia Sánchez Tovar, 2023), sintetiza en cinco concepciones diferentes lo que él llamó los cinco tiempos libres y que no es otra cosa sino cinco modos de entender el tiempo libre y los autores que, según él, lo representan, de los que se prescinde aquí.

1. Tiempo libre es el que queda después del trabajo. Trabajo y ocio aparecen contrapuestos en el tiempo. Ocio es antítesis de trabajo.
2. Tiempo libre es el que queda libre de las necesidades y obligaciones cotidianas. Algunos de estos autores explicitan qué tipos de necesidades u obligaciones deben ser excluidos: trabajar, comer, dormir, desplazamiento al trabajo, etc.
3. Tiempo libre es el que queda libre de las necesidades y obligaciones cotidianas y se emplea en lo que uno quiere.

Es decir, el tiempo libre se lo ejecuta después de las actividades u obligaciones de las personas, dando un espacio a las personas para poder ejecutar cualquier actividad.

7.3.8. Distracción.

Los niños pueden empezar a concentrarse en una actividad, pero rápidamente pierden la concentración, por ende:

(Pérez Porto, 2021), señala que la distracción es algo que atrae la atención de una persona. Cuando alguien se distrae, deja de prestar atención a algo y la deriva hacia el nuevo punto de interés.

Hay distracciones buscadas adrede, distracciones inofensivas y distracciones con consecuencias que pueden ser muy peligrosas. En el primer grupo, podemos mencionar a los juegos o espectáculos que permiten la relajación y el descanso. En este caso, la persona busca, de manera consciente, distraerse para dejar de lado las preocupaciones cotidianas, al menos por un rato. Asistir a una obra de teatro, ver televisión o leer una revista son distracciones habituales.

Desde el punto de vista del autor, la distracción se ejecuta de manera voluntaria e involuntaria, puesto que las dos llevan a una consecuencia, pueden ser leves o muy peligrosas.

Por otra parte (Pérez Porto, 2021), manifiesta que distracción es el conjunto de las distracciones involuntarias, podemos encontrar distintas acciones que no tienen mayores consecuencias. Lavar dos veces un mismo pantalón, dejar el televisor encendido al salir de la casa o no saber dónde está guardada una camisa son distracciones menores. Otras distracciones, en cambio, pueden resultar riesgosas y hasta fatales, como dejar solo a un bebé en una bañera con agua o lo ya mencionado de hablar por teléfono mientras se conduce un coche.

Empleando las palabras del autor, se puede señalar que las distracciones encontramos en nuestro diario vivir, presentes en varias actividades, que incluso no nos damos cuenta cuando las realizamos.

7.3.9. Actividad Moderada.

Se conoce a esta actividad moderada cuando el cuerpo del ser humano aumenta su calor corporal e inicia una leve sudoración, es así que:

La (Organización Panamericana de Salud, 2017), deduce la actividad física de intensidad moderada cuando aumenta la sensación de calor y se inicia una ligera sudoración; el ritmo de la respiración y de los latidos del corazón se incrementa, pero aún nos permite hablar. Como, por ejemplo, paseos rápidos, recorridos en bicicleta, bailes, natación, etc.

Es decir, la actividad moderada, se presenta en el cuerpo humano, como algo normal o por decirlo de otras palabras, de forma regular, en donde no existe suma dificultad para respirar o hablar.

7.3.10. Desplazamiento corporal.

Se puede conceptualizar al desplazamiento como el movimiento de un cuerpo de un lugar a otro, por ende, se tomó las palabras de:

Según el, (Ministerio de Educación y Cultura de Paraguay, 2019) el desplazamiento son los movimientos del cuerpo que se realizan al moverse de un lado a otro utilizando diferentes patrones motores. Siendo el propio cuerpo el medio de transporte. Cuando se trabajan los desplazamientos se perfeccionan los patrones de movimientos y percepción espacial-temporal.

Hay dos tipos de desplazamientos.

- Activos. necesitan de nuestra voluntad, decidirlos y ejecutarlos como en una carrera de maratón.
- Pasivos. no necesitan de nuestra voluntad como cuando alguien nos empuja.

Las características de los desplazamientos son las siguientes.

- Puesta en acción. cuando se empieza el movimiento.
- Cambios de dirección. desplazarse por distintos caminos o trayectorias.
- Velocidad de la ejecución. desplazarse a una determinada velocidad.
- Duración de la ejecución. la distancia que se recorre.

Es decir, los desplazamientos de nuestro cuerpo son repetitivos, el único modo de identificar es observando el cambio de posición relativa en un espacio, o en otras palabras de un lugar a otro.

7.3.11. Actividad Intensa.

Con respecto a la actividad intensa, se puede afirmar que es aquella que se realiza de forma rápida, necesariamente con un sobre esfuerzo a lo normal, por ello:

Según la, (Organización Mundial de la Salud, 2018), refiere a la actividad física intensa, como una actividad que requiere una gran cantidad de esfuerzo y provoca una respiración rápida y un aumento sustancial de la frecuencia cardíaca, por ejemplo, deportes y juegos competitivos, trabajo intenso con pala, excavación de zanjas o desplazamiento de cargas pesadas. Tiene beneficios sobre el aparato cardiovascular y muscular, pero también sobre el metabolismo, el sistema endocrino y el sistema inmunológico, para mantener un buen peso y en general para la salud. En ocasiones pensamos que haciendo actividad física intensa vamos a llegar a nuestro objetivo rápidamente, pero no tenemos en cuenta las consecuencias que esto puede ocasionar, como infarto en pacientes con colesterol alto, hipertensión, diabetes, obesidad y fumadores.

Sobre todo, si estas personas son sedentarias y de repente realizan una actividad intensa sin tener una condición física apropiada. También mantener una actividad laboral físicamente intensa durante años aumenta el riesgo de padecer una arritmia, especialmente la más frecuente de ellas, la fibrilación auricular, según un estudio del Hospital Clínico de Barcelona. Esta información no sólo debe ser conocida por el personal de salud, sino ser motivo de información en y para la familia, colegios y centros de trabajo, por lo que sugerimos que se incluya en la promoción y prevención en salud.

En argumento, la actividad intensa contempla un esfuerzo más allá de lo normal, en donde provoca al ser humano una respiración más rápida, presentado en el cuerpo una sudoración excesiva, también se manifiesta en la jornada laboral, al momento de ejecutar un trabajo de forma continua.

También, la (Organización Panamericana de Salud, 2020), aclara que, ante estos efectos adversos, la **OMS** establece recomendaciones para la duración de la actividad física intensa y sobre cómo deberían ser los parámetros según las edades. Los niños y jóvenes de 5 a 17 años deberían invertir como mínimo 60 minutos diarios en actividad física de intensidad moderada a vigorosa y la actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica. Convendría incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos. Los adultos de 18 a 64 años deberían dedicar como mínimo 150 minutos semanales a la práctica de actividad física aeróbica, de intensidad moderada, o bien 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa cada semana, o bien una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas. Para obtener aún mayores beneficios para la salud, los adultos de este grupo de edades deberían aumentar hasta 300 minutos por semana la práctica de actividad física moderada aeróbica, o bien hasta 150 minutos semanales de actividad física intensa aeróbica, o una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa.

Es por ello que, la actividad intensa se la debe practicar desde una edad establecida, para poder incorporar el buen estado físico y una buena salud, para así al momento de realizar ejercicio paulatinamente, nuestro cuerpo se encuentre ya acostumbrado a esta actividad.

7.3.12. Frecuencia Cardíaca.

Con relación a lo biológico del ser humano, la frecuencia cardíaca es el número de veces que el corazón late durante un periodo, es así que:

Según (Mikel Zabala Díaz, 2019), la Frecuencia Cardíaca se puede definir como el número de contracciones ventriculares por minuto efectuadas por el corazón, medida generalmente en latidos por minuto o pulsaciones por minuto o, más sencillamente, el número de latidos que el corazón realiza en un minuto, expresado generalmente en ppm.

En otras palabras, (Mikel Zabala Díaz, 2019), señala que, la frecuencia cardíaca posee estas contracciones que responden a las necesidades sanguíneas y, por tanto, nutritivas que el organismo precisa como “combustible” para satisfacer sus funciones vitales, así como para la Actividad Física. La sangre es el vehículo de transporte de ese combustible, que a través de las arterias llega a aquellos órganos que lo necesitan, para realizar sus funciones. El corazón actúa como una bomba que envía la sangre “oxigenada y rica en nutrientes” a esos órganos mediante lo que denominamos contracción ventricular o sístole.

Es decir, la frecuencia cardíaca genera las palpitations por minuto en el corazón y es de suma importancia para poder vivir, de no ser el cuerpo dejaría de cumplir las funciones vitales.

7.3.13. Esfuerzo Físico.

El esfuerzo físico se puede definir como cualquier movimiento voluntario realizado por los músculos del cuerpo, utilizando un porcentaje de energía, al mismo tiempo:

(Anónimo, 2018), cataloga los esfuerzos físicos como aquellos que se realizan cuando se desarrolla una actividad muscular y éstos pueden ser estáticos o dinámicos.

Se consideran estáticos cuando se trata de un esfuerzo sostenido en el que los músculos se mantienen contraídos durante un cierto periodo, como por ejemplo estar de pie o en una postura concreta como sería el caso de un docente con un marcador, que mantiene durante un cierto tiempo una posición determinada. En este tipo de actividad hay un gran consumo de energía y un aumento del ritmo respiratorio.

Se consideran dinámicos cuando hay una sucesión periódica de tensiones y relajaciones de los músculos que intervienen en la actividad, como el esfuerzo desarrollado, por ejemplo, al andar o al transportar un carro. Este esfuerzo se mide por la energía consumida (pérdida de peso, energía de movimiento, etc.).

En conclusión, será trabajo estático aquel en el que la contracción muscular sea continua y mantenida, por lo tanto, el nivel de fatiga llegará más rápidamente. Por el contrario, será trabajo dinámico, aquel en el que se sucedan contracciones y relajaciones de corta duración, apareciendo la fatiga más tardíamente.

7.4. Bienestar Emocional

Según (Plaza Canovas, 2020), define el bienestar emocional como: “El estado de ánimo caracterizado por sentirse bien, en armonía y tranquilidad, a gusto con nosotros mismos y con el mundo que nos rodea, consciente de nuestras propias capacidades para afrontar las tensiones normales de la vida de manera equilibrada”

Es por ello que el Bienestar Emocional de las personas depende mucho del estado de ánimo y el entorno del ambiente en nuestro diario vivir, cada ser humano es capaz de afrontar las capacidades según las condiciones de manera equilibrada.

7.4.1. Estado de Ánimo.

El estado de ánimo se refiere al humor que tiene una persona, es decir, como se siente, como esta percibe la vida y como la vive. Se lo puede clasificar en equilibrado y bajo.

Ante lo cual (Jessy Paredes, 2019), expone que como seres humanos nuestro ánimo varío constantemente pero no se sabe diferenciar entre una variación patología y una normal, la intensidad con la que se presenta es otro factor detonante al momento de observar estas anormalidades. El apoderamiento de una gran tristeza, la depresión altera el estado de ánimo y por tanto del organismo en general. El ánimo es un amplio abanico relacionado con las expresiones afectivas.

En tal virtud, diremos que el estado de ánimo de una persona cambia constantemente, pero es difícil saber el detonante de este puesto que existen varios factores que influyen en nuestro diario vivir.

Además, el estado de ánimo puede influir sobre qué tan bien nos va en ciertas situaciones, por eso, (Mireya Álvarez, 2019), expone que “Se identifican factores externos, ambientales que afectan nuestro estado de ánimo de forma variable, así como factores endógenos e internos que le confieren un patrón relativamente estable y cíclico de variación en el curso de un día, y meses (estacional) al mismo”. En este sentido en estado de ánimo se ven involucrados varios factores que afectan al mismo, como varias situaciones que se nos presentan en nuestro diario vivir que los podemos identificar como factores externos y así mismos factores internos que determinan nuestro estado de ánimo.

El estado de ánimo es una actitud o disposición de nuestra vida emocional la que no es una situación transitoria, es una forma de permanecer, de estar, cuya duración es prolongada y destaca sobre el resto del mundo psíquico.

Por ello, (Greenberger, D., & Padesky, C. , 2018), resaltan que el control de tu estado de ánimo nos ayudará a desarrollar algo nuevo: unas técnicas muy útiles que nos permitirán superar nuestro sufrimiento actual. Las técnicas que aprenderemos nos ayudarán a sentirnos mejor y seguirán teniendo valor para nuestra vida mucho después de que hayamos superado nuestros problemas iniciales.

De acuerdo ante lo mencionado, el control de nuestro estado de ánimo nos ayudara a mantener una vida estable lo que causara favorablemente que nuestras actividades diarias las podamos desarrollar de una forma más eficiente.

7.4.2. Humor.

El sentido del humor es la capacidad de estimular el sentido de gracia de uno mismo y en los demás.

En efecto, (Silvia Hernández Muñoz, 2017). Resalta el hecho de que apareciese la distinción entre buen y mal humor, lo que provocó que el uso adecuado del humor fuera valorado socialmente, de tal manera que el humor era visto como un talento definitorio de las clases altas y cultas. Es más, el humor se utilizaba como herramienta de castigo ante el incumplimiento de reglas sociales.

En tal sentido podemos definir al humor como la capacidad que tienen las personas para encontrar gracia a las situaciones que le pasen y las mismas no les afecten en el desarrollo de sus actividades diarias. El humor se lo puede definir como la Disposición del ánimo, especialmente cuando se manifiesta exteriormente.

Para lo cual, (Begoña Calvero, 2018), define la estructura del sentido del humor se ajusta a tres dimensiones que se describen como: 1º competencia o habilidad para utilizar el humor, 2º el humor como mecanismo de control de la situación, 3º la valoración social y actitudes hacia el humor.

Existe una relación inversa humor-estrés. En esta muestra, el sentido del humor disminuye cuando aumenta la edad.

Por ello, el humor es una disposición, una competencia que influye en todo nuestro entorno y a la vez en nuestras capacidades de aprendizaje puesto que tenemos un humor bajo influirá en como nosotros percibimos los aprendizajes, como los analizamos y procesamos dando gran relevancia en el proceso de enseñanza-aprendizaje de los niños, niñas y adolescentes.

7.4.3. Emociones.

Las emociones son reacciones psicofisiológicas que representan modos de adaptación a ciertos estímulos del individuo cuando percibe un objeto, una persona, un lugar, un suceso o un recuerdo importante.

Conviene aclarar que, (Eduardo Bericat, 2019). Expone que las emociones que experimentan los seres humanos juegan un papel fundamental en todos los fenómenos sociales. Por este motivo, la sociología debe incorporar el análisis de las emociones a sus objetos de estudio. Este proceso de incorporación comenzó hace tres décadas con el nacimiento de la sociología de las emociones. Lo que ofrece una visión de conjunto, introductoria y crítica, del trabajo realizado hasta ahora por los sociólogos de las emociones.

Es decir que las emociones son reacciones normales de una persona al percibir estímulos ya sean estos positivos o negativos haciendo que la persona se sienta bien o mal.

Cuando hablamos de emociones nos referimos a la capacidad de los individuos para reconocer sus propias emociones y las de los demás, discernir entre diferentes sentimientos y etiquetarlos apropiadamente, utilizar información emocional para guiar el pensamiento y la conducta, y administrar o ajustar las emociones para adaptarse al ambiente o conseguir objetivos.

Ante ello, (Mariano Chóliz, 2019). Expresa que todas las emociones tienen alguna función que les confiere utilidad y permite que el sujeto ejecute con eficacia las reacciones conductuales apropiadas y ello con independencia de la cualidad hedónica que generen. Incluso las emociones más desagradables tienen funciones importantes en la adaptación social y el ajuste personal.

Ante lo cual, podemos decir que las emociones es la capacidad de los seres humanos de reconocer sus propias emociones y percibir la de los de su alrededor que ayuda a guiar el pensamiento y así poder en cierto sentido conseguir un punto de plenitud. Las emociones son percepciones de lo que sentimos antes algún acontecimiento ya sea este bueno o malo.

Para lo cual (Bisquerra, 2013), menciona que la emoción puede ser definida como un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que puede ser fuerte. Son reacciones afectivas, más o menos espontáneas, ante eventos significativos. Implica una evaluación de la situación para disponerse a la acción. La duración de una emoción puede ser de algunos segundos a varias horas.

Por ello, las emociones son reacciones propias del ser humano ante un acontecimiento o situación fuera de lo normal las mismas que pueden durar unos segundos o varias horas.

7.4.4. Sentimiento.

Los sentimientos es el ánimo o disposición emocional hacia una cosa, un hecho o una persona. Por ello, (Jung, 2009), expone que los sentimientos "Es una de las cuatro funciones adaptativas y evaluadoras de la conciencia, es una función racional - aunque no lógica - y de cualidad personal y subjetiva".

En otras palabras, los sentimientos disposiciones afectivas frente a un objeto el mismo que tiene gran grado de importancia para la persona por ejemplo objetos como carros, casas entre otros, y sentimentales tales como personas por ejemplo madre, padre, hermanos en si familiares.

Los sentimientos un estado del ánimo que se produce por causas que lo impresionan, y éstas pueden ser alegres y felices, o dolorosas y tristes.

Así pues, (Otero Rita, 2018), expone que los sentimientos, en el sentido que se emplean en este libro, surgen de cualquier conjunto de reacciones homeostáticas, no únicamente las emociones propiamente dichas. Traducen el estado de vida en curso en el lenguaje de la mente. La hipótesis es que un sentimiento es la percepción de un determinado estado del cuerpo junto con la percepción de un determinado modo de pensar y de pensamiento con determinados temas.

El sentimiento surge como resultado de una emoción que permite que el sujeto sea consciente de su estado anímico. Es a la vez el estado del cuerpo y como este lo percibe a través de un determinado modo de pensar hacia el entorno que lo rodea.

7.4.5. Percepción.

La percepción es la forma en la que el cerebro interpreta las sensaciones que recibe a través de los sentidos para formar una impresión inconsciente o consciente.

(Vargas Luz María, 2018), expresa que la percepción es biocultural porque, por un lado, depende de los estímulos físicos y sensaciones involucrados y, por otro lado, de la selección y organización de dichos estímulos y sensaciones. Las experiencias sensoriales se interpretan y adquieren significado moldeadas por pautas culturales e ideológicas específicas aprendidas desde la infancia.

La selección y la organización de las sensaciones están orientadas a satisfacer las necesidades tanto individuales como colectivas de los seres humanos, mediante la búsqueda de estímulos útiles y de la exclusión de estímulos indeseables en función de la supervivencia y la convivencia social, a través de la capacidad para la producción del pensamiento simbólico, que se conforma a partir de estructuras culturales, ideológicas, sociales e históricas que orientan la manera como los grupos sociales se apropian del entorno.

