



# UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

## EXTENSIÓN PUJILÍ

### CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA

#### PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

**“LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL BIENESTAR EMOCIONAL”**

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

**Autores:**

GARCÍA TAPIA, Karen Nicol

PILATASIG PILAGUANO, María Belén

**Tutor:**

BARBOSA ZAPATA, José Nicolás. MSc

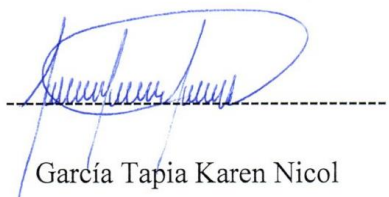
Pujilí – Ecuador

Febrero 2023

## DECLARACIÓN DE AUTORÍA

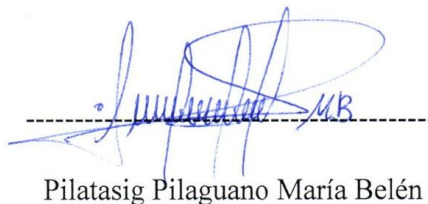
**GARCÍA TAPIA KAREN NICOL Y PILATASIG PILAGUANO MARÍA BELÉN**, declaramos ser autores del proyecto de investigación; **“LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL BIENESTAR EMOCIONAL”**, siendo el **MSc. BARBOSA ZAPATA JOSÉ NICOLAS** tutor del presente trabajo; eximimos a la Universidad Técnica de Cotopaxi y a sus representantes legales de posibles reclamos o acciones legales.

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



García Tapia Karen Nicol

**C.I. 0504433863**



Pilatasig Pilaguano María Belén

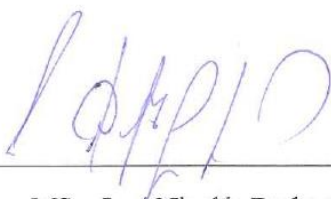
**C.I. 0550240139**

## **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 las postulantes **GARCÍA TAPIA KAREN NICOL Y PILATASIG PILAGUANO MARÍA BELÉN**, 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, febrero, 2023



---

MSc. José Nicolás Barbosa Zapata

C.I. 0501886818

**TUTOR DE TRABAJO DE TITULACIÓN**

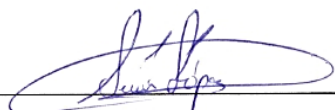
## APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE TITULACIÓN

En calidad de Tribunal de Lectores, aprueban el presente Informe de Investigación de acuerdo a las disposiciones reglamentarias emitidas por la Universidad Técnica de Cotopaxi, y por la Facultad de Ciencias Humanas y Educación; por cuanto, los postulantes: **GARCÍA TAPIA KAREN NICOL Y PILATASIG PILAGUANO MARÍA BELÉN**, con el título de Proyecto de Investigación: **“LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL BIENESTAR EMOCIONAL”**, han considerado las recomendaciones emitidas oportunamente y reúne los méritos suficientes para ser sometidos al acto de Sustentación del proyecto.

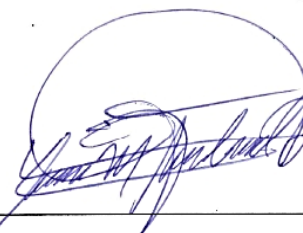
Por lo antes expuesto, se autoriza realizar los empastados correspondientes, según las normativas institucionales.

Pujilí, febrero, 2023

Para constancia firman:



Dr. Luis Gonzalo López Rodríguez  
**C.I. 1801701945**  
**Lector 1**



MSc. Xavier Mauricio Andrade Villacis  
**C.I. 0401040118**  
**Lector 2**



PhD. Oscar Alejandro Guaypatin Pico  
**C.I. 1802829430**  
**Lector 3**

## **DEDICATORIA**

Le doy gracias a mi madre Maribel Tapia quien con su amor, paciencia y esfuerzo me han permitido llegar a cumplir hoy un sueño más, gracias por inculcar en mí el ejemplo de esfuerzo y valentía, de no temerle a las adversidades, por luchar de la mano conmigo, gracias mamá porque fue padre a la vez y no se derrumbó ante ninguna adversidad. Te amo mamita esto es por ti y ahora tu hija cumple una meta más. A mi primo Bryan y Marilyn por su cariño y apoyo incondicional, durante todo este proceso, por confiar ciegamente en mí, gracias por estar conmigo en todo momento. También quiero agradecer a A.S por siempre haberme apoyado, por darme cada día el cariño que más necesite, por nunca haberme dejado sola, por darme palabras de aliento gracias. Finalmente quiero dedicar esta tesis a todas mis amigas Leidy, Mishell, Celeste y Dayana por apoyarme cuando más las necesito gracias.