Ante ello, los sentimientos son como la persona ve hacia los demás por estímulos físicos como el modo de vestir o cómo ve la persona a las demás creando así la misma sensaciones afectivas o repulsivas tanto a una sola persona a un determina grupo mediante su búsqueda de estímulos útiles o buenos para ella.

La percepción al proceso cognoscitivo a través del cual las personas tienen la capacidad de comprender su entorno y actuar en consecuencia a los impulsos que reciben; se trata de entender y organización los estímulos generados por el ambiente y darles un sentido. Según (Alicia Breva Asensio, 2019). Da a conocer que la percepción en el medio físico, "es la evaluación de la conducta de los demás y de los propios estados o expectativas". Por ellos, la percepción puede hacer referencia a un determinado ideal, estímulo o percepción y cómo actuar ante ello.

7.4.6. Reacción.

Es un accionar frente a una situación ya sea cotidiana o no cotidiana. Según, (Anayaztin Herrera, 2020), expone que los "factores condicionantes de la reacción psicológica del sujeto ante el trastorno que padece, son -entre otros- la personalidad, la enfermedad y la situación concreta en que está inmerso el paciente". Por ello las reacciones son estímulos que hacen que la persona actúe frente a un acontecimiento ya sea emocional como la salud u una depresión afectiva o a la vez una física como un empujón lo que hace que la persona actúa según su criterio.

(Cely, Duque y Capafons, 2023), consideran que ‘‘Las reacciones psicológicas son una serie de emociones que se desencadenan como consecuencia de una situación compleja en la vida de la persona, comprendidas algunas de estas como: ira, miedo, soledad, depresión y/o ansiedad’’. Por ello, las reacciones pueden desencadenarse por problemas ya sean personales como del entorno en el que se ven inmersos.

7.4.7. Control de emociones.

El control de emociones es un tema muy importante en la educación puesto que si un niño no logra controlar sus emociones no lograra aprender.

(Zea Jiménez, 2018), expone desde una perspectiva más vivencial el control de emociones como alteraciones súbitas y rápidas que experimentamos desde nuestro estado de ánimo, la mayoría de veces por ideas, recuerdos o circunstancias. Algunas de las más comunes son: la ira, la tristeza, el temor, el placer, la sorpresa, el disgusto, la vergüenza y el amor, aunque este último es considerado también un sentimiento.

Todas ellas son muestras de sensaciones fugaces, que vienen y van, como ya dijimos, de acuerdo al estado de ánimo en el que nos encontremos; sin embargo, de ellas se desprenden los sentimientos que son sensaciones más duraderas y perdurables en términos de temporalidad y a través de diversas circunstancias.

Por ello el control de las emociones de los estudiantes son importantes ya que estas pueden causar afectaciones tanto físicas como psicológicas puestas que el control de emociones no solo se refiere a como nos sentimos sino como actuamos ante ellas.

Emociones Positivas.

Las emociones positivas las podemos definir a todos los acontecimientos que hacen que tengamos alegría y a la vez encontremos placer.

Como opinión, (Cinthya Itzel, 2019). Menciona que, las emociones positivas hacen referencia a todos los sentimientos y afectos de tono hedónico positivo, lo que es agradable, lo que atrae al individuo; y que se oponen a las emociones de tono hedónico negativo, aquello que es desagradable, que genera rechazo.

Ante ello, las emociones positivas hacen referencia a todos aquellos sentimientos positivos que tiene las personas, por lo cual es muy importante en educación que se desarrollen estos sentimientos puesto que ayudan a un mejor aprendizaje ya que las emociones positivas hacen sentir un estado de placer.

Las emociones positivas son relativas y dan a resaltar una forma de vida sana y adecuada. Ante lo cual, (Vecina Jiménez, María Luisa, 2018), exponen que, “Las emociones positivas solucionan cuestiones relativas al desarrollo y crecimiento personal y a la conexión social.

Las primeras propician formas de pensar que reducen el rango de respuestas posibles y las segundas propician formas de pensar que lo amplían”. Ante ello, las emociones positivas son formas de vida que van evolucionando al pasar de los tiempos las mismas que solucionan cuestiones relativas en torno a el desarrollo del ser humano, el mismo que influye en el crecimiento personal de las personas.

Una de las emociones positivas más relevantes que tenemos es la risa ya que con ella podemos expresar que estamos felices o encontramos satisfacción de algún acontecimiento.

Teniendo en cuenta a, (Raquel Palomera , 2018). Expone que, la risa y humor merecen un importante protagonismo dentro de la psicología positiva, definida como el estudio de las emociones, los estados y las instituciones positivas. La risa produce una de las sensaciones más placenteras de la experiencia humana, y estimula comportamientos positivos como el juego, el aprendizaje y la interacción social.

Es por eso que podemos decir que las emociones positivas en definitiva son sensaciones placenteras que se nos presentan en nuestro diario vivir las que son importantes en educación ya que permite a los niños una interacción social plena y agradable.

Emociones Negativas

Las emociones negativas son aquellas que nos producen una sensación poco agradable o un sentimiento negativo, pero que contribuye a nuestra supervivencia y seguridad.

(Piqueras Rodríguez, José Antonio; Ramos Linares, Victoriano; Martínez González, Agustín Ernesto, 2019). Manifiestan que las emociones negativas las podemos evidenciar en el miedo, la tristeza, la ira y el asco son estados emocionales que, cuando son intensos y habituales, afectan negativamente la calidad de vida de las personas. En consecuencia, las emociones negativas constituyen actualmente uno de los principales factores de riesgo para contraer enfermedades físicas y mentales.

Por ello las emociones negativas repercuten en la salud tanto psicológica como en la física ya que nuestro estado emocional influye en todas nuestras actividades por más sencillas que éstas sean.

Consideramos que las emociones negativas son aspectos de nuestra vida los mismos que son situaciones desagradables o que no nos gustan las que pueden desencadenar en varios problemas más complejos de solucionar que podrían afectar tanto en nuestra parte psicológica como física y en nuestra integridad emocional.

Es así que, (Antonio Cano Vindel, 2021). Expone que las emociones negativas llamadas así porque generan una experiencia desagradable y entre las más importantes encontramos a la ansiedad (ante situaciones de amenaza), la ira o enfado (ante un daño o perjuicio), y la tristeza (precursora de la depresión, se produce ante situaciones de pérdida).

Es decir, que las emociones negativas son todas aquellas emociones desagradables que nos enfrentamos todos los días, pero si a estas no las controlamos puede afectar a nuestra salud psicológica y física.

Ante lo mencionado diremos que las emociones negativas influyen como en nuestro diario vivir ya que son el detonante a muchas situaciones, pero las mismas pueden causar enfermedades psicológicas una de las más comunes hoy en día que es la depresión.

Por ello la (Organización Panamericana de Salud, 2019). Expone sobre las emociones negativas haciendo énfasis en la depresión manifestando que la evidencia sobre el papel de la depresión en el comienzo de la EAC es menos consistente, si bien un componente de la depresión, conocido como «agotamiento vital», podría estar particularmente involucrado.

Ante ello, diremos que las emociones negativas repercuten en la educación ya que son un factor de depresión la misma que causa el agotamiento vital lo que haría que el niño por su condición no pueda concentrarse y puede obtener un aprendizaje óptimo.

7.4.8. Capacidad Humana

Cuando nos referimos a capacidad humana damos a notar que son las libertades y oportunidades de las que dispone alguien para elegir y actuar en una situación (social, política y económica).

Por ello la (Universidad Nacional de Colombia, 2017). Da a resaltar que el ‘‘concepto de capacidades da énfasis a la expansión de libertad humana para vivir el tipo de vida que la gente considera valadera’’. Por ello, la capacidad humana es todo lo que nosotros podemos hacer o lo que nosotros pretendemos hacer para así conseguir el estilo de vida que queremos tener, a la vez son todas aquellas acciones que aseamos día a día buscando nuestro porvenir.

Cuando hablamos de capacidad se nos referimos a la cualidad de ser capaz para algo determinado, dicha cualidad puede recaer en una persona, entidad o institución, e incluso, en una cosa. ante lo cual, las capacidades han sido definidas por (Anderson y Woodrow, 2018), como: ‘‘Las fortalezas o recursos de los que dispone una comunidad y que le permiten sentar las bases para su desarrollo, así como hacer frente a un desastre cuando éste acontece’’.

Es así que las capacidades son todas aquellas cualidades que recaen en una acción ya sea en una persona o entidad, hasta incluso una cosa permitiendo así el mejoramiento de algo o en su defecto a desordenar o derrocar el mismo.

7.4.9. Inteligencia emocional

La inteligencia emocional la podemos definir como el conjunto de habilidades que una persona adquiere por nacimiento o aprende durante su vida, donde destaca la empatía, la motivación de uno mismo, el autocontrol, el entusiasmo y el manejo de emociones.

Según, (Dueñas Buey, 2019). Resalta de la inteligencia emocional que es: ‘‘La capacidad de la aceptación y la gestión consciente de las emociones teniendo en cuenta la importancia que tiene en todas las decisiones y pasos que damos durante nuestra vida, aunque no seamos conscientes de ello’’. Por ello, la inteligencia emocional la capacidad que tenemos las personas desde nuestro nacimiento para tomar decisiones las mismas que van a afectar nuestro futuro ya sea de forma positiva como negativamente.

La inteligencia emocional se refiere a la capacidad de los individuos para reconocer sus propias emociones y las de los demás, discernir entre diferentes sentimientos y etiquetarlos apropiadamente, utilizar información emocional para guiar el pensamiento y la conducta, y administrar o ajustar las emociones para adaptarse al ambiente o conseguir objetivos.

Ante lo cual, (Antonio Granero Gallegos, 2020), exponen que: La inteligencia emocional es una habilidad para percibir, asimilar, comprender y regular las propias emociones y las de los demás, promoviendo un crecimiento emocional e intelectual. De esta manera se puede usar esta información para guiar nuestra forma de pensar y nuestro comportamiento.

Por ello, la inteligencia emocional nos ayuda a reconocer nuestras propias emociones para así poder guiar nuestro modo de pensar y la conducta que le vamos a dar a este y a la vez administrarlas de forma más eficiente para nuestro porvenir.

7. Preguntas de Investigación.

- ¿Cuáles son los referentes teóricos de la Actividad Física y el Bienestar Emocional de los estudiantes, para el mejoramiento de su estilo de vida?
- ¿De qué manera se determina la incidencia que tiene la Actividad Física en el Bienestar Emocional de los estudiantes, para el mejoramiento de su estilo de vida?
- ¿Cómo se diseña la guía de las Actividades Físicas que ayudan al Bienestar Emocional de los estudiantes?

8. Metodología.

En esta sección se consideró la metodología a partir del enfoque, tipo de investigación con sus diferentes fases y el diseño de la investigación realizada durante toda la ejecución de este proyecto que hizo referencia al conjunto de procedimientos racionales utilizados para alcanzar el objetivo o la gama de objetivos, una exposición doctrinal o tareas que requieran habilidades, conocimientos o cuidados específicos.

9.1. Enfoque.

9.1.1. Interpretativo.

El presente trabajo de investigación se desarrolló en base al enfoque interpretativo, ya que pretende conocer e identificar la realidad del entorno educativo, el cual se representa, dentro de la investigación educativa.

(Mariela Sarmiento, 2007), señala a este enfoque como un proceso de interpretación doble, en donde en primera instancia se refiere a la forma en que los seres humanos interpretan la realidad que ellos construyen socialmente y por otro lado se enfatiza en cómo los investigadores pretenden comprender la realidad de los sujetos en cuestión.

Motivo por el cual, el enfoque interpretativo permitió establecer una perspectiva clara de las características que tienen los estudiantes con actividad física y bienestar emocional, donde los investigadores se involucraron indirectamente en el ambiente educativo, a través del análisis, guías de observación y entrevistas, realizados por estudiantes que realizan actividad física entorno a su bienestar emocional, desde donde se pudo extraer información de cada una de las variables.

9.1.2. Tipo de Investigación.

Cualitativa.

La investigación se desarrolla desde el enfoque cualitativo, en razón de que se busca analizar el problema mediante la observación y comprensión de los procesos y resultados, lo cual se nutre de las informaciones de los sujetos investigados.

De esta forma, según (Gregorio Rodríguez Gómez, 2021), señala que “El enfoque cualitativo estudia la realidad en su contexto natural y cómo sucede, sacando e interpretando fenómenos de acuerdo con las personas implicadas”. En este sentido, el enfoque cualitativo permitió el análisis profundo y reflexivo de los sujetos lo cual es determinante para los resultados de las variables de la investigación, a partir de la observación y entrevistas a los padres de familia y docente de la institución, lo que permitió llevar a una explicación acerca de lo que se hace, lo que se piensa y cuál es el fin o propósito de la investigación referente a la Actividad Física y el Bienestar Emocional.

En efecto, permite destacar la realidad en su contexto natural y como sucede, en este caso se pudo visualizar ciertos aspectos en la recolección de la información de la "Escuela de Educación Básica Guaranda", mediante la aplicación de instrumentos como son, la entrevista y la guía de observación, lo que ayuda a los investigadores a poder desarrollarse con datos reales en el contexto educativo.

9.1.3. Diseño de Investigación.

Análisis de Contenido.

El presente proyecto se enfoca en el análisis de contenido, puesto que se basa en la lectura y en la interpretación de la información recolectada, por medio de la entrevista y la guía de observación, a través de las matrices de procesamiento de información, que permitió conocer los aspectos y características descriptivas propias de la Actividad Física y el Bienestar Emocional de los Estudiantes del 6to año de Educación Básica de la Escuela “Guaranda” hasta llegar a definir las categorías. Por ello, el análisis de contenido, según (Berelson, 2019).

“Es una técnica de investigación para la descripción objetiva, sistemática y específica del contenido manifiesto de la educación”. Es decir, el análisis de contenidos representó un procedimiento para deducir las características específicas del tema en cuestión de manera ordenada, coherente y sintetizada en donde los resultados obtenidos fueron viables para la investigación.

Como resultado se presentan los siguientes pasos para el procesamiento de la información:

En primera instancia se seleccionó los participantes para realizar la entrevista, una vez diseñado el instrumento, se aplicó, para luego recolectada la información sistematizar, a través de la matriz de sistematización de la información, la cual contiene en primer lugar la descripción, es decir la versión real del participante, luego la descripción parcial, la cual consiste en reducir y seleccionar lo más relevante de la información correspondiente a la primera versión, luego la descripción sintética, en este caso se seleccionan las palabras claves y, una vez realizada esta codificación de acuerdo a la selección realizada, se determina la categoría de cada ítem desarrollado. Seguidamente se interpretó la información a través de una reflexión, la cual es producto del enunciado descriptivo parcial y el enunciado descriptivo sintético, el sustento de autor, finalizando con la interpretación o análisis del resultado por parte del investigador.

Este párrafo debe tener lógica, coherencia y secuencia en referencia a los indicadores planteados. Y cerramos con la gráfica del resultado a través de una red semántica.

9.1. 4.. Método.

Inductivo.

El método de la presente investigación es inductivo, dado que la investigación es cualitativa.

Es así que: (Sampieri, 2017), manifiesta que: El método inductivo utiliza el razonamiento para obtener conclusiones que parten de hechos particulares, aceptados como válidos para llegar a conclusiones cuya aplicación es de carácter general. Por ende, en este método se puede determinar acciones mínimas y particulares que ayuden a ejecutar un hecho de manera general.

En cierta instancia, se partió desde los rasgos más particulares de los estudiantes, haciendo válida toda información recolectada, para así poder sistematizar de manera general lo más peculiar y estructurar un contenido entendible.

Técnicas.

La técnica tiene como objetivo obtener un resultado determinado y efectivo, Según (De la Torre, 2022), define las técnicas como ‘‘Formas concretas o modos de proceder valiéndose de pasos o fases debidamente organizados, detallados y sistematizados para alcanzar determinados objetivos. Suelen formar parte de métodos más generales, que pueden a su vez contar con variantes’’.

Es decir, las técnicas son el conjunto de procedimientos y pasos para poder llegar a un objetivo determinado con resultados que ayuden a la investigación, por lo cual se da a conocer las técnicas utilizadas.

Entrevista.

La entrevista como técnica propone un fin determinado mediante la conversación de dos actores, en este caso el emisor y el receptor, logrando obtener información de tipo coloquial, en este caso (Días, Torruco, 2015), señalan que:

La entrevista es una técnica de gran utilidad en la investigación cualitativa para recabar datos; se define como la comunicación interpersonal establecida entre el investigador y el sujeto de estudio, a fin de obtener respuestas verbales a las interrogantes planteadas sobre el problema propuesto.

Por ende, la entrevista nos ayudará a obtener información de los niños/as del sexto grado de la Escuela de Educación Básica Guaranda con relación a la Actividad Física y al Bienestar Emocional, siendo necesaria esta información para el análisis y la interpretación final.

Observación.

La observación como técnica establece un sinnúmero de información, mediante la visualización de rasgos característicos de las personas, en este caso los niños de la institución, para posteriormente poder destacar datos para un análisis del registro obtenido.

Instrumentos.

Guía de Entrevista.

La guía de entrevista es un instrumento que ayuda al investigador a obtener información ya sea de forma directa o indirecta a los entrevistados, al respecto, Bravo (2018) manifiesta que: “Una guía de entrevista es un documento creado por el entrevistador para guiarle a lo largo de la entrevista y asegurarse de que se tratan todos los temas y preguntas pertinentes”. Es decir que la entrevista fue una guía de mucha ayuda para poder recolectar información del docente tutor y de los padres de familia de la institución.

Guía de Observación.

La guía de observación es un instrumento que ayuda al investigador a orientarse de manera coherente en relación a la presente investigación, sin antes mencionar que:

Según, (Tamayo, 2014), 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.

Es así que fue de suma importancia aplicar este instrumento en dicha investigación, para poder determinar ciertos aspectos, información y rasgos característicos con relación a la Actividad Física y el Bienestar Emocional de los estudiantes del sexto grado de Educación Básica.

Población.

La población es el conjunto de personas u objetos de los que se desea conocer algo en una investigación. Frente a ello: (Mireya Hernández, 2019), indica que “La población es la totalidad del fenómeno a estudiar, donde las unidades poseen características en común, las cuales se estudian y dan origen a los datos de la investigación”.

Es por ello que, la población en que se trabajó en el sexto grado de la Escuela de Educación Básica Guaranda es: 16 niños, 15 padres de familia y un docente tutor encargado del grado, siendo muy útil esta población para poder dar cumplimiento a los objetivos y realizar el presente proyecto de investigación.

9. Análisis de resultados.

10.1. Análisis de resultados de la guía de entrevista.

En esta parte se mostrará el análisis de los resultados de la guía entrevista dirigida a padres de familia y docente de la Escuela de Educación Básica Guaranda. Se procede con la interpretación y análisis del instrumento aplicado.

Categoría: Actividad Física.

Indicador: Conoce usted sobre la actividad física.

En la vida del ser humano la actividad física hace referencia al conjunto de acciones y movimientos que hacemos con nuestro cuerpo cotidianamente, puesto que dichas actividades requieren de un gasto de energía corporal, para el cumplimiento de actividades rutinarias y planificadas anticipadamente.

En este caso (Consuelo Vélez Álvarez, 2021), conceptualiza la actividad física como cualquier movimiento corporal voluntario de contracción muscular, con gasto energético mayor al de reposo; además, esta actividad es entendida como un comportamiento humano complejo, voluntario y autónomo, con componentes y determinantes de orden biológico y psico-sociocultural, que produce un conjunto de beneficios de la salud, ejemplificada por deportes, ejercicios físicos, bailes y determinadas actividades de recreación y actividades cotidianas, las cuales se consideran como un derecho fundamental, conceptualización que evidencia la integración de elementos contextuales que en la actualidad se consideran de gran importancia durante el abordaje de la actividad física, de acuerdo con el autor, la actividad física aporta de manera significativa en el desarrollo del ser humano, puesto que conlleva al cumplimiento de varias actividades físicas, las cuales permiten integrar, socializar, mejorar las condiciones de vida de las personas y la prevención de enfermedades.

Dicho de otra manera, la actividad física es fundamental en la vida del ser humano, considerándose como un derecho ineludible la realización de actividades que permiten salir de la zona de confort, puesto que en la actualidad el avance vertiginoso de la tecnología y la comunicación hace que vayamos perdiendo las buenas prácticas físicas.

Categoría: Movimiento Corporal.

Indicador: Con qué frecuencia los niños realizan actividad física.

El realizar ejercicio es una clave importante para el ser humano puesto a que nuestro cuerpo necesita conectarse con nuestro cerebro y eso lo hace mediante un sistema físico, desde parpadear hasta caminar, constatando así la realización del movimiento del cuerpo humano, se puede decir que mediante el esquema de realizar ejercicio se plantean una serie de características lo que es conveniente para el sistema interno del cuerpo puesto a que esto nos ayuda a pensar, aprender y tener un buen juicio con el pasar de los años. La actividad física es fundamental para mantener la salud y prevenir enfermedades de los estudiantes.

Es por ello que: (Ceballos, 2018), menciona que: Actividad física: es el movimiento humano intencional que como unidad existencial busca el objetivo de desarrollar su naturaleza y potencialidades no sólo físicas, sino psicológicas y sociales en un contexto histórico determinado. Es decir, la actividad física es un estado del cuerpo humano que requiere de control para generar energía el mismo debe desempeñar varias funciones para el desarrollo y el proceso de realizar una actividad, puede esta ser momentánea o fija.

Se puede acotar que es significativo tener un eje fundamental al realizar ejercicio y este es el cuidado de nuestro cuerpo interna como externamente reduciendo así los niveles de depresión, ansiedad, y otras enfermedades psicológicas y catastróficas que están en el boom del siglo XXI, además de ayudar a despejar la mente creando en cada niño, niña, joven y adulto a tener una amplitud de inteligencia racional, con ello se constata que al realizar ejercicio estamos reduciendo niveles de enfermedades y aumentando tener un buen estilo de vida.

Categoría: Ocio – Actividad Física.

Indicador:Cuál es la importancia de realizar actividad física.

Hablar del tiempo libre así como el ocio es vital en el ser humano puesto que implica relajar, distraer a nuestro cuerpo y mente, para predisponernos hacia nuevas actividades como ver televisión, charlar, escuchar música, jugar video juegos, etc., en sí es cesar el trabajo o actividad total de una determinada acción en un tiempo real, por ello es característico y totalmente normal que existan en los niños, jóvenes y adultos actividades de ocio y/o actividad física ya que nuestro cuerpo lo necesita, es por ello que debemos dejar un lado la pereza y el sedentarismo, y propender a un nuevo estilo de vida mejorando así las condiciones de salud y vitalidad.

Para la socióloga (Graciela Izaguirre, 2017). Describe el ocio como “un conjunto de ocupaciones a las cuales el individuo puede entregarse libremente, sea para descansar, para divertirse o para desarrollar su información o formación desinteresada, su participación social voluntaria o su libre capacidad creadora, después de haber cumplido sus obligaciones profesionales, familiares y sociales.

Sin embargo, para (Salvador Pérez Muñoz, 2014) señala que, “La actividad física no es otra cosa que un movimiento de algunas estructuras corporales originado por la acción de los músculos esqueléticos, y del cual se deriva un determinado gasto de energía.

Por un lado, (Jofre Dumazedier , 2018), destaca que el ocio es el descanso del cuerpo humano en un determinado tiempo, en este tiempo se pueden realizar diversas actividades como ver televisión, jugar videojuegos o simplemente estar descansando en su totalidad lo que hace que el cuerpo humano pare con sus actividades y tenga un momento que no requiera esfuerzo alguno. Analizando lo de los autores y colaboradores se entiende a todo movimiento corporal como actividad física, esto lo realizamos día a día.

A todo ello podemos destacar que el ocio está vinculado a una fuerte atracción por el descanso después de las labores escolares que estén fuera del horario estudiantil, es importante que al ocio no se lo confunda con sedentarismo porque se los puede mal interpretar como sinónimos, pero simplemente no se asemejan el ocio característicamente está relacionado con la inactividad en un lapsus de tiempo. A diferencia de la actividad física que es el fortalecimiento muscular con el simple hecho de estar de pie, es muy importante educar y enseñar a los niños en los hogares y escuelas a que realicen al menos una actividad física diaria para que el cuerpo se vaya acoplando a mantenerse energético, tales actividades pueden ser adicionales o dentro del plantel escolar obteniendo así beneficios vitales para su salud y asegurando con ello el desarrollo motriz del cuerpo.

Categoría: Distracción – Actividad Física.

Indicador: La actividad física trae beneficios en el bienestar emocional de los estudiantes.

Al realizar actividad física nuestro cuerpo por sí solo se siente bien, es cuestión de hábitos que aporten de manera significativa a nuestro cuerpo, aquello es importante que los niños aprendan a motivarse físicamente a manera que se distraigan, compartan, se sientan bien y aprendan a resolver conflictos dentro de su capacidad auto formadora. El juego también se complementa y va de la mano de la actividad física y el bienestar emocional, el niño con el simple hecho de organizar a un grupo de compañeros para un partido de fútbol está atrayendo a que realicen movimiento y desplieguen todos los problemas que existan en su mente, eso y más contribuye un buen funcionamiento físico. Según estas definiciones, la característica distintiva de la distracción sería la presencia de un evento desencadenante externo o tarea competitiva, como, por ejemplo, hablar por celular, comer o hacer ejercicio.

Desde lo más general, la (Organización Mundial de la Salud, 2023) define la actividad física como "cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiere un gasto de energía, incluyendo las actividades realizadas al trabajar, jugar, realizar las tareas domésticas, viajar y las actividades recreativas". Reiterando lo que dice la OMS, ejercer una actividad física requiere de trabajo y esfuerzo de cada individuo cumpliendo habitualmente que el cuerpo desarrollo comportamientos de actividad dentro y fuera del plantel educativo donde el niño se forme, en estas actividades se presenta la distracción, prevaleciendo actividades de ocio y recreación.

En tal sentido, hay que mencionar que el juego es la actividad motriz con la que el niño, niña empieza a desarrollar sus movimientos y habilidades que implementa desde su temprana edad hasta su crecimiento con ello se destacan momentos importantes como es el patear una pelota, el saltar una cuerda, etc., cabe mencionar que en cualquier juego de movimiento el desarrollo de su cerebro va siendo polifuncional y generando destrezas importantes para las características del proceso del cuerpo humano.

La actividad física está vinculada al jugar por el movimiento que el cuerpo humano realiza, generalmente una actividad física se la relaciona con el deporte que un niño o niña realice en este caso el jugar futbol es mantener el cuerpo energéticamente al 100% destacando movimiento, estiramiento y respiración.

Categoría: Actividad Moderada – Bienestar Emocional.

Indicador: Los niños realizan educación física y movimientos de desplazamiento.

El mantener una actividad moderada es ya un paso bueno dentro de los niños y niñas que se destacan por su funcionamiento dentro del área de educación física conllevando con ello hacer movimientos pequeños en un determinado tiempo dentro de su día a día y esto se lo conlleva con el bienestar emocional al estar un niño sentado en una aula es un poco cansado, pero al llegar la hora de educación física el niño saca todo lo que lleva dentro desde sus problemas hasta sus emociones puesto que al realizar actividad física el hábito de su vida es sumamente positivo.

Cabe mencionar que, (Organización Panamericana de Salud, 2017), deduce la actividad física moderada cuando aumenta la sensación de calor y se inicia una ligera sudoración; el ritmo de la respiración y de los latidos del corazón se incrementa, pero aún nos permite hablar. Como, por ejemplo, paseos rápidos, recorridos en bicicleta, bailes, natación, etc.

Y, por otra parte, (Bisquerra, 2018), da a conocer que: el bienestar emocional se puede concebir como el grado en que una persona juzga favorablemente la calidad global de su vida. En otras palabras, como le gusta la vida que lleva. Se trata de una apreciación subjetiva, que tiene unos efectos sobre el estado emocional.

Es decir, la actividad moderada se deduce en un tiempo límite para que el niño desarrolle sus actividades físicas mientras que actúa conjuntamente con el bienestar emocional generando así un buen estilo de vida.

La actividad física moderada se la toma en cuenta desde que existe sudoración y su respiración no es similar a la de exceso de actividad física, esto significa que al niño tener dos horas de educación física su cuerpo va empleando características moderadas desde el cambio de su respiración hasta el estiramiento de sus músculos permitiendo al mismo entregar con menos densidad el deporte, actividad o movimiento que este generando.

Por otra parte el bienestar emocional tare consigo una buena calidad de vida ya que al niño estar haciendo deporte despejara su mente y echará de lado los problemas, los malos pensamientos y las enfermedades que tenga, es por eso complementar la actividad física con una actitud favorable para el alumno.

Categoría: Esfuerzo Físico.

Indicador: Los niños realizan actividad física con esfuerzo.

El esfuerzo físico requiere de mucha constancia y autodisciplina los niños y niñas de dicha escuela realizan una caminata parcial desde su casa hasta la escuela lo que da movimiento a su cuerpo y con ello se define que realizan un desarrollo de actividad muscular a lo proporciona la actividad de control de movimientos frecuentes, repetitivos, rápidos o lentos dentro de su caminata, a menudo existen peligros dentro del esfuerzo físico ya que al sobrecargarse de diversas actividades el cuerpo humano no puede responder conforme a su estatura y peso, lo que hará que exista desgastes reparatorios o musculares, es por ello que hay que tomar en cuenta que cuando existe esfuerzo físico hay que limitarse y trabajar de acuerdo al desarrollo de masa muscular del cuerpo humano.

En tal virtud, (Anónimo, 2018), cataloga los esfuerzos físicos como aquellos que se realizan cuando se desarrolla una actividad muscular y éstos pueden ser estáticos o dinámicos.

Se consideran estáticos cuando se trata de un esfuerzo sostenido en el que los músculos se mantienen contraídos durante un cierto periodo, como por ejemplo estar de pie o en una postura concreta como sería el caso de un docente con un marcador, que mantiene durante un cierto tiempo una posición determinada. En este tipo de actividad hay un gran consumo de energía y un aumento del ritmo respiratorio.

Por ende, se considera esfuerzo físico a toda actividad de movimiento que genere aceleración de respiración y sudoración dentro y fuera del cuerpo humano, lo que compete es que sus músculos se estiren y pierdan con ello energía, pero a la vez recuperen vitalidad a todos sus órganos, es importante que desde un inicio el niño empiece a realizar esfuerzo físico para que goce de buena salud y su desarrollo de crecimiento se fuerte y con buenas defensas. Cabe constatar que realizar un trabajo de esfuerzo requiere de energía lo que para niños y niñas debe ser un pilar fundamental la buena alimentación dentro de este ámbito, puesto a que según la encuesta realizada los niños caminan tramos enteros para llegar a la escuela y dentro de dicha institución tienen un horario de educación física y de receso lo que hace que sus cuerpos generen más esfuerzo físico y con ello desgaste de energía es por eso que al tener un nivel ascendente de esfuerzo físico dichos niños y niñas deben manejar su alimentación adecuadamente complementando su nutrición y cuidado.

Categoría: Estado de Ánimo.

Indicador: Al realizar actividad física su niño/a mantiene un estado emocional equilibrado.

El estado de ánimo de un niño al realizar una actividad física dependerá mucho de su estado de salud mental puesto a que existen muchos niños que en la actualidad sufren de crisis económicas o de problemas familiares los cuales hacen que su estado de ánimo este decaído o simplemente no tenga ánimo de compartir con sus compañeros, es responsabilidad de cada plantel el asegurarse que el niño tenga su hora de distracción dentro de la asignatura de educación física y del receso.

Por ello, (Jessy Paredes, 2019), expone que como seres humanos nuestro ánimo varío constantemente pero no se sabe diferenciar entre una variación patología y una normal, la intensidad con la que se presenta es otro factor detonante al momento de observar estas anormalidades. El apoderamiento de una gran tristeza, la depresión altera el estado de ánimo y por tanto del organismo en general. El ánimo es un amplio abanico relacionado con las expresiones afectivas.

En tal virtud como lo dice Paredes, el estado de ánimo es la intensidad psicológica que cada ser humano posee por lo cual es fácil de reconocer puesto a que cuando existe decaimiento su rostro no muestra entusiasmo o felicidad o cuando esta alegre su rostro muestra una gran sonrisa y es ahí donde el docente debe fijarse en cada niño las expresiones afectivas. Es ahí donde se puede destacar que para que un niño tenga un buen estado emocional es importante que existan momentos recreacionales y sacar las destrezas que cada niño o niña posee para así forjar en ello una buena actitud y su estado mental funcione de la mejor manera, compartiendo también así la movilidad de su cuerpo.

Categoría: Emociones.

Indicador: Qué tipo de emociones expresa su niño/niña cuando realiza actividad física.

La actividad física nos puede cambiar de animo a todos pues cuando el cuerpo está en un estado sedentario la mente recoge y recauda pensamientos negativos, pero cuando el cuerpo está en movimiento practicando el deporte que les gusta la mente se centra en emociones positivas las cuales generan que el niño cambie su actitud y esté completamente sano mental y físicamente.

En tal razón, (Eduardo Bericat, 2019).Expone que las emociones que experimentan los seres humanos juegan un papel fundamental en todos los fenómenos sociales. Por este motivo, la sociología debe incorporar el análisis de las emociones a sus objetos de estudio.

Este proceso de incorporación comenzó hace tres décadas con el nacimiento de la sociología de las emociones. Lo que ofrece una visión de conjunto, introductoria y crítica, del trabajo realizado hasta ahora por los sociólogos de las emociones. Es decir, los estímulos de las emociones son claros pues estos se los demuestran en el estado de ánimo de cada alumno, al realizar actividad física el niño o niña pueden expresarse libremente, aprenden a lidiar con sus emociones a medida que actúan para hacer frente a sus miedos o sentimientos.

De esta forma, mejoran la confianza en sí mismos y la autopercepción. Además, también es una oportunidad para fomentar la empatía entre compañeros. Es así como se relaciona la actividad física con las emociones ya que una gran oportunidad para manejar la comunicación las destrezas y el control sobre ellos mismos, las emociones vienen cargadas de sentimientos positivos y negativos, pero al establecer una conexión de vínculo recreativo, el niño demostrara que tiene el control sobre sus emociones y buscara tener ideas y pensamientos netamente positivos para el transcurso de su día.

Categoría: Control de Emociones.

Indicador: Los niños desarrollan emociones positivas en clase de educación física.

Al realizar actividad física y al dar apertura a que el niño desarrolle su esfuerzo físico están dando paso a que controle sus emociones diarias, el niño viene sobrecargado de energía por diversos factores y al poseer un tiempo de actividad o de lúdicas el niño regularizara sus energías y mantendrá el control de sus emociones.

Para (Zea Jiménez, 2018), expone desde una perspectiva más vivencial las emociones son alteraciones súbitas y rápidas que experimentamos desde nuestro estado de ánimo, la mayoría de veces por ideas, recuerdos o circunstancias.

Algunas de las más comunes son: la ira, la tristeza, el temor, el placer, la sorpresa, el disgusto, la vergüenza y el amor, aunque este último es considerado también un sentimiento. Todas ellas son muestras de sensaciones fugaces, que vienen y van, como ya dijimos, de acuerdo al estado de ánimo en el que nos encontremos; sin embargo, de ellas se desprenden los sentimientos que son sensaciones más duraderas y perdurables en términos de temporalidad y a través de diversas circunstancias.

Jiménez destaca existen diversidad de sensaciones las cuales vienen cargadas de energía, pero al momento de tomarse un tiempo de jugar, caminar, correr, saltar todas las emociones compactas se mantendrán fuera de la mente del niño obteniendo consigo la tranquilidad y los buenos sentimientos dentro del control humano. Dentro del control de emociones existe la inteligencia emocional que los niños y niñas ya la tienen puesta a que ya poseen autoconciencia que es detectar lo que sentimos positiva o negativamente también con ello se regula la empatía por los compañeros y la motivación para que existan habilidades sociales y sepan manejar positivamente cada reacción y comportamiento al establecer alguna actividad o juego en conjunto.

Categoría: Capacidad Humana.

Indicador: Considera usted importante que los niños deben controlar sus emociones cuando realizan actividad física.

Las libertades y habilidades que dispone el ser humano dependen mucho del bienestar emocional y de las formas de comportarse ante la sociedad, para actuar en una situación, sea de ámbito social, político o económico.

De acuerdo con (Nussbaum , 2018), las capacidades humanas “no son simples habilidades residentes en el interior de una persona”, se refieren a las libertades y oportunidades de las que dispone alguien para elegir y actuar en una situación (social, política y económica).

De allí que cuando se habla de capacidades no se consideran solo las facultades innatas de los individuos a desarrollar (llamadas capacidades básicas), o los rasgos y aptitudes entrenados y desarrollados, por ejemplo, a través de la educación, en interacción con el entorno social, económico, familiar y político (llamadas capacidades internas); si no que también se preocupa por las capacidades combinadas, es decir, por las vías de acceso que tienen los individuos para ejercer sus libertades.

Es decir, las capacidades humanas se encuentran en la parte interna de una persona, considerando las facultades innatas de los seres humanos para elegir o actuar en una situación. Por ende, la capacidad humana favorece a cada persona, de manera significativa, son igual de importantes y van desde el desarrollo de la persona y la libertad que se debe ejercer desde las decisiones personales. Su aporte es valioso en la sociedad, se demuestra hasta con la más mínima actitud de la persona.

10.2. Análisis de resultados de la guía de observación.

Categoría: Actividad Física.

Indicador: Al realizar actividad física, los niños realizan movimientos corporales.

Para los seres humanos la actividad física es un conjunto de movimientos que efectuamos con nuestro cuerpo en todo momento, estas actividades pueden ser espontáneas o planificadas como jugar al fútbol, básquet y juegos tradicionales lo que hace que nuestro cuerpo se mantenga en movimiento.

Ante lo cual, (Hellin Gomez, 2021), señala que “La actividad física no es otra cosa que un movimiento de algunas estructuras corporales originado por la acción de los músculos esqueléticos, y del cual se deriva un determinado gasto de energía. El ejercicio físico supone una subcategoría de la anterior, la cual posee los requisitos de haber sido concebida para ser llevada a cabo de forma repetida, con el fin de mantener o mejorar la forma física”.

Frente a lo que menciona el autor, la actividad física es el movimiento de algunas estructuras corporales de nuestro cuerpo que son accionadas por los músculos con un único fin, mejora la condición física y mantener una buena salud. Dicho de otra forma, la actividad física es muy importante en la vida de los seres humanos ya que es un camino de mejoramiento de nuestra condición de vida y salud, una manera de salir de la cotidianidad y encontrar nuevas experiencias.

Categoría: Movimiento Corporal.

Indicador: Al realizar educación física, los niños ejecutan movimientos de rotación, flexión y extensión.

El movimiento corporal en los seres humanos se refiere a todo movimiento que realizamos con nuestro cuerpo los que pueden ser de flexión por ejemplo mover tu cabeza de adelante para atrás, movimientos de extensión cuando nuestro codo se flexiona al momento de lanzar un balón y movimientos de rotación como cuando elevamos una pierna.

Por ello, (Mattos y Neira, 2017), afirma que los movimientos corporales son mucho más que el desplazamiento del cuerpo en el espacio físico. Refiere a que estos movimientos están constituidos básicamente por un lenguaje que admite a los infantes conducirse sobre el medio físico.

Según lo mencionado por el autor, el movimiento corporal es mucho más que un desplazamiento de un sitio u otro, sino también se refiere a todo aquel movimiento que realiza una persona para expresar una acción. De tal manera, el movimiento corporal es todo movimiento que realizamos con nuestro cuerpo el mismo que lo utilizamos a diario puesto que este no solo se refiere a movimientos del cuerpo sino también a las expresiones que podemos mantener con este.

Categoría: Ocio.

Indicador: Los niños realizan actividades de ocio.

En la vida de los seres humanos las actividades de ocio son aquellas que las efectúan en su tiempo libre y las mismas que ayudan a salir de la rutina como por ejemplo escuchar música, leer revistas o el periódico mural de la instrucción o cuidar plantas.

Es así que (Joffre Dumazedie, 2018). Describe el ocio como “un conjunto de ocupaciones a las cuales el individuo puede entregarse libremente, sea para descansar, para divertirse o para desarrollar su información o formación desinteresada, su participación social voluntaria o su libre capacidad creadora, después de haber cumplido sus obligaciones profesionales, familiares y sociales. Ante lo mencionado, nos referiremos a ocio a toda actividad desinteresada que cumplimos después de haber acabado con nuestras ocupaciones diarias las mismas que nos ayudan a distraernos y relajarnos.

Dicho de otro sentido el ocio son actividades a las que nos dedicamos después de cumplir con nuestras actividades las que nos permiten salir de la rutina dando como consecuencia que nos distraigamos y cambiemos nuestro carácter.

Categoría: Distracción.

Indicador: Los niños realizan actividades de recreación.

Para las personas la distracción es fundamental ya que esta permite que nuestro estado de humor cambie y que nos olvidemos de problemas realizando actividades recreativas que nos ayuden a distraernos tales como los juegos tradiciones.

Ante ello, (Pérez Porto, 2021), señala que la distracción es algo que atrae la atención de una persona. Cuando alguien se distrae, deja de prestar atención a algo y la deriva hacia el nuevo punto de interés. Hay distracciones buscadas adrede, distracciones inofensivas y distracciones con consecuencias que pueden ser muy peligrosas.

Ante lo expuesto, la distracción es un espacio donde la persona es atraída hacia este y de esta forma deja de lado preocupaciones y enfoca su interés en algo nuevo. Del mismo modo cuando nos referimos a distracción es un estado donde captamos nuestra atención en algo nuevo el mismo que hace que se diviertan y olviden todo malestar.

Categoría: Actividad Moderada.

Indicador: Los niños en la clase de educación física realizan desplazamientos.

Cuando hablamos de actividad moderada en los seres humanos nos referimos a toda aquella actividad que no implique un gran desgaste físico tales como realizar desplazamientos como la marcha, la carrera, cuadrupedias, trepas, reptaciones, transportes corporales y deslizamiento.

De esta manera, la (Organización Panamericana de Salud, 2019), deduce la actividad física de intensidad moderada cuando aumenta la sensación de calor y se inicia una ligera sudoración; el ritmo de la respiración y de los latidos del corazón se incrementa, pero aún nos permite hablar. Como, por ejemplo, paseos rápidos, recorridos en bicicleta, bailes, natación, etc. Frente a la mencionado por el autor, la actividad moderada es cuando realizamos alguna actividad la misma que hace que suba nuestra sensación de calor corporal y nuestro de respiración suba ligeramente y no requiere de un gasto de energía muy alto.

Dicho de otra manera, la actividad moderada es toda actividad que no implica un esfuerzo físico la que hace que nuestras respiraciones aumenten un porcentaje mínimo y nuestra sensación corporal sea más cálida.

Categoría: Actividad Intensa.

Indicador: Los niños en la clase de educación física realizan actividad física con esfuerzo.

Para los seres humanos la actividad intensa es aquella actividad que requiere de un considerable gasto de energía de nuestro cuerpo, como saltar la cuerda mediante secuencias de repetición, hacer las sentadillas, hacer peso muerto, la elevación lateral, el trote.

De tal forma la (Organización Mundial de la Salud, 2019), refiere a la actividad física intensa, como una actividad que requiere una gran cantidad de esfuerzo y provoca una respiración rápida y un aumento sustancial de la frecuencia cardíaca, por ejemplo, deportes y juegos competitivos, trabajo intenso con pala, excavación de zanjas o desplazamiento de cargas pesadas. Tiene beneficios sobre el aparato cardiovascular y muscular, pero también sobre el metabolismo, el sistema endocrino y el sistema inmunológico, para mantener un buen peso y en general para la salud. En ocasiones pensamos que haciendo actividad física intensa vamos a llegar a nuestro objetivo rápidamente, pero no tenemos en cuenta las consecuencias que esto puede ocasionar, como infarto en pacientes con colesterol alto, hipertensión, diabetes, obesidad y fumadores. Sobre todo, si estas personas son sedentarias y de repente realizan una actividad intensa sin tener una condición física apropiada. Referente a lo ante expuesto, la actividad intensa hace alusión a aquella actividad que necesita gran cantidad de esfuerzo provocando así una respiración más rápida y aumentando también la frecuencia cardíaca.

Ante lo mencionado, la actividad intensa es aquella actividad que requiere un gran esfuerzo físico y un gasto de energía, mantener la costumbre de realizar actividad física intensa trae muchos beneficios a la integridad personal.

Categoría: Estado de Ánimo.

Indicador: El niño al realizar actividad física, su estado emocional es equilibrado.

Para las personas el estado de ánimo es una actitud o disposición en la vida emocional respondiendo así de manera estable a estímulos externos y sostenido en el tiempo un estado de bienestar emocional, en si es una forma de permanecer en el tiempo de una forma estable y cuya duración es prolongada.

De tal forma, (Jessy Paredes, 2019), expone que como seres humanos nuestro ánimo varía constantemente pero no se sabe diferenciar entre una variación patológica y una normal, la intensidad con la que se presenta es otro factor detonante al momento de observar estas anomalías. El apoderamiento de una gran tristeza, la depresión altera el estado de ánimo y por tanto del organismo en general. El ánimo es un amplio abanico relacionado con las expresiones afectivas.

Ante lo cual, el estado de ánimo varía constantemente ya que se relaciona con las experiencias afectivas que tiene el ser humano día a día. Por ello, el estado de ánimo es muy importante en la vida de las personas puesto que es una disposición a estímulos externos e internos que hace sentirnos bien o mal consigo mismos.

Categoría: Emociones.

Indicador: Tipo de emociones que expresa el niño al realizar actividad física.

En la vida de los seres humanos las emociones juegan un papel muy importante ya que son estímulos que aparecen en nuestro entorno y en nosotros mismos dichas emociones que nosotros podemos experimentar son: la alegría, ira, miedo, tristeza y desagrado las que se nos presentan en nuestro diario vivir.

Ante ello, (Eduardo Bericat, 2019). Expone que las emociones que experimentan los seres humanos juegan un papel fundamental en todos los fenómenos sociales. Por este motivo, la sociología debe incorporar el análisis de las emociones a sus objetos de estudio.

Este proceso de incorporación comenzó hace tres décadas con el nacimiento de la sociología de las emociones. Lo que ofrece una visión de conjunto, introductoria y crítica, del trabajo realizado hasta ahora por los sociólogos de las emociones.

Ante lo expuesto, las emociones juegan un papel fundamental en la vida de los seres humanos y en los fenómenos sociales puesto por lo que la sociología lo estudia. Además, las emociones tienen gran relevancia en la vida de las personas ya que estas son reacciones a estímulos de nuestro entorno y hacen que nos sintamos bien o mal.

Categoría: Control de Emociones.

Indicador: Los niños desarrollan emociones positivas cuando realizan actividad física.

En la vida de las personas el control de emociones es controlar nuestras propias emociones que nos van sugiriendo nuestro cerebro en cada momento las mismas que generar una serie de respuestas a nuestro cuerpo entre ellas encontramos emociones positivas como la alegría, el entusiasmo y la felicidad que hacen que nos sintamos bien con nosotros mismos.

Teniendo en cuenta a (Zea Jiménez, 2018), expone desde una perspectiva más vivencial las emociones son alteraciones súbitas y rápidas que experimentamos desde nuestro estado de ánimo, la mayoría de veces por ideas, recuerdos o circunstancias. Algunas de las más comunes son: la ira, la tristeza, el temor, el placer, la sorpresa, el disgusto, la vergüenza y el amor, aunque este último es considerado también un sentimiento.

Conviene subrayar, que el control de emociones es de suma importancia ya que las emociones sufren cambios frecuentemente mostrando sensaciones fugaces de acuerdo al estado de ánimo que uno tenga. Además, en control de emociones es un tema de mucha relevancia ya que si no controlamos nuestras emociones no podríamos desarrollar actividades de manera eficiente y efectiva.

Categoría: Capacidad Humana.

Indicador: Los niños controlan sus emociones al realizar actividad física.

Cuando nos referiremos a capacidades humanas nos damos cuenta que son las libertades y oportunidades de las que dispone alguien para elegir y actuar en una situación, en el caso de los niños es la capacidad para controlar sus emociones, ejercer un control o dominio y la forma de comportarse.

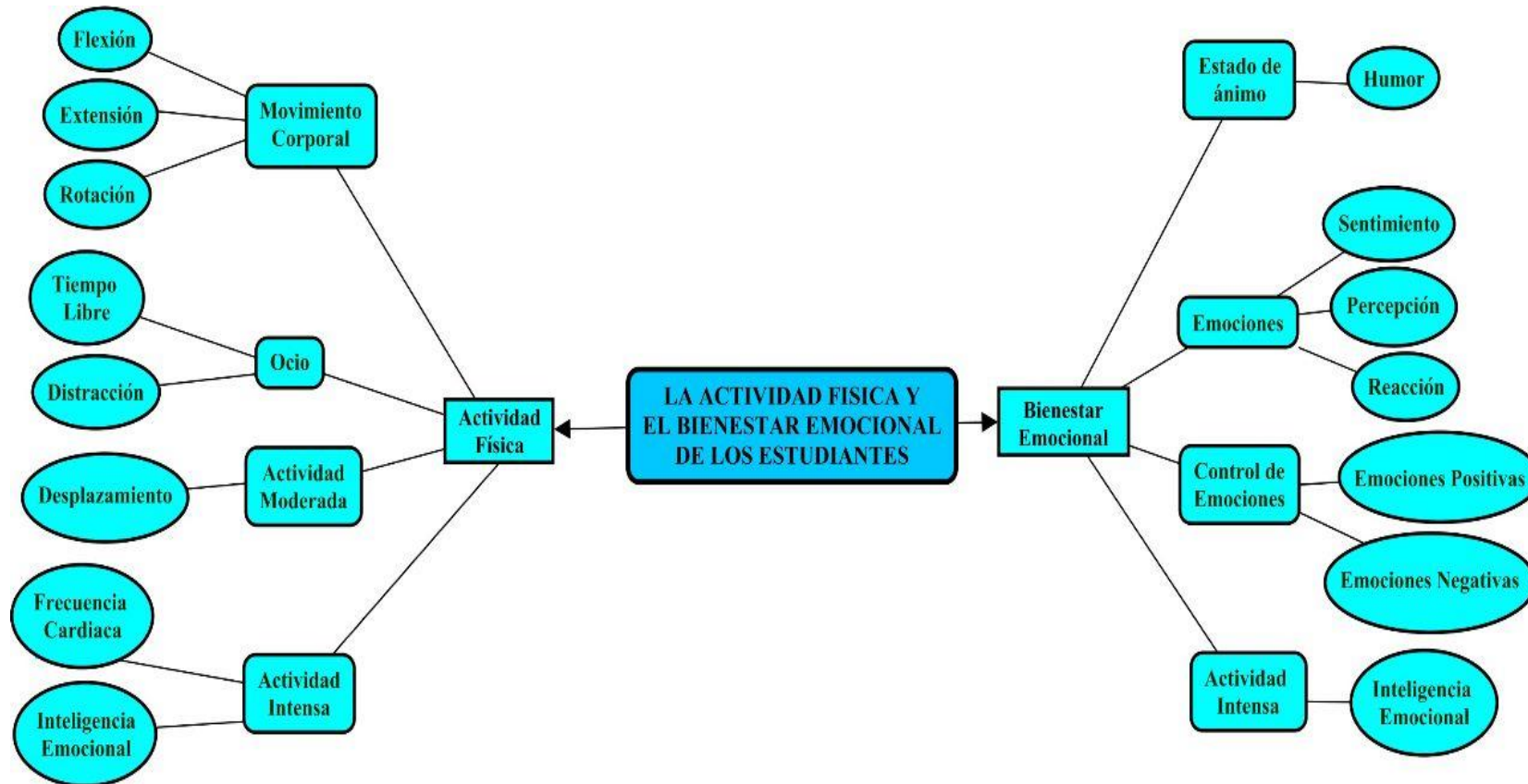
De acuerdo con (Nussbaum , 2018), las capacidades humanas “no son simples habilidades residentes en el interior de una persona”, se refieren a las libertades y oportunidades de las que dispone alguien para elegir y actuar en una situación (social, política y económica).

Ante ello, la capacidad humana es la libertad que tiene el ser humano para vivir sus vidas y a la vez controlar sus emociones de manera efectiva y eficiente. Así mismo, la capacidad humana hace alusión a que las personas se den cuenta de sus capacidades y a la vez den por entendido que estas capacidades los pueden llevar a mejores entornos siempre y cuando ellos logren controlarlas.

10. GRAFICACIÓN DE LAS CATEGORÍAS.

Gráfica 1. La actividad física y el bienestar emocional de los estudiantes.

Red Semántica.



Nota. Información tomada del proyecto de investigación “La actividad física y el bienestar emocional de los estudiantes” (202

11. IMPACTOS (TÉCNICOS, SOCIALES, AMBIENTALES O ECONÓMICOS).

El impacto social del proyecto de investigación ofreció una propuesta educativa, de forma que permitirá la práctica de la Actividad Física y la estabilidad del Bienestar Emocional de los estudiantes, cambiando la visión que tenían los alumnos, padres de familia y docentes de la Escuela de Educación Básica Guaranda, con el fin de concientizar a los miembros de la importancia de realizar Actividad Física, dejando de lado el sedentarismo y la costumbre de mantener su cuerpo inactivo, a su vez, enfatizar en el bienestar emocional, sus sentimientos, emociones y control de las mismas.

12. PRESUPUESTO PARA LA PROPUESTA DEL PROYECTO.

Tabla 3.

Presupuesto para la propuesta del proyecto.

PRESUPUESTO PARA LA ELABORACIÓN DEL PROYECTO			
RECURSOS MATERIALES	Cantidad	Costo unitario	Costo total
Impresiones	100	0.06	6.00
Hojas de papel bond	40	0.5	2.00
Internet	1	40.00	40.00
Esferos, lápices	4	0.50	2.00
RECURSOS HUMANOS	Cantidad	Costo unitario	Costo total
Transporte	6	0.30	1.80
Alimentación	4	2.00	6.00
Subtotal			57.80
Imprevistos			40.00
Total			97.80

Nota. Información tomada del proyecto de investigación “La actividad física y el bienestar emocional de los estudiantes”. (2023).

13. PROPUESTA DEL PROYECTO.

Desarrollo de la propuesta

13.1. Introducción.

En la actualidad con el avance de la tecnología, la actividad física ha ido decayendo, es por ello, que esta propuesta nace con la necesidad de desarrollar varias actividades, las cuales traen beneficios para el bienestar emocional de los niños, puesto que realizar actividad física constantemente genera cambios extraordinarios en nuestro cuerpo y mente, a la vez existen varias actividades recreativas que ayudan al bienestar emocional y la calidad de vida de los estudiantes en las instituciones educativas.

Las actividades físicas de recreación, movimiento corporal, actividad moderada, actividad intensa y los juegos tradicionales ayudan a los niños a distraerse y quitarse el estrés que les produce estar en un aula de clase, a que mejoren el estado de ánimo, y les ayuden a controlar sus emociones, tanto positivas como negativas, estas actividades están enfocadas a desarrollar capacidades cognitivas, psicomotoras y afectivas, en el marco del conocimiento, así como también de medir y comprobar sus habilidades y destrezas, a través de un óptimo estado de bienestar.

Es por ello que, al realizar actividad física trae consigo muchos cambios positivos en los niños tales como: disminuir los niveles de tensión, ansiedad y estrés, sensaciones de satisfacción y relajamiento del cuerpo, liberación de pensamientos negativos y estabilización del estado de ánimo y a la vez mejora la autoconfianza y la autoestima de los niños.

Es así que, esta propuesta tiene como finalidad fomentar las actividades físicas, centradas en el bienestar emocional y la calidad de vida de los estudiantes, mediante una guía, misma que permitirá realizar diversas actividades recreativas que mejoren el estado de ánimo, también facilitará a los docentes a implementar en el proceso de enseñanza – aprendizaje, dichas actividades dinámicas, que ayuden a mejorar su calidad de vida.

13.2. Justificación.

La presente propuesta tiene como finalidad realizar una guía de actividades físicas, centradas en el bienestar emocional y la calidad de vida de los niños, misma que facilitará a los docentes, para impulsar nuevas prácticas en el aula más dinámicas y divertidas para los estudiantes, siendo ellos y el docente, los actores principales del proceso enseñanza aprendizaje

Además, es una guía eficaz para que los docentes promuevan buenos hábitos a través de la actividad física, mismas que ayuden a un buen estado emocional de los estudiantes y así mejoren su calidad de vida, de tal manera que el movimiento sea de suma necesidad para el cuerpo, ejecutando movimientos corporales, desplazamientos, actividades intensas, moderadas y de ocio.

En tal razón, esta propuesta permite, mejorar la condición de vida de los estudiantes mediante la ejecución de actividades físicas, garantizando un buen estado emocional, que ayude al estudiante a desarrollarse en el entorno educativo, de manera divertida mediante los juegos tradicionales. Sin antes mencionar que es de suma importancia la realización diaria de actividades físicas para un buen desarrollo cognitivo y emocional en el aula.

La presente propuesta es de fácil comprensión y uso, capaz de crear un ambiente con bienestar emocional y calidad de vida para los estudiantes, a su vez es factible para socializar y motivar a los docentes de las instituciones educativas, así mismo se sugiere al docente continúe capacitándose para crear un ambiente libre de estrés y ansiedad.

Para concluir, esta propuesta conduce a implementar nuevas maneras de realizar actividad física en la institución educativa, mediante juegos tradicionales, creando un ambiente favorable, así como mantener un buen estado de ánimo.

13.3. Objetivos.

Objetivo General.

Mejorar el bienestar emocional de los niños, mediante actividades físicas, para el correcto desarrollo escolar, en la escuela de Educación Básica “Guaranda”

Objetivos Específicos.

- Distinguir las actividades físicas centradas en el bienestar emocional de los estudiantes
- Desarrollar actividades físicas que se abordan en la guía, enfocadas en el bienestar emocional de los estudiantes para mejorar su calidad de vida.
- Presentar las actividades físicas enfocadas al bienestar emocional de los estudiantes para elevar su calidad de vida.

**GUÍA DE ACTIVIDADES
FÍSICAS CENTRADAS EN EL
BIENESTAR EMOCIONAL Y
LA CALIDAD DE VIDA DE
LOS ESTUDIANTES.**

AUTORES.

- PÁEZ ZAMBRANO CRISTIAN ISMAEL.
- VIZCAÍNO CÁRDENAS BRAYAN

AÑO 2023



Contenido

La presente guía es de gran importancia debido a que se plasman contenidos y actividades fundamentales para desarrollar la actividad física y mejorar el bienestar emocional de los estudiantes. A través de actividades físicas como son:

La propuesta contiene:

Actividades de Ocio. Cuando nos referimos a actividades de ocio nos damos cuenta que son cualquier actividad fuera de nuestras obligaciones y de la rutina, por tanto, distinta al trabajo o a las tareas domésticas. Es un tiempo donde tenemos la oportunidad de divertirnos, olvidar todos nuestros problemas. Es muy diferente al tiempo que le dedicamos a actividades esenciales como comer o dormir. Las actividades de ocio las hacemos en nuestro tiempo y esta no las hacemos por obligación



Actividad Moderada. La actividad moderada es toda aquella actividad la que no requiere de un gran gasto de energía la misma mantiene nuestro calor corporal y a la vez en esta se utiliza movimientos corporales, nos ayuda a tener una salud buena y a mejorar nuestro estilo de vida.



Actividad Intensa. Cuando hablamos de actividad intensa nos referimos a todas las actividades que requieren de un esfuerzo físico, las mismas hacen que nuestro calor corporal suba, todas estas actividades se las realiza con movimientos corporales, las que ayudan a mejorar nuestra salud y nuestro estilo de vida.



Juegos tradicionales. Al hablar de juegos tradicionales nos referimos a aquellos juegos que, desde muchísimo tiempo atrás siguen perdurando, pasando de generación en generación, siendo transmitidos de abuelos a padres y de padres a hijos y así sucesivamente, sufriendo quizás algunos cambios, pero manteniendo su esencia. Son juegos que no están escritos en ningún libro especial ni se pueden comprar en ninguna juguetería (quizás solo algunos elementos). Son juegos que aparecen en diferentes momentos o épocas del año, que desaparecen por un período y vuelven a surgir.







Cabe mencionar, que es de suma importancia la aplicación de esta guía, puesto que relaciona de forma directa, la actividad física con el bienestar emocional de los estudiantes, con la ejecución de los siguientes juegos tradicionales:







JUEGO Y ME DIVIERTO






ACTIVIDADES DE OCIO.	Tema: Baile de la escoba o el palo.
<p>Objetivo. Determinar las habilidades motoras y cognitivas del estudiante, mediante la aplicación del baile.</p>	<p>Materiales.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Espacio limitado. • Música. • Escoba, palo o bastón.
<p>Instrucciones.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Los participantes bailarán en parejas, a excepción de uno que lo hace con la escoba o el bastón, este puede botar la escoba el momento que desee, en ese instante todos los participantes deben cambiar de pareja, el que no consiga cogerá la escoba, y así prosigue el juego hasta cuando se cumpla el tiempo establecido. • La persona que al momento que termine la música tiene en su poder la escoba, debe de dar una prenda, para recuperarla, cumplirá una penitencia impuesta por el grupo. 	<p>Beneficios. Este juego trae como beneficios:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Que los niños interactúen entre ellos. • Realización de movimientos corporales. • Cambio de estado de ánimo. <p>Quienes participan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Niños de 5 – 12 años.
<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">    </div> <p>Información recuperada de: https://es.slideshare.net/MarlyRc/manual-de-juegos-tradicionales-60100673</p>	


ACTIVIDADES DE OCIO.	Tema: La cola de mi dragón.
<p>Objetivo.</p> <p>Aplicar la convivencia armónica de los estudiantes, mediante la aplicación de normas y valores.</p>	<p>Materiales.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Espacio amplio.
<p>Instrucciones.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Con los niños participantes hacemos una fila que simula ser un dragón. • El primer jugador de cada equipo es la cabeza y tiene que intentar cazar a la cola que es el último jugador del otro equipo, todos tienen que participar en los movimientos de serpenteo haciéndose fuertemente de la cintura para que la cadena no se rompa. • Si el primer jugador logra agarrar al último, los dos se integran en la mitad de la fila y el juego empieza de nuevo. • Si la cabeza no da el golpe de toque, es relevada por el segundo y pasa a ocupar el penúltimo puesto en la cola. • Como recompensa la cola puede pasar a cumplir el papel de cabeza. 	<p>Beneficios.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Interacción entre los niños. • Realización de movimientos de flexión, extensión, rotación. • Cambio de estado de ánimo. <p>Quienes participan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Niños de 5 – 12 años.
<div style="text-align: center;">  </div> <p>Información recuperada de: https://www.youtube.com/watch?v=MNaPZmTmOos</p>	

ACTIVIDAD MODERADA.	Tema: Alrededor del mundo.
<p>Objetivo.</p> <p>Estimular y proporcionar una mejor coordinación motora. Ejercita la agilidad muscular. Activa los reflejos. Desarrolla la actividad moderada física del cansancio.</p>	<p>Materiales.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zona para jugar baloncesto. • Balones.
<p>Instrucciones.</p> <ul style="list-style-type: none"> • El juego es una competencia de lanzamiento en equipos que consiste en avanzar con cada lanzamiento convertido en cada línea del área restrictiva y de tiros libres. El primer lanzamiento lo realiza de seguida todo el equipo o grupo, pasan al siguiente lanzamiento solo los que hayan convertido en tanto. • Si falla el lanzamiento en tres oportunidades desde la misma línea, el jugador queda eliminado. • Gana el equipo que cumple el recorrido más rápido y con más jugadores. 	<p>Beneficios.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Interacción entre los niños. • Realización de movimientos corporales. • Cambio de estado de ánimo. <p>Quienes participan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Niños de 5 – 12 años.
	
<p>Información recuperada de: https://entrenadordebasquet.com/lanzamiento-en-baloncesto/</p>	

ACTIVIDAD MODERADA.	Tema: Aguadores.
<p>Objetivo.</p> <p>Desarrollar habilidades de concentración y lateralidad, mediante el transporte de cubos.</p>	<p>Materiales.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Espacio amplio. • Cubos de agua. • Palo por lo menos de 1m.
<p>Instrucciones.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Formar equipos. • A cada equipo se le entrega un cubo lleno con agua, pasado un palo por el pasa, que servirá para transportarlo. • A la señal de partida, cada equipo se dirige a la meta, cuidando no perder agua. • Ganará cinco puntos el equipo que llegue primero a la meta. • Se asignará cinco puntos al que más agua conserve en el cubo. • El total de puntos determinara al ganador. 	<p>Beneficios.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Interacción entre los niños • Distracción entre los niños • Realización de movimientos corporales • Fortalecimiento del corporal • Fortalecimiento de la memoria. <p>Quienes participan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Niños de 5 – 12 años.
<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div> <p>Información recuperada de: https://www.losfutbolisimos.es/aventuras-y-misterios/5-juegos-para-jugar-en-verano-con-tus-hermanos-y-primos/#.</p>	

ACTIVIDAD INTENSA.	Tema: Cacería de conejos
<p>Objetivo.</p> <p>Desarrollar actividades físicas mediante la ejecución de desplazamientos intensos, para intercalar los personajes.</p>	<p>Materiales.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Espacio amplio. • Cajones, mesas, sillas, papel.
<p>Instrucciones.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Formar dos grupos: cazadores y conejos. • Delimitar el campo y ubicar objetos que serán cuevas. • Cuando los niños decidan, el grupo de los conejos, tratarán de llegar a las cuevas y los cazadores trataran de atraparlos antes de que lleguen a sus madrigueras. • Los conejos cazados se convierten en cazadores hasta que ya no existan más conejos que cazar. 	<p>Beneficios.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Interacción entre los niños. • Realización de movimientos corporales. • Ejecución de actividad intensa. • Ejecución de distracción. • Cambio de estado de ánimo <p>Quienes participan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Niños de 5 – 12 años.
<div style="text-align: center;">  </div> <p><i>Información recuperada de:</i> http://makurodrigo.blogspot.com/2010/10/jugamos-en-el-espacio-conejos-y.html</p>	

ACTIVIDAD INTENSA.	Tema: Carrera de Cangüros.
<p>Objetivo.</p> <p>Desarrollar habilidades de desplazamiento y actividad intensa, mejorando la condición física del estudiante.</p>	<p>Materiales.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Espacio amplio. • Cajones, mesas, sillas, ladrillos, troncos.
<p>Instrucciones.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Formar subgrupos, máximos de 10 niños. • Cada subgrupo ubicara los obstáculos en la forma establecida. • A la señal de iniciar, un miembro de cada subgrupo con las manos cogidas atrás, mediante saltos en dos pies vencerá todos los obstáculos y cubrirá el recorrido hasta la meta, en ese instante sale otro jugador, cumple el mismo recorrido y así sucesivamente. • Gana el subgrupo que cumple la actividad en el menor tiempo. 	<p>Beneficios.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Interacción entre los niños. • Realización de movimientos corporales. • Ejecución de actividad intensa. • Distracción. • Cambio de estado de ánimo. <p>Quienes participan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Niños de 5 – 12 años.
<div style="display: flex; align-items: center;">   </div> <p>Información recuperada de: https://www.youtube.com/watch?v=rvFm05LRuA0</p>	

JUEGO TRADICIONAL.	Tema: Juego del Hueco.
<p>Objetivo. Para los niños que son gatos su objetivo es bloquear al ratón, y para los niños que son ratones su objetivo es liberarse de los gatos.</p>	<p>Materiales.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Maíces. • Espacio para jugar.
<p>Instrucciones.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se empieza de manera aleatoria a seleccionar los participantes, por lo general siempre se juega en parejas. • Seguidamente se ubican los dos participantes en una línea con un maíz en la mano. • Posteriormente se trata de calzar el maíz en un “hueco”, de aproximadamente 10 cm de radio. • El participante que logre insertar el maíz primero, será el ganador. 	<p>Beneficios</p> <ul style="list-style-type: none"> • Interacción entre los niños. • Realización de movimientos corporales. • Distracción en el niño. • Cambios positivos en el estado de ánimo. <p>Quienes participan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Niños de 5 – 12 años.
<div style="text-align: center;">  <p><small>© Diversidad Virtual https://www.biodiversidadvirtual.org</small></p> </div> <p>Información recuperada de: https://www.biodiversidadvirtual.org/etno/Juego-del-hoyo-img64752.html</p>	

JUEGO TRADICIONAL.	Tema: Carrera de ensacados.
<p>Objetivo. Se trata de llegar a la meta antes que el resto de contrincantes saltando dentro de un saco.</p>	<p>Materiales.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bolsas. • Sacos de tela. • Sacos de patatas o arroz.
<p>Instrucciones.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Los niños deben colocarse en línea recta y meter los pies dentro de un saco y, cuando alguien da la orden de salida, salen todos haciendo una carrera, manteniéndose agarrados al saco. • Durante toda la carrera, los pies deben estar dentro del saco. • Gana quien llega primero a la línea de meta. 	<p>Beneficios</p> <ul style="list-style-type: none"> • Interacción entre los niños. • Realización de movimientos corporales. • Distracción en el niño. • Cambios positivos en el estado de ánimo. <p>Quienes participan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Niños de 5 – 12 años.
<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="margin-right: 20px;"> <p>Juegos tradicionales: carreras de sacos</p> </div>  </div> <p>Información recuperada de: https://www.conmishijos.com/ninos/ocio/juego-de-las-carreras-de-sacos-normas-para-jugar-a-los-sacos/</p>	

Ficha de valoración

Preguntas	Nivel de Entendimiento		
	Bueno	Regular	Malo
¿Qué tan comprensible resulta para el estudiante las actividades de “Ocio” propuestas?			
¿Qué tan comprensible resulta para el estudiante las “Actividades Moderadas” propuestas?			
¿Qué tan comprensible resulta para el estudiante las “Actividades Intensas” propuestas?			
¿Qué tan comprensible resulta para el estudiante los “Juegos Tradicionales” propuestos?			



**FICHA PARA LA VALIDACIÓN DE LA GUÍA DE ACTIVIDADES FÍSICAS
CENTRADAS EN EL BIENESTAR EMOCIONAL Y LA CALIDAD DE VIDA
DE LOS ESTUDIANTES**

1.-Datos del experto o usuario:

Nombres y apellidos:	Jose Nicolás Barbosa Zapata
Grado académico (área):	Maestría
Años de experiencia en la docencia:	20

2.-Instrucciones

A continuación, encontrará diferentes aspectos acerca de la **Guía de actividades físicas centradas en el bienestar emocional y la calidad de vida de los estudiantes**, para que emita su juicio de valor, de acuerdo con las escalas establecidas.

1.-Grado de conocimiento con respecto a la temática de la propuesta planteada.

Fuentes de argumentación de los conocimientos sobre el tema	Alto	Medio	Bajo
Conocimientos teóricos sobre la propuesta.	x		
Experiencias en el trabajo profesional relacionadas la propuesta.	x		
Referencias de propuestas similares en otros contextos	x		

2.-Valoración de la Propuesta

MS: Muy Satisfactorio; S: Satisfactorio; PS: Poco Satisfactorio; NS: Nada Satisfactorio

AMBITOS	CRITERIOS	MS	S	PS	NS	Observaciones
Argumentación de la propuesta	Fundamentación Teórica	x				
	Introducción	x				
Importancia de la propuesta	Justificación	x				
	Objetivos	x				
Estructura de la propuesta	Estructura del contenido	x				
	Actividades de Ocio	x				
	Actividad Moderada	x				



	Actividad Intensa	x				
	Juegos Tradicionales	x				
Guía de actividades físicas centradas en el bienestar emocional y la calidad de vida de los estudiantes	Actividades de ocio	x				
	Actividad intensa	x				
	Actividades moderada	x				
	Juegos tradicionales	x				
Valoración integral de la Guía de actividades	Todos sus componentes tienen una lógica que configura la propuesta	x				

Gracias por su colaboración





**FICHA PARA LA VALIDACIÓN DE LA GUÍA DE ACTIVIDADES FÍSICAS
CENTRADAS EN EL BIENESTAR EMOCIONAL Y LA CALIDAD DE VIDA
DE LOS ESTUDIANTES**

1.-Datos del experto o usuario:

Nombres y apellidos:	José María Basco Zambonino
Grado académico (área):	CULTURAS FÍSICAS M.S.C.
Años de experiencia en la docencia:	26.

2.-Instrucciones

A continuación, encontrará diferentes aspectos acerca de la **Guía de actividades físicas centradas en el bienestar emocional y la calidad de vida de los estudiantes.** para que emita su juicio de valor, de acuerdo con las escalas establecidas.

1.-Grado de conocimiento con respecto a la temática de la propuesta planteada.

Fuentes de argumentación de los conocimientos sobre el tema	Alto	Medio	Bajo
Conocimientos teóricos sobre la propuesta.	✓		
Experiencias en el trabajo profesional relacionadas la propuesta.	✓		
Referencias de propuestas similares en otros contextos	✓		

2.-Valoración de la Propuesta

MS: Muy Satisfactorio; S: Satisfactorio; PS: Poco Satisfactorio; NS: Nada Satisfactorio

AMBITOS	CRITERIOS	MS	S	PS	NS	Observaciones
Argumentación de la propuesta	Fundamentación Teórica	✓				
Importancia de la propuesta	Introducción	✓				
	Justificación	✓				
Estructura de la propuesta	Objetivos	✓				
	Estructura del contenido	✓				
	Actividades de Ocio	✓				
	Actividad Moderada	✓				



UNIVERSIDAD
TÉCNICA DE
COTOPAXI



Carrera de
Educación Básica

	Actividad Intensa	✓				
	Juegos Tradicionales	✓				
Guía de actividades físicas centradas en el bienestar emocional y la calidad de vida de los estudiantes	Actividades de ocio	✓				
	Actividad intensa	✓				
	Actividades moderada	✓				
	Juegos tradicionales	✓				
Valoración integral de la Guía de actividades	Todos sus componentes tienen una lógica que configura la propuesta	✓				

Gracias por su colaboración

C.I. N° 050134010-0

14. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.

14.1. Conclusiones.

- Las referencias bibliográficas son de gran ayuda, para facilitar a los investigadores la obtención información y desarrollar el proyecto de investigación relacionado a la Actividad Física y el Bienestar Emocional de los estudiantes.
- La realización de la actividad física mejora notablemente la salud del cerebro permitiendo mejorar el aprendizaje de los estudiantes, puesto que cuando realizamos ejercicios, el cuerpo produce estímulos y libera hormonas como, la dopamina, serotonina y endorfina responsables de la sensación placentera de gusto, alegría y felicidad.
- La presente guía de actividades físicas, ayudan a los estudiantes a mantener un estado físico y emocional equilibrado en el estilo de vida, esto dentro y fuera de la institución educativa.

14.2. Recomendaciones.

- Los padres de familia deben motivar la actividad física, recreativa, entretenimiento, esto permitirá recuperar al niño en su actitud, comportamiento y bienestar emocional, dentro y fuera de su hogar y aula clase.
- Es recomendable que los docentes indaguen en fuentes bibliográficas seguras, temas relacionados a la actividad física y el bienestar emocional de los estudiantes, para así garantizar información verdadera y confiable.
- Se recomienda hacer uso de la guía de actividades físicas, que ayuden al bienestar emocional, ya que contiene variedad de juegos, actividades nuevas que coadyuven a un desarrollo integral del educando.

15. BIBLIOGRAFÍA.

- Alicia Brea Asensio. (2019). *LA PREDICCIÓN DE LA CONDUCTA A TRAVÉS DE LOS CONSTRUCTOS QUE INTEGRAN LA TEORÍA DE ACCIÓN PLANEADA*. Obtenido de <http://reme.uji.es/articulos/abreva7191302101/texto.html>
- Anayaztin Herrera. (2020). *Reacción Psicológica ante la enfermedad*. Obtenido de shorturl.at/cEKT3
- Anderson y Woodrow. (2018). *Diccionario de Acción Humanitaria*. Obtenido de shorturl.at/ioJKR
- Andrés, Ma Laura; Castañeiras, Claudia Elena; Richaud, Ma Cristina. (2019). *Relaciones entre la personalidad y el bienestar emocional en niños. El rol de la regulación*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/4396/439643138006.pdf>
- Anónimo. (10 de Enero de 2018). Flexiones. Obtenido de <https://cuidateplus.marca.com/ejercicio-fisico/diccionario/flexiones.html>
- Anónimo. (2018). *Prevención de Riesgos Ergonómicos*. Obtenido de <https://portal.croem.es/prevergo/formativo/2.pdf>
- Antonio Cano Vindel. (2021). *Ansiedad, estrés, emociones negativas y salud*. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3288817>
- Antonio Granero Gallegos. (20 de Abril de 2020). *LA MOTIVACIÓN Y LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN SECUNDARIA. DIFERENCIAS POR GÉNERO*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/3498/349863388010/html/>
- Antonio Latorre. (2014). *La investigación-acción. Conocer y cambiar la práctica educativa*. Obtenido de <https://www.uv.mx/rmipe/files/2019/07/La-investigacion-accion-conocer-y-cambiar-la-practica-educativa.pdf>
- Begoña Calvero. (2018). *Estudio del sentido del humor*. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=1590>
- Berelson. (2019). *El análisis de contenido como método de investigación*. Obtenido de <https://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/1912/b15150434.pdf>
- Bisquerra. (2013). *EMOCIONES, COMPETENCIAS EMOCIONALES Y JUEGO*. Obtenido de shorturl.at/biYZ0

- Bisquerra. (15 de Enero de 2018). *La inteligencia emocional desde la perspectiva de Rafael Bisquerra*. Obtenido de shorturl.at/AFO49
- Blanca Navarro. (5 de Julio de 2023). *Tipos de movimiento del cuerpo humano*. Obtenido de shorturl.at/fkoVY
- Ceballos. (2018). *efdeportes*. Obtenido de shorturl.at/ERW04
- Cely, Duque y Capafons. (2023). *Evaluación de las reacciones*. Obtenido de [Dialnet-EvaluacionDeLasReaccionesPsicologicasPresentesEnPa-6523265.pdf](https://dialnet- EvaluacionDeLasReaccionesPsicologicasPresentesEnPa-6523265.pdf)
- Cinthyia Itzel. (2019). *PSICOLOGÍA DE LAS EMOCIONES POSITIVAS*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/292/29232614006.pdf>
- Comunidad de Madrid. (2020). *Bienestar emocional y salud*. Obtenido de <https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/bienestar-emocional-salud>
- Consuelo Vélez Álvarez. (25 de Abril de 2021). *ACTIVIDAD FÍSICA: ESTRATEGIA DE PROMOCION DE LA SALUD*. Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v16n1/v16n1a14.pdf>
- De la Torre. (2022). *Técnicas y formas concretas de contar Variantes*. Obtenido de shorturl.at/vGHNT
- Días, Torruco. (2015). *La entrevista, recurso flexible y dinámico*. Obtenido de shorturl.at/ksBIU
- Dueñas Buey. (2019). *IMPORTANCIA DE LA INTELIGENCIA*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/706/70600505.pdf>
- Eduardo Bericat. (2019). *La sociología de la emoción y la emoción*. Obtenido de <https://ddd.uab.cat/pub/papers/02102862n62/02102862n62p145.pdf>
- Eduardo Gómez Luna. (2018). *Metodología para la revisión bibliográfica y la gestión de*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/496/49630405022.pdf>
- Eloisa López Franco. (2013). *El ocio. Perspectiva pedagógica*. Obtenido de <https://core.ac.uk/download/pdf/38821284.pdf>
- Erich Weber. (8 de Febrero de 2016). *ACAYA SERVICIOS SOCIALES, EDUCATIVOS Y CULTURALES*. Obtenido de shorturl.at/agovN
- García Retana. (20 de Junio de 2022). *La educación emocional, su importancia en el proceso de*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/440/44023984007.pdf>

- Graciela Izaguirre. (2017). *La tercera edad y el ocio*. Obtenido de shorturl.at/szV25
- Graciela Lizárraga. (Septiembre de 2009). *CUERPO Y MOVIMIENTO: DIMENSION PSICOLÓGICA*. Obtenido de shorturl.at/mtDU4
- Greenberger, D., & Padesky, C. . (2018). *3 maneras de aumentar las emociones positivas*. Obtenido de <https://kidshealth.org/es/teens/positive-emotions.html>
- Gregorio Rodríguez Gómez. (2021). *UTP, Metodología de la investigación cualitativa*. Obtenido de shorturl.at/apF47
- Guillamón A. (Enero de 2018). Obtenido de <https://revistacaf.ucm.cl/article/view/142>
- Hellin Gomez. (2021). *ACTIVIDAD FÍSICA, SALUD Y CALIDAD DE VIDA* . Obtenido de <https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/10788/HellinGomez04de15.pdf>
- Huizinga. (2018). *Una revisión teórica: ocio, tiempo libre y animación sociocultural*. Obtenido de shorturl.at/dhyC6
- Instituto Nacional de Estadística y Censos. (2021). *Actividad Física y Sedentarismo*. Obtenido de <https://www.ecuadorencifras.gob.ec/actividad-fisica-y-sedentarismo/>
- Instituto Nacional de Estadística y Censos. (7 de Abril de 2022). *Juntos para combatir el sedentarismo mediante el deporte y la actividad física*. Obtenido de shorturl.at/abipJ
- Jessy Paredes. (2019). *SALUD Y BIENESTAR: TRASTORNOS DEL ESTADO DE ANIMO Y SUICIDIO EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO*. Obtenido de <https://ojs.unemi.edu.ec/index.php/faso-unemi/article/view/862/1069>
- Jhon Franco. (2019). *Análisis de los problemas identificados*. Obtenido de <https://www.oas.org/dsd/publications/unit/oea02s/ch32.htm>
- Joffre Dumazedie. (2018). *LA TERCERA EDAD Y EL OCIO*. Obtenido de shorturl.at/oNW49
- Jofre Dumazedier . (Julio de 2018). *Movimiento Corporal Sintético*. Obtenido de <https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/10788/HellinGomez04de15.pdf>

- José Ángel García Retana. (20 de 6 de 2021). *La educación emocional, su importancia en el proceso de*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/440/44023984007.pdf>
- José Ángel García Retana. (20 de Junio de 2022). *La educación emocional, su importancia en el proceso de*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/440/44023984007.pdf>
- Jung. (2009). *SENTIMIENTO Y AFECTO*. Obtenido de shorturl.at/mvS78
- Ligia Sánchez Tovar. (Junio de 2023). *Despues del tiempo libre, qué significado tiene el ocio, el tiempo libre y la salud*. Obtenido de http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1011-22512013000100003
- Mariano Chóliz. (Enero de 2019). *PSICOLOGÍA DE LA EMOCIÓN:*. Obtenido de <https://www.uv.es/~choliz/Proceso%20emocional.pdf>
- Mariela Sarmiento. (2007). *Enseñanza y Aprendizaje*. Obtenido de https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/8927/D-TEISIS_CAPITULO_2.pdf
- Martínez, M. S. (10 de Marzo de 2021). *Beneficios psicológicos de realizar deporte*. Obtenido de shorturl.at/rFS17
- Mattos y Neira. (2017). *Movimiento corporal: definición*. Obtenido de shorturl.at/dqEJT
- Mauren Meneces Montero. (1999). *Revista Costarricense de Salud Pública*. Obtenido de https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-14291999000200003#:~:text=Actividad%20f%C3%ADsica%20es%20toda%20aquella,realiza%20el%20ser%20humano%20diariamente.
- Miguel Ángel. (1 de Noviembre de 2019). *El enfoque sociocultural en el estudio del desarrollo*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/155/15501102.pdf>
- Mikel Zabala Díaz. (2019). *LA FRECUENCIA CARDIACA Y LA REGULACIÓN DEL ESFUERZO*. Obtenido de shorturl.at/enuxy
- Ministerio de Educación del Ecuador. (2020). *Juntos aprendemos y nos cuidamos*. Obtenido de Caja de herramientas para el desarrollo: shorturl.at/aikVX

- Ministerio de Educación del Ecuador. (2021). *Educación Exclusiva y Especial*.
Obtenido de https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2013/07/Modulo_Trabajo_EI.pdf
- Ministerio de Educación y Cultura de Paraguay. (2019). *Cuadernillo de trabajo*.
Obtenido de shorturl.at/zDT02
- Mireya Álvarez. (2019). *Los factores ambientales como determinantes del estado de salud de la población*. Obtenido de
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-30032007000200001
- Mireya Hernández. (2019). Obtenido de
https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI_Lectura/maestria/documentos/LECT86.pdf
- Nussbaum . (2018). Obtenido de <https://www.tdx.cat/handle/10803/667835>
- Organización Mundial de la Salud. (Noviembre de 2018). *Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud*. Obtenido de
http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/index.html.
- Organización Mundial de la Salud. (22 de Noviembre de 2019). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de shorturl.at/dIJPT
- Organización Mundial de la Salud. (2020). *Organización Mundial de la Salud*.
Obtenido de
<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337004/9789240014817-spa.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (5 de Octubre de 2022). *Actividad Física*.
Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/physical-activity>
- Organización Mundial de la Salud. (5 de Octubre de 2022). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/physical-activity>
- Organización Mundial de la Salud. (17 de Junio de 2022). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de shorturl.at/hLOTX
- Organización Mundial de la Salud. (2023). *Organización Mundial de la Salud*.
Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/physical-activity>

- Organización Panamericana de Salud. (2017). *Preguntas y respuestas sobre la actividad física*. Obtenido de [ecu-faq-actividad-fisica-sf-KOICA.pdf](#)
- Organización Panamericana de Salud. (2019). *Depresión*. Obtenido de <https://www.paho.org/es/temas/depression>
- Organización Panamericana de Salud. (2020). *Actividad física*. Obtenido de <https://www.paho.org/es/temas/actividad-fisica>
- Organización Panamericana de Salud. (9 de Mayo de 2020). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Obtenido de shorturl.at/beDFX
- Otero Rita. (2018). *Emociones, Sentimientos y Razonamientos en Didáctica de las Ciencias*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/2733/273320433004.pdf>
- Pérez Porto. (25 de Octubre de 2021). *Definición de*. Obtenido de shorturl.at/vMNR4
- Piqueras Rodríguez, José Antonio; Ramos Linares, Victoriano; Martínez González, Agustín Ernesto. (2019). *Emociones negativas y su impacto*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/1342/134213131007.pdf>
- Plaza Canovas. (2020). Obtenido de shorturl.at/xzEPZ
- Raquel Palomera . (2018). *PSICOLOGÍA POSITIVA EN LA ESCUELA: UN CAMBIO CON RAÍCES PROFUNDAS*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/778/77849972009/html/>
- Salazar Darmary. (2022). *Planificación. ¿Éxito Gerencial?* Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/904/90460103.pdf>
- Salvador Pérez Muñoz. (Junio de 2014). *Actividad física y salud: aclaración conceptual*. Obtenido de shorturl.at/esCQ3
- Sampieri. (Enero de 2017). *Profesor Ubnam*. Obtenido de http://profesores.fi-b.unam.mx/jlfl/Seminario_IEE/Metodologia_de_la_Inv.pdf
- Seligman. (10 de Mayo de 2020). *Scielo*. Obtenido de shorturl.at/dQR49
- Silvia Hernández Muñoz. (2017). *El humor y su concepto. Humor, humorismo y comicidad*. Obtenido de <http://www.monografica.org/Proyectos/4522>
- Tamayo. (2014). *Tipos de entrevista y guías*. Obtenido de shorturl.at/apqEH
- Torres, Ángel Freddy Rodríguez. (1 de Julio de 2020). *Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar*. Obtenido de

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252020000200010

Universidad Nacional de Colombia. (2017). *Universidad Nacional de Colombia*.
Obtenido de shorturl.at/dgN34

Vargas Luz María. (2018). *Sobre el concepto de percepción*. Obtenido de
<https://www.redalyc.org/pdf/747/74711353004.pdf>

Vecina Jiménez, María Luisa. (2018). *Emociones Positivaas*. Obtenido de
<https://www.redalyc.org/pdf/778/77827103.pdf>

Viviana Karina Hernández Vergel, Natalia Solano Pinto, Pastor Ramírez Leal.
(2021). *Entorno social y bienestar emocional en el adulto mayor*.
Obtenido de
<https://produccioncientificaluz.org/index.php/rvg/article/view/36265>

Zea Jiménez. (2018). *Manejar las emociones, factor importante en el
mejoramiento de la vida*. Obtenido de
<https://www.redalyc.org/pdf/5177/517751763003.pdf>

16. ANEXOS.

Anexo 1. Matriz de Pertinencia.

Tema: La Actividad Física y el Bienestar Emocional de los estudiantes

Universidad Técnica de Cotopaxi					
Facultad de Ciencias Humanas y Educación					
Carrera de Educación Básica					
Proyecto de Investigación					
MATRIZ DE PERTINENCIA					
OBJETIVO DEL PLAN NACIONAL DEL BUEN VIVIR	LÍNEA DE INVESTIGACIÓN	SUBLÍNEAS INVESTIGACIÓN	TITULO	Problema (en forma de pregunta)	OBJETIVO GENERAL
<p>Garantizar una vida digna con iguales oportunidades para todas las personas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Educación, comunicación y 81% de los adolescentes de 11 a 17 años no son para el desarrollo humano y social. 	<p>Educación y sociedad</p>	<p>La actividad física y el bienestar emocional de los estudiantes</p>	<p>¿Cómo incide la actividad física en el desempeño y bienestar emocional de los estudiantes?</p>	<p>Analizar la actividad física y su incidencia en el bienestar emocional de los estudiantes, para el mejoramiento del rendimiento escolar, en el Sexto Grado de la Escuela de Educación Básica Guaranda.</p>

Anexo 2. Matriz de Correspondencia.

Tema: La Actividad Física y el Bienestar Emocional de los estudiantes

Universidad Técnica de Cotopaxi			
Facultad de Ciencias Humanas y Educación			
Carrera de Educación Básica			
Proyecto de Investigación			
MATRIZ DE CORRESPONDENCIA ENTRE EL PROBLEMA-TITULO/TEMA Y LOS OBJETIVOS			
TITULO	PROBLEMA (en forma de pregunta)	OBJETIVO GENERAL	OBJETIVOS ESPECIFICOS
La actividad física y el bienestar emocional de los estudiantes	¿Cómo incide la actividad física en el desempeño y bienestar emocional de los estudiantes?	Analizar la actividad física y su incidencia en el bienestar emocional de los estudiantes, para el mejoramiento del rendimiento escolar, en el Sexto Grado de la Escuela de Educación Básica Guaranda.	Establecer los referentes teóricos de la Actividad Física y el Bienestar Emocional de los Estudiantes, para el mejoramiento del estilo de vida.
			Determinar la incidencia que tiene la Actividad Física en el Bienestar Emocional de los Estudiantes, para el mejoramiento del estilo de vida.
			Proponer una guía de actividades físicas que ayuden al Bienestar Emocional de los Estudiantes, para mejoramiento del estilo de vida.

Anexo 3. Matriz de Operacionalización de Variables.

Tema: La Actividad Física y el Bienestar Emocional de los estudiantes.

Variable.	Dimensión.	Indicador.	ÍTEMS.	Técnica e Instrumento.
<p>Actividad Física Significado: La OMS define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. La actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud.</p>	Movimiento Corporal.	<ul style="list-style-type: none"> • Flexión • Extensión • Rotación 	<p>¿Al realizar actividad física los niños, realiza movimientos corporales?</p> <p>¿Al realizar educación física los niños ejecutan movimientos de rotación, flexión y extensión, por qué?</p>	<p>Técnica: Observación – Entrevista. Instrumento: Guía de observación – Guía de entrevista.</p>
	Ocio.	<ul style="list-style-type: none"> • Tiempo Libre • Distracción 	<p>¿Los niños realizan actividades de ocio?</p> <p>¿Los niños realizan actividades de recreación?</p>	
	Actividad Moderada.	<ul style="list-style-type: none"> • Desplazamiento 	<p>¿Los niños en la clase de educación física realizan desplazamientos?</p>	
	Actividad Intensa.	<ul style="list-style-type: none"> • Frecuencia Cardíaca • Esfuerzo Físico 	<p>¿Los niños en la clase de educación física realiza actividad física con esfuerzo?</p>	
<p>Bienestar Emocional Significado: Nos referimos al estado de ánimo en el cual nos sentimos bien, tranquilos, percibimos que dominamos nuestras emociones y somos capaces de hacer frente a las presiones del día a día.</p>	Estado de ánimo.	<ul style="list-style-type: none"> • Humor 	<p>¿El niño al realizar actividad física su estado emocional es equilibrado?</p>	
	Emociones.	<ul style="list-style-type: none"> • Sentimiento • Percepción • Reacción 	<p>¿Tipo de emociones que expresan los niños al realizar actividad física?</p>	
	Control de emociones.	<ul style="list-style-type: none"> • Emociones Positivas • Emociones Negativas 	<p>¿Los niños desarrollan emociones positivas cuando realizan actividad física?</p>	
	Capacidad Humana.	<ul style="list-style-type: none"> • Inteligencia emocional 	<p>¿Los niños controlan sus emociones al realizar actividad física?</p>	

Anexo 4. Instrumentos de Guías de Entrevista.

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

EXTENSION PUJILI

CARRERA: LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN BÁSICA

GUIA DE ENTREVISTA DIRIGIDA AL DOCENTE

OBJETIVO: Obtener información sobre la actividad física el bienestar emocional de los estudiantes del sexto año, de la Escuela de Educación Básica "Guaranda".

INVESTIGADORES: Cristian Páez

David Vizcaíno

FECHA:

Nº	PREGUNTAS
1	<p>¿Conoce usted qué es la actividad física?</p> <p>Si, la actividad física hace mención a los movimientos que realizan las personas con o sin intención para así ejecutar cualquier tipo de acción. En este caso los niños de la Escuela Guaranda.</p>
2	<p>¿Con que frecuencia realizan los niños actividad física?</p> <p>Casi todos los días, los niños tienen en su horario la cátedra de Educación Física, en donde se da a no ser más este tipo de actividades. No dejar de lado el recreo, que ahí también realizan.</p>
3	<p>¿Conoce por qué es importante realizar actividad física?</p> <p>Es importante realizar actividad física, por que nuestro cuerpo lo necesita, hay que dejar un lado la pereza y el sedentarismo, nuestro estilo de vida mejorará si realizamos actividad física.</p>
4	<p>¿Conoce usted si la actividad física trae beneficios en bienestar emocional de los estudiantes?</p> <p>Si, por ejemplo, la actividad física hace olvidar a los estudiantes de cualquier problema. En la escuela los niños hacen actividad física y se sienten bien.</p>
5	<p>¿Considera que la actividad física aporta al bienestar emocional de los niños, por qué?</p> <p>Si, porque desde pequeños los niños van acostumbrando a su cuerpo a realizar actividad física, lo cual conlleva a un hábito de vida saludable, optimizando el tiempo en cosas positivas.</p>

6	<p>¿Conoce usted si los niños realizan actividad física con esfuerzo?</p> <p>Si, ya que existen niños que para llegar a la escuela tienen que caminar un largo tiempo pero su cuerpo ya se va acostumbrando poco a poco. También hay niñas/as que realizan actividad física moderada.</p>
7	<p>¿Cree usted que el niño al realizar actividad física su estado emocional es equilibrado?</p> <p>Si, porque un niño que se encuentre realizando actividad física, después al ingresar al aula es con mucha energía, alegre y participativo.</p>
8	<p>¿Conoce usted el tipo de emociones que expresan el niño cuando realiza actividad física?</p> <p>Emociones de alegría, gusto, euforia. Demuestran habilidades y destrezas. Son muy felices al realizar actividad física.</p>
9	<p>¿Conoce usted si los niños desarrollan emociones positivas en clases de educación física?</p> <p>Si, en el hecho de notar el cambio de carácter al momento de salir al patio a realizar alguna actividad física o incluso en el aula realizando dinámicas con los niños.</p>
10	<p>¿Considera usted importante que los niños deben controlar sus emociones cuando realizan actividad física?</p> <p>Es muy importante, porque de ahí parte el bienestar emocional y formos de comportarse ante la sociedad.</p>


Directora

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

EXTENSION PUJILI

CARRERA: LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN BÁSICA

GUIA DE ENTREVISTA DIRIGIDA A LOS PADRES DE FAMILIA

OBJETIVO: Obtener información sobre la actividad física el bienestar emocional de los estudiantes del sexto año, de la Escuela de Educación Básica "Guaranda".

INVESTIGADORES: Cristian Páez

David Vizcaíno

FECHA:

Nº	PREGUNTAS
1	<p>¿Conoce usted qué es actividad física?</p> <p>La actividad física es el conjunto de acciones y movimientos que hacemos en nuestra vida cotidiana, como: caminar, hacer tareas domésticas o actividades recreativas que suponen un gasto de energía corporal.</p>
2	<p>¿Su niño realiza actividad física diariamente?</p> <p>Si, todos los días mi hija se levanta y desde muy temprano empieza a realizar actividades físicas, realiza ejercicio, ayuda en la casa en las quehaceres domésticos, entre otras muchas más actividades.</p>
3	<p>¿Su niño realiza actividades de ocio en su tiempo libre?</p> <p>Si, mi hija realiza actividades como ver la televisión en las tardes, escuchar música en su computadora y salir con sus amigos por el campo.</p>
4	<p>¿Su niño realiza actividades de recreación?</p> <p>A mi hija le gusta mucho el fútbol, motivo que todas las tardes juega con sus amigos y familia. También juega a los ensacados con sus compañeros.</p>
5	<p>¿Su niño realiza educación física y movimientos de desplazamiento?</p> <p>Si, mi hija realiza las dos horas semanales de educación física, puesto que ahí y en otras actividades ejecuta movimientos de desplazamiento.</p>

6	<p>¿Su niño/a al realizar actividad física se esfuerza?</p> <p>Mi hija todos los días realiza un pequeño esfuerzo físico que es el camino de la casa a la escuela y viceversa lo digo porque la distancia es de aproximadamente 5 kilómetros.</p>
7	<p>¿Al realizar actividad física su niño/a mantiene un estado emocional equilibrado?</p> <p>Si mi hija controla sus emociones de forma regular en donde no hay ni felicidad ni tristeza pero si sus ganas de trabajar en la escuela día a día.</p>
8	<p>¿Qué tipo de emociones expresa su niño/a cuando realiza actividad física?</p> <p>Se siente feliz pues la actividad física es muy importante en la vida de mi hijo, no existen momentos de melancolía.</p>
9	<p>¿Su niño/a desarrolla emociones positivas al momento de realizar actividad física?</p> <p>Si mi hija siente mucho amor, la actividad física es importante e indispensable en su vida. Otra emoción es el entusiasmo, ella se siente muy emocionada al realizar actividad física.</p>
10	<p>¿Su niño/a controla sus emociones al realizar actividad física?</p> <p>Mi hijo no controla sus emociones, cuando va entra en confianza con sus amigos. Es muy curioso y eso hace que sea muy feliz.</p>

Anexo 5. Instrumento de Guía de Observación

GUIA DE OBSERVACIÓN		
OBJETIVO: Analizar la actividad física y su incidencia en el bienestar emocional de los estudiantes, para mejoramiento del estilo de vida en los niños del Sexto Grado de la Escuela de Educación Básica Guaranda, año 2023.		
Fecha: 02/06/2023 Institución: Escuela de Educación Básica "Guaranda" Ubicación: Provincia: Cotopaxi Cantón: Pujilí Parroquia: Pujilí Sector: Barrio: Isinche de Tovaes Tiempo de Observación: 1 hora Observadores: Páez Zambrano Cristian Ismael Vizcaino Cárdenas Bryan David Grado: Sexto Año de Educación General Básica Área del conocimiento: Educación Física		
Nº	INDICADORES (ITEMS)	DESCRIPCIÓN
1.	¿Al realizar actividad física los niños, realizan movimientos corporales?	Efectivamente, se puede observar que los niños/as, realizan movimientos de su cuerpo en todo momento, desde que salen del aula, al jugar fútbol, basket, juegos tradicionales, juegos en la resbaladera, columpios e incluso al ir a comprar un producto o ir al baño.
2.	¿Al realizar educación física los niños ejecutan movimientos de rotación, flexión y extensión, por qué?	Si, todos estos movimientos son ejecutados, movimientos de flexión: Por ejemplo, en las articulaciones de la rodilla y al flexionar las piernas antes de un salto, extensión: Por ejemplo: la articulación del codo que se extiende al lanzar el balón y rotación, Por ejemplo: rotación del brazo, rotación de la pierna.
3.	¿Los niños realizan actividades de ocio?	Si, hay niños que escuchan música en un parlante, otros niños que leen revistas informativas y el periódico mural, por otra parte también hay niñas y niños que cuidan las plantas de la institución educativa.
4.	¿Los niños realizan actividades de recreación?	Si, hay muchos niños que realizan actividades recreativas mediante los juegos tradicionales como son: la rayuela, carrera de sacos, la gallinita ciega, las escondidas, el gato y el ratón, los trompos, las canicas, etc.
5.	¿Los niños en la clase de educación física realizan desplazamientos?	Si realizan desplazamientos por ejemplo: la marcha y la carrera, los no habituales: cuadrupedias, trepas, reptaciones, transportes corporales y deslizamientos. Ejem: la marcha de un punto a otro.

6.	¿Los niños en la clase de educación física realizan actividad física con esfuerzo?	Sí, como por ejemplo: el salto de la cuerda mediante secuencias de repetición, las sentadillas, el peso muerto, la elevación lateral, el trote controlado por tiempos. Cabe mencionar que se hacen en ciertos tiempos.
7.	¿El niño al realizar actividad física su estado emocional es equilibrado?	Sí, puesto que el niño tiene la habilidad de responder de manera estable a los estímulos externos, ya sean positivos o negativos, esto implica sostener en el tiempo un estado de bienestar.
8.	¿Qué tipo de emociones expresan los niños al realizar actividad física?	Las emociones que expresan los niños al realizar actividad física son: alegría, ira, miedo, tristeza y desagrado, puesto que son necesarias, tienen funciones adaptativas, emocionales y motivacionales para los niños.
9.	¿Los niños desarrollan emociones positivas cuando realizan actividad física?	Sí, entre las emociones positivas que encontramos en los niños al realizar actividad física están: la alegría, el entusiasmo, la felicidad.
10.	¿Los niños controlan sus emociones al realizar actividad física?	Sí, los niños controlan sus emociones al realizar actividad física, pues tienen la capacidad de ejercer un control o dominio sobre ellos mismos, es decir su comportamiento.

Anexo 6. Matriz de Procesamiento de Información Guía de Entrevista.

MATRIZ DE PROCESAMIENTO DE INFORMACIÓN.

ENTREVISTA A PADRES DE FAMILIA Y DOCENTE.

Análisis descriptivo				
Indicadores	Transcripción del texto	Enunciado descriptivo parcial	Enunciado descriptivo sintético	Categoría
1.- Conoce usted sobre la actividad física				
Padre de Familia	Conjunto de acciones y movimientos que hacemos en nuestra vida cotidiana, que suponen un gasto de energía corporal.	Conjunto de acciones y movimientos que hacemos en nuestra vida cotidiana, que suponen un gasto de energía corporal.	Acciones y Movimientos, vida cotidiana, gasto de Energía Corporal	Actividad Física
Docente	Hace mención a los movimientos que realizan las personas, con o sin intención para así ejecutar cualquier tipo de acción	Movimientos que realizan las personas, con o sin intención	Movimientos que realizan las personas, con o sin intención.	
Análisis descriptivo				
Indicadores	Transcripción del texto	Enunciado descriptivo parcial	Enunciado descriptivo sintético	Categoría
2.- Con qué frecuencia los niños realizan actividad física				
Padre de Familia	Si, todos los días mi hija se levanta, y desde muy temprano empieza a realizar actividades físicas, realiza ejercicio, ayuda en la casa en los quehaceres domésticos, entre otras	Si todos los días desde muy temprano, Realiza ejercicio, Ayuda en los quehaceres domésticos	Realiza ejercicio	Movimiento Corporal

	muchas más actividades.			
Docente	Casi todos los días, los niños tienen en su horario la catedra de Educación Física, en donde se da a notar más este tipo de actividades. No dejar de lado el recreo, que ahí también realizan.	Casi todos los días, los niños tienen en su horario la catedra de Educación Física, en donde se da a notar más este tipo de actividades.	Todos los días, en Educación Física.	
Análisis descriptivo				
Indicadores	Transcripción del texto	Enunciado descriptivo parcial	Enunciado descriptivo sintético	Categoría
3.- Cual es la importancia de realizar actividad física				
Padre de Familia	Sí, mi hija realiza actividades como: ver la televisión en las tardes, escuchar música en su computadora y salir con sus amigos por el campo.	Mi hija realiza actividades como ver la televisión, escuchar música y salir con amigos.	Ve la televisión, escuchar música y salir con amigos.	Ocio
Docente	Es importante realizar actividad física, porque nuestro cuerpo lo necesita, hay que dejar un lado la pereza y el sedentarismo, nuestro estilo de vida mejora si realizamos actividad física.	Nuestro cuerpo lo necesita Nuestro estilo de vida mejora si realizamos actividad física.	Nuestro estilo de vida mejora	Actividad Física
Análisis descriptivo				

Indicadores	Transcripción del texto	Enunciado descriptivo parcial	Enunciado descriptivo sintético	Categoría
4.- La actividad física trae beneficios en el bienestar emocional de los estudiantes				
Padre de Familia	A mi hija le gusta mucho el fútbol, motivo que todas las tardes juega con sus amigos y familia. También juega a los ensacados con sus compañeros.	Le gusta mucho el fútbol, juega con sus amigos y juega a los ensacados	Juega con sus amigos	Distracción Actividad Física
Docente	Si por ejemplo la actividad física hace olvidar a los estudiantes de cualquier problema. En la escuela los niños hacen actividad física y se sienten bien.	Si La actividad física hace olvidar a los estudiantes de cualquier problema. En la escuela los niños hacen actividad física y se sienten bien.	Si la actividad física hace olvidar cualquier problema	
Análisis descriptivo				
Indicadores	Transcripción del texto.	Enunciado descriptivo parcial.	Enunciado descriptivo sintético.	Categoría.
5.- Los niños realizan educación física y movimientos de desplazamiento				
Padre de Familia	Si, mi hija realiza las dos horas semanales de educación física, puesto que ahí y en otras actividades ejecuta movimientos de desplazamiento	Realiza las dos horas semanales de educación física, ejecuta movimientos de desplazamiento	Realiza Educación Física y movimientos de desplazamiento.	Actividad Moderada Bienestar Emocional
Docente	Sí, porque desde pequeños los niños van acostumbrando a su cuerpo a	Conlleva un hábito de su vida saludable, optimizando el tiempo en	Hábito de su vida saludable	

	realizar actividad física, lo cual conlleva a un hábito de su vida saludable , optimizando el tiempo en cosas positivas.	cosas positivas.		
Análisis descriptivo				
Indicadores.	Transcripción del texto.	Enunciado descriptivo parcial.	Enunciado descriptivo sintético.	Categoría.
6.- Los niños realizan actividad física con esfuerzo				
Padre de Familia	Mi hija todos los días realiza un pequeño esfuerzo físico, que es el caminar de la casa a la escuela y viceversa, lo digo porque la distancia es de aproximadamente 5 kilómetros.	Realiza un pequeño esfuerzo físico, caminar de la casa a la escuela	Caminar de la casa a la escuela.	Esfuerzo Físico.
Docente	Si, ya que existen niños que para llegar a la escuela tienen que caminar un largo tiempo, pero su cuerpo ya se va acostumbrando poco a poco. También hay niños/as que realizan actividad física moderada.	Tienen que caminar un largo tiempo	Caminar un largo tiempo	
Análisis descriptivo				
Indicadores.	Transcripción del texto.	Enunciado descriptivo parcial.	Enunciado descriptivo sintético.	Categoría.
7.- Al realizar actividad física el niño/a mantiene un estado emocional equilibrado				

Padre de Familia	Si mi hija controla sus emociones de forma regular en donde no hay ni felicidad, ni tristeza, pero si las ganas de trabajar en la escuela día a día.	Controla sus emociones de forma regular.	Controla sus emociones	Estado de Ánimo.
Docente	Sí, porque un niño que se encuentre realizando actividad física, después al ingresar al aula es con mucha energía, alegre y participativo.	Un niño que se encuentre realizando actividad física, después al ingresar al aula es con mucha energía, alegre y participativo.	Alegre y participativo	
Análisis descriptivo				
Indicadores.	Transcripción del texto.	Enunciado descriptivo parcial.	Enunciado descriptivo sintético.	Categoría.
8.- Qué tipo de emociones expresa los niños/niñas cuando realiza actividad física				
Padre de Familia	Se siente feliz, pues la actividad física es muy importante en la vida de mi hija, no existen momentos de melancolía.	Se siente feliz No existen momentos de melancolía	Se siente feliz	Emociones
Docente	Emociones de alegría, gusto, euforia. Demuestran habilidades y destrezas. Son muy felices al realizar actividad física.	Emociones de alegría, gusto. Son muy felices al realizar actividad física.	Son muy felices al realizar actividad física.	
Análisis descriptivo				

Indicadores.	Transcripción del texto.	Enunciado descriptivo parcial.	Enunciado descriptivo sintético.	Categoría.
9.- Los niños desarrollan emociones positivas en clase de educación física				
Padre de Familia	Si mi hija siente mucho amor, la actividad física es importante e indispensable en su vida, otra emoción es el entusiasmo, ella se siente muy esperanzada al realizar actividad física.	La actividad física es importante e indispensable en su vida,	La actividad física es importante	Control de Emociones
Docente	Si en el hecho de notar el cambio de carácter, al momento de salir al patio realizar alguna actividad física o incluso en el aula realizando dinámicas con los niños.	Si en el hecho de notar el cambio de carácter, al momento de salir al patio	Cambio de carácter	
Análisis descriptivo				
Indicadores.	Transcripción del texto.	Enunciado descriptivo parcial.	Enunciado descriptivo sintético.	Categoría.
10.- Considera usted importante que los niños deben controlar sus emociones cuando realizan actividad física				
Padre de Familia	Es muy importante, porque de ahí parte el bienestar emocional y formas de comportarse ante la sociedad.	Bienestar emocional y formas de comportarse ante la sociedad.	Comportarse ante la sociedad	Capacidad Humana
Docente	Mi hija no controla sus emociones, cuando ya entra en confianza con	No controla sus emociones, Es muy curiosa	Curiosa	

	sus amigas. Es muy curiosa y eso le hace muy feliz			
--	--	--	--	--

**Anexo 7. Matriz de Procesamiento de Información Guía de Observación
MATRIZ DE PROCESAMIENTO DE INFORMACIÓN
GUÍA DE OBSERVACIÓN A LOS NIÑOS.**

Indicadores.	Análisis descriptivo			Categoría.
	Transcripción del texto.	Enunciado descriptivo parcial.	Enunciado descriptivo sintético.	
	1.- Al realizar actividad física, los niños realizan movimientos corporales			
Niños de sexto grado de EGB.	Efectivamente, se puede observar que los niños y niñas realizan movimientos de su cuerpo en todo momento, desde que salen del aula, al jugar fútbol, básquet, juegos tradicionales, juegos en la resbaladera, columpios e incluso al ir a comprar un producto o ir al baño.	Movimientos de su cuerpo en todo momento, jugar fútbol, básquet, juegos tradicionales.	Movimientos del cuerpo.	Actividad Física.

Indicadores	Análisis descriptivo			Categoría
	Transcripción del texto	Enunciado descriptivo parcial	Enunciado descriptivo sintético	
	2.- Al realizar educación física, los niños ejecutan movimientos de rotación, flexión y extensión			
Niños de sexto grado de EGB	Si, todos estos momentos son ejecutados, movimientos de flexión: Por	Movimientos de flexión, extensión La articulación	Movimiento de flexión, extensión y rotación.	Movimiento Corporal.

	<p>ejemplo, en las articulaciones de la rodilla y al flexionar las piernas antes de un salto, extensión: Por ejemplo, la articulación del codo que se extiende al lanzar el balón y rotación: Por ejemplo, rotación del brazo, rotación de la pierna.</p>	<p>del codo que se extiende al lanzar el balón, rotación Rotación de la pierna.</p>		
--	--	--	--	--

Análisis descriptivo.				
Indicadores.	Transcripción del texto.	Enunciado descriptivo parcial.	Enunciado descriptivo sintético.	Categoría.
3.- Los niños realizan actividades de ocio				
Niños de sexto grado de EGB	Si, hay niñas que escuchan música en un parlante , otros niños que leen revistas informativas y el periódico mural , por otra parte, también hay niños y niñas que como actividad de ocio cuidan las plantas de la institución.	Escuchan música en un parlante, leen revistas informativas y el periódico mural, cuidan las plantas de la institución	Escuchan música, leen revistas	Ocio.

Análisis descriptivo				
Indicadores.	Transcripción del texto.	Enunciado descriptivo parcial.	Enunciado descriptivo sintético.	Categoría.
4.- Los niños realizan actividades de recreación				
Niños de sexto grado de EGB.	Si, hay muchos niños que realizan actividades recreativas mediante los	Actividades recreativas mediante los juegos tradicionales	Juegos tradicionales.	Distracción.

	juegos tradicionales como son: la rayuela, carrera de sacos, la gallinita ciega, las escondidas, el gato y el ratón, los trompos, las canicas, etc.			
--	---	--	--	--

Análisis descriptivo.				
Indicadores	Transcripción del texto.	Enunciado descriptivo parcial.	Enunciado descriptivo sintético.	Categoría
5.- Los niños en la clase de educación física realizan desplazamientos				
Niños de sexto grado de EGB	Si realizan desplazamiento, por ejemplo: la marcha y la carrera, los no habituales, cuadrupedias, trepas reptaciones, transportes corporales y deslizamiento. Ejemplo, la marcha de un punto a otro.	Realizan desplazamiento, la marcha, la carrera, cuadrupedias, trepas, reptaciones, transportes corporales y deslizamiento	Realizan desplazamientos	Actividad Moderada

Análisis descriptivo.				
Indicadores.	Transcripción del texto.	Enunciado descriptivo parcial.	Enunciado descriptivo sintético.	Categoría.
6.- Los niños en la clase de educación física realizan actividad física con esfuerzo				
Niños de sexto grado de EGB	Si, como, por ejemplo: el salto de la cuerda mediante secuencias de repetición, las	El salto de la cuerda mediante secuencias de repetición,	Secuencias de repetición.	Actividad Intensa.

	sentadillas, el peso muerto, la elevación lateral, el trote controlado por tiempo. Cabe mencionar que se hacen en ciertos tiempos.	las sentadillas, el peso muerto, la elevación lateral, el trote.		
--	--	--	--	--

Análisis descriptivo.				
Indicadores.	Transcripción del texto.	Enunciado descriptivo parcial.	Enunciado descriptivo sintético.	Categoría.
7.- El niño al realizar actividad física, su estado emocional es equilibrado.				
Niños de sexto grado de EGB.	Si, puesto que el niño tiene la habilidad de responder de manera estable a los estímulos externos, ya sean positivos o negativos, esto implica sostener en el tiempo un estado de bienestar.	Responder de manera estable a los estímulos externos, sostener en el tiempo un estado de bienestar.	Responder a los estímulos externos.	Estado de ánimo.

Análisis descriptivo				
Indicadores.	Transcripción del texto.	Enunciado descriptivo parcial.	Enunciado descriptivo sintético.	Categoría.
8.- Tipo de emociones que expresa el niño al realizar actividad física				
Niños de sexto grado de EGB.	Las emociones que expresan los niños al realizar actividad física son: alegría, ira, miedo, tristeza y desagrado, puesto que son necesarias, tienen funciones adaptativas, emocionales y motivacionales para los niños.	Las emociones que expresan: alegría, ira, miedo, tristeza y desagrado.	Emociones.	Emociones.

Análisis descriptivo.				
Indicadores.	Transcripción del texto.	Enunciado descriptivo parcial.	Enunciado descriptivo sintético.	Categoría.
9.-Los niños desarrollan emociones positivas cuando realizan actividad física				
Niños de sexto grado de EGB.	Si, entre las emociones positivas que encontramos en los niños al realizar actividad física están: la alegría, el entusiasmo y la felicidad.	Entre las emociones positivas, la alegría, el entusiasmo y la felicidad.	Emociones positivas.	Control de emociones.

Análisis descriptivo				
Indicadores.	Transcripción del texto.	Enunciado descriptivo parcial.	Enunciado descriptivo sintético.	Categoría.
10.-Los niños controlan sus emociones al realizar actividad física				
Niños de sexto grado de EGB.	Si, los niños controlan sus emociones al realizar actividad física, pues tienen la capacidad de ejercer un control o dominio sobre ellos mismo, es decir su comportamiento.	Los niños controlan sus emociones, ejercer un control o dominio, su comportamiento.	Controlan sus emociones.	Capacidad Humana.

Anexo 8. Matrices de resultados de procesamiento de información.

Matriz de resultados de Padres de Familia.

MATRIZ DE PROCESAMIENTO DE INFORMACIÓN.

ENTREVISTA A PADRES DE FAMILIA.

	Enunciado descriptivo parcial.	Enunciado descriptivo sintético.	Categoría.
Pregunta 1.			
P F 1	Conjunto de acciones y movimientos, gasto de energía corporal.	Acciones y Movimientos, Energía Corporal.	Movimiento Corporal.
P F 2	Movimiento corporal Se ven involucrados nuestros músculos Conllevar a un desgaste de energía.	Movimiento corporal Desgaste de energía.	Gasto energético.
P F 3	Movimiento del cuerpo producido por los músculos Nadar, correr, jugar, saltar, montar en bici, etc.	Movimiento del cuerpo producido por los músculos.	Actividad Física.
Pregunta 2.			
P F 1	Realiza ejercicio Ayuda en la casa en los quehaceres domésticos. Otras muchas más actividades.	Actividades.	Movimiento Corporal.
F 2	El momento que se despierta Baja a desayunar Se va a la escuela.	Actividades Físicas.	Actividades Físicas.
F 3	Ayuda con los animalitos de la casa Juega Hace deporte.	Hacer deporte.	Movimientos: Flexión Extensión Rotación.
Pregunta 3.			
P F 1	Ver la televisión Escuchar música en su computadora Salir con sus amigos por el campo.	Tiempo libre.	Actividades de Ocio.
P F 2	Ver dibujos animados Leer cuentos.	Entretenimiento.	Entretenimiento.
P F 3	Aprendiendo a tocar la guitarra.	Tocar instrumento.	Ocio.
Pregunta 4.			
P F 1	Juega con sus amigos Juega a los ensacados.	Distracción.	Tiempo libre.

P F 2	Realiza varias actividades de recreación: Los trompos Básquet Fútbol.	Actividades de recreación.	Actividades de recreación.
P F 3	Practica juegos tradicionales Canicas Trompos.	Practica juegos tradicionales.	Juegos tradicionales.
Pregunta 5.			
P F 1	Realiza las dos horas semanales de educación física.	Realiza Educación Física.	Hacer ejercicio.
P F 2	Realiza movimientos de desplazamiento moviéndose de un punto a otro. Del aula al patio.	Movimientos de un punto a otro. Del aula al patio.	Desplazamiento.
P F 3	Realiza educación física junto con sus compañeros y compañeras. Desplazándose de la casa a la escuela.	Realiza Educación Física. De la casa a la escuela.	Educación Física.
Pregunta 6.			
P F 1	Realiza un pequeño esfuerzo físico. Caminar de la casa a la escuela y viceversa.	Realiza esfuerzo físico.	Actividad Intensa.
P F 2	No tiene la necesidad de esforzarse Persona muy energética Le gusta jugar.	No tiene la necesidad de esforzarse.	Actividad Moderada.
P F 3	No se esfuerza Está en buenas condiciones físicas Ejecutar movimientos corporales Acostumbrar a su cuerpo a cualquier situación.	Buenas condiciones físicas.	Buena salud.
Pregunta 7.			
P F 1	Controla sus emociones de forma regular donde no hay ni felicidad, ni tristeza, pero si las ganas de trabajar en la escuela.	Controla sus emociones. Ganas de trabajar.	Control de emociones. Estado de ánimo.
P F 2	Es muy tranquilo y sus emociones van de la mano. Cuando realiza actividad física es muy feliz.	Tranquilo y sus emociones van de la mano. Cuando realiza actividad física es muy feliz.	Emociones. Control de

			emociones.
P F 3	Maneja sus emociones. Bienestar emocional.	Emociones Bienestar emocional.	Control de emociones.
Pregunta 8.			
P F 1	Se siente feliz. No existen momentos de melancolía.	Se siente feliz No existen momentos de melancolía.	Emociones.
P F 2	Expresa emociones como la alegría cuando gana un partido, tristeza cuando pierde.	Expresa emociones Alegría, tristeza.	Emociones.
P F 3	Expresa alegría Se siente feliz al realizar ejercicio.	Expresa alegría.	Emociones.
Pregunta 9.			
P F 1	La emoción es el entusiasmo, ella se siente muy esperanzada al realizar actividad física.	Esperanzada al realizar actividad física.	Emociones.
P F 2	Desarrolla emociones positivas tales como las risas, los gritos, aplausos, en su felicidad.	Emociones positivas.	Control de emociones.
P F 3	la alegría y la sorpresa se presentan siempre al realizar actividad física.	La alegría y la sorpresa.	Emociones.
Pregunta 10.			
P F 1	Es muy curiosa.	Curiosidad.	Emociones.
P F 2	Controla sus emociones al realizar actividad física. Siempre se muestra feliz cuando juega.	Controla sus emociones Se muestra feliz cuando juega.	Control de emociones.
P F 3	siendo alegre, amoroso, bueno, compasivo y digno.	alegre, amoroso, bueno, compasivo y digno.	Control de emociones.

Matriz de resultados de Docente Tutor.

**MATRIZ DE PROCESAMIENTO DE INFORMACIÓN
DOCENTE TUTOR.**

	Enunciado descriptivo parcial.	Enunciado descriptivo sintético.	Categoría.
Pregunta 1.			
	Hace mención a los movimientos que realizan las personas, con o sin intención para así ejecutar cualquier tipo de acción.	Movimientos que realizan las personas, con o sin intención.	Movimiento o Corporal
Pregunta 2.			
	Los niños tienen en su horario la cátedra de Educación Física, en donde se da a notar más este tipo de actividades.	Educación Física, en donde se da a notar más este tipo de actividades.	Movimiento o Corporal.
Pregunta 3.			
	Nuestro cuerpo lo necesita Nuestro estilo de vida mejora si realizamos actividad física.	Nuestro estilo de vida mejora.	Movimiento o Corporal.
Pregunta 4.			
	La actividad física hace olvidar a los estudiantes de cualquier problema. En la escuela los niños hacen actividad física y se sienten bien.	Los niños hacen actividad física y se sienten bien.	Estado de ánimo.
Pregunta 5.			
	La actividad física conlleva un hábito de su vida saludable, optimizando el tiempo en cosas positivas.	Hábito de su vida saludable.	Inteligencia emocional.
Pregunta 6.			
	Tienen que caminar un largo tiempo.	Caminar un largo tiempo.	Actividad Intensa.
Pregunta 7.			
	Un niño que se encuentre realizando actividad física, después al ingresar al aula es con mucha energía, alegre y participativo.	Un niño que se encuentre realizando actividad física es alegre y participativo.	Estado de ánimo.

Pregunta 8			
	Emociones de alegría, gusto. Son muy felices al realizar actividad física, euforia.	Emociones de alegría, gusto.	Emociones.
Pregunta 9.			
	Si en el hecho de notar el cambio de carácter, al momento de salir al patio.	Cambio de carácter.	Estado de ánimo.
Pregunta 10.			
	Bienestar emocional y formas de comportarse ante la sociedad.	Comportarse ante la sociedad.	Capacidad Humana.

**Matriz de Resultados de Estudiantes
GUIA DE OBSERVACIÓN.**

	Enunciado descriptivo parcial.	Enunciado descriptivo sintético.	Categoría.
Pregunta 1.			
	Movimientos de su cuerpo en todo momento. Jugar fútbol. Básquet. Juegos Tradicionales. Juegos en la resbaladera. Columpios. Ir a comprar un producto. Ir al baño.	Movimientos Corporales.	Movimientos Corporales.
Pregunta 2.			
	Movimientos de flexión. Flexionar las piernas antes de un salto. Extensión. La articulación del codo que se extiende al lanzar el balón. Rotación. Rotación de la pierna.	Movimiento Corporal.	Movimiento Corporal.
Pregunta 3.			
	Escuchan música en un parlante. Leen revistas informativas y el periódico mural. Cuidan las plantas de la institución.	Ocio.	Ocio.
Pregunta 4.			

	<p>Actividades recreativas mediante los juegos tradicionales.</p> <p>La rayuela.</p> <p>Carrera de sacos.</p> <p>La gallinita ciega.</p> <p>Las escondidas.</p> <p>El gato y el ratón.</p> <p>Los trompos.</p> <p>Las canicas.</p>	<p>Actividades recreativas mediante los juegos tradicionales.</p>	<p>Actividades recreativas.</p>
Pregunta 5.			
	<p>Realizan desplazamiento.</p> <p>La marcha.</p> <p>La carrera.</p> <p>Cuadrupedias.</p> <p>Trepas.</p> <p>Reptaciones.</p> <p>Transportes.</p> <p>Corporales.</p> <p>Deslizamiento.</p>	<p>Realizan desplazamientos.</p>	<p>Desplazamiento.</p>
Pregunta 6.			
	<p>El salto de la cuerda mediante secuencias de repetición.</p> <p>Las sentadillas.</p> <p>El peso muerto.</p> <p>La elevación lateral.</p> <p>El trote.</p>	<p>Secuencias de repetición.</p>	<p>Actividad Intensa-Moderada.</p>
Pregunta 7.			
	<p>Responder de manera estable a los estímulos externos.</p> <p>Positivos o Negativos.</p> <p>Sostener en el tiempo un estado de bienestar.</p>	<p>Responder a los estímulos externos.</p>	<p>Disposición emocional.</p>
Pregunta 8.			
	<p>Alegría.</p> <p>Ira.</p> <p>Miedo.</p> <p>Tristeza.</p> <p>Desagrado.</p> <p>Tienen funciones adaptativas.</p> <p>Emocionales.</p> <p>Motivacionales.</p>	<p>Emociones.</p>	<p>Emociones.</p>
Pregunta 9.			
	<p>La alegría, el entusiasmo y la felicidad.</p>	<p>Emociones positivas.</p>	<p>Emociones positivas.</p>
Pregunta 10.			
	<p>Los niños controlan sus emociones.</p> <p>Ejercer un control o dominio.</p> <p>Su comportamiento.</p>	<p>Ejercer un control o dominio.</p>	<p>Controlar emociones.</p>

Anexo 9. Fotografías de visita a la institución educativa.





Anexo 10. Hojas de vida

CURRUCULUM VITAE.

DATOS PERSONALES:

Apellidos:	Páez Zambrano.
Nombres:	Cristian Ismael.
Estado civil:	Soltero.
Cedula de ciudadanía:	050432833-7
Nacionalidad:	Ecuatoriano.
Lugar de nacimiento:	Latacunga.
Fecha de nacimiento:	16 de enero del 2002
Dirección domiciliaria:	Barrio las Cuatro Esquinas-Sector Occidente
Teléfono celular:	0992576121
Sexo:	Masculino.
Tipo de sangre:	ORH+
Correo electrónico:	cristian.paez8337@utc.edu.ec



ESTUDIOS REALIZADOS


Primaria: Escuela de Educación Básica Pablo Herrera.

Secundaria: Unidad Educativa "Belisario Quevedo"

Superior: Estudiante de la Universidad Técnica de Cotopaxi Facultad de Ciencias Humanas Y Educación- Mención Educación Básica.

CURRUCULUM VITAE.

DATOS PERSONALES:

Apellidos:	Vizcaíno Cárdenas.	
Nombres:	Brayan David.	
Estado civil:	Soltero.	
Cedula de ciudadanía:	050332145-7	
Nacionalidad:	Ecuatoriano.	
Lugar de nacimiento:	Pujilí.	
Fecha de nacimiento:	01 de noviembre del 1998.	
Dirección domiciliaria:	Barrio Sinchaguasin-Calle García Moreno.	
Teléfono celular:	0998750791	
Sexo:	Masculino .	
Tipo de sangre:	A+	
Correo electrónico:	brayan.vizcaino457@utc.edu.ec	

ESTUDIOS REALIZADOS

Primaria: Escuela de Educación Básica Antonio Aristarco Jácome.

Secundaria: Colegio de Bachillerato Técnico "Ramón Barba Naranjo"

Superior: Estudiante de la Universidad Técnica de Cotopaxi Facultad de Ciencias Humanas Y Educación- Mención Educación Básica.

DATOS PERSONALES:

APELLIDOS: LOGROÑO HERRERA

NOMBRES: LORENA DEL ROCÍO

CÉDULA DE CIUDADANÍA: 0501976120

LUGAR Y FECHA DE NACIMIENTO: LATACUNGA 29/03/1973

DIRECCIÓN DOMICILIARIA: CIUDADELA RUMIPAMBA

TELÉFONO CONVENCIONAL: 032810-713

TELÉFONO CELULAR: 0987122777

TIPO DE DISCAPACIDAD: Ninguna

CARNÉ CONADIS: NO

CORREO ELECTRONICO: lorena.logrono@utc.edu.ec



ESTUDIOS REALIZADOS Y TÍTULOS OBTENIDOS:

NIVEL	TÍTULO OBTENIDO	FECHA DE REGISTRO	CODIGO DEL REGISTRO SENES CYT
TERCERO	Licenciada en Ciencias de la Educación, Especialidad Cultura Física	27 de Agosto del 2002	1020-02-180334
CUARTO	Magíster en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo	06 de Diciembre del 2017	1010-2017-1910291
	Diploma Superior en Didáctica de la Educación Superior	28 de Julio del 2010	1020-10-713971
	Magíster en Educación Superior	31 de Marzo del 2006	1005-06-646335

HISTORIAL PROFESIONAL:

EXTENSIÓN EN LA QUE LABORA: EXTENSIÓN PUJILÍ

CARRERA A LA QUE PERTENECE: CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN BÁSICA

ÁREA DEL CONOCIMIENTO EN LA CUAL SE DESEMPEÑA: CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

FECHA DE INGRESO A LA UTC: 16/04/2001



FIRMA