**Karen García**

Dedico esta tesis a DIOS y mamita Virgen por darme bienestar, salud y las capacidades necesarias para cumplir con las metas que me he propuesto y vencer mis temores; con mucho amor a mis padres Cristina Pilaguano y Pedro Pilatasig, quienes me han sabido guiar y acompañar en este proceso motivándome a ser mejor cada día, a mi esposo y mis hermanas los cuales siempre me brindaron una mano amiga, confiaron en mis capacidades y persistentemente me incitaron a seguir en adelante con sus consejos y apoyo incondicional.

**Belén Pilatasig**

## **AGRADECIMIENTO**

Quiero expresar mi gratitud a Dios, quien con su bendición llena siempre mi vida y a toda mi familia por estar siempre presentes. De igual manera mis agradecimientos a la Universidad Técnica de Cotopaxi, a cada uno de los docentes que impartieron sus valiosos conocimientos, hicieron que pueda crecer día a día como profesional, gracias a cada una de ustedes por su paciencia, dedicación, apoyo incondicional y amistad. Finalmente se da por culminado un escalón más, el más importante de toda mi vida, agradezco a todas las personas que fueron parte de este proceso siempre serán recordados como algo especial en cada momento de mi vida.

**Karen García**

Agradezco en primer lugar a DIOS por darme el valor y la sabiduría para cumplir con todas las metas y propósitos que me he planteado durante mi carrera universitaria. A la Universidad Técnica de Cotopaxi, por darme la oportunidad de cursar sus aulas para adquirir nuevos conocimientos y con ellos poder cumplir mi sueño poseer un título de tercer nivel, y en general a todos los docentes y autoridades que conforman la carrera de Educación Básica, los cuales siempre estuvieron prestos para resolver cualquier inconveniente.

**Belén Pilatasig**

# UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

## EXTENSIÓN PUJILÍ

### TEMA: “LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL BIENESTAR EMOCIONAL”

#### **Autoras:**

García Tapia Karen Nicol

Pilatasig Pilaguano María Belén

#### **RESUMEN**

El proceso educativo presenta cambios que demandan de nuevas competencias para responder a las necesidades de la sociedad actual, las mismas que deben centrarse en promover actividades lúdicas en donde se involucre el ejercicio físico, puesto que, es un factor importante para mejorar la salud y a su vez despertar el interés y motivación de los estudiantes. El presente trabajo investigativo tiene como objetivo fomentar la actividad física a través de juegos recreativos que mejoren el bienestar emocional de los estudiantes de segundo año de Educación General Básica de la Unidad Educativa “Vicente León” ubicada en el cantón Latacunga, provincia de Cotopaxi, año lectivo 2022-2023. La metodología se basó en el enfoque interpretativo, ya que, permitió comprender la realidad del contexto social en su propia naturaleza; responde a una investigación cualitativa; método inductivo; la técnica fue la entrevista dirigida al docente y autoridad y una encuesta aplicada a los estudiantes el cual permitió obtener información valiosa que se encuentra dentro del entorno áulico. Los resultados se enmarcan en el desarrollo del manual basado en actividad física la misma que ofrece a los docentes de la unidad educativa realizar actividades nuevas y diferentes, centradas en los estudiantes, para promover el conocimiento sobre la importancia y el cuidado de realizar actividad física. Este proyecto contribuye al desarrollo de prácticas de vida saludable en los estudiantes, que favorece a los niños en su estado emocional de manera positiva, provocando alegría, felicidad, motivación, así como en la parte cognitiva, por lo que los estudiantes mejorarán su proceso de aprendizaje en todas las asignaturas. Por último, los procesos de enseñanza aprendizaje deben ser activos y centrados en los estudiantes donde puedan construir, adaptar, modificar, enriquecer sus capacidades, conocimientos, y eliminar estrategias obsoletas.

**Palabras Claves:** actividad física, bienestar emocional, juegos recreacionales, aprendizaje.

# UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

## EXTENSIÓN PUJILÍ

**THEME: “PHYSICAL ACTIVITY AND EMOTIONAL WELL-BEING”**

**Authors:**

García Tapia Karen Nicol

Pilatasig Pilaguano María Belén

### ABSTRACT

The educational process presents changes that demand new skills to respond to society needs, the same ones that should focus on promotion recreational activities where physical exercise is involved, since it is an important factor to improve health and its arouse the interest and students motivation. The objective of this research work is to promote physical activity through recreational games that improve emotional well-being of second-year students of Basic General Education at “Vicente León” Educational Unit located in Latacunga canton, Cotopaxi province, 2022-2023 school year. The methodology was based on interpretive approach, since it allowed to understand reality of the social context in its own nature; it responds to qualitative research; inductive method; The technique was the interview addressed to the teacher and authority and a survey that was applied to the students which allowed to obtain valuable information that is found at classroom environment. The results are part of the development of the manual based on physical activity, which is offered to students. teachers of the educational unit to carry out new and different activities, focused to promote knowledge about the importance and care of physical activity. This project contributes to development of healthy living practices, over children in their emotional state in a positive way, causing joy, happiness, motivation, as well as on cognitive part, so that students will improve their learning process in all subjects. Finally, teaching-learning processes must be active and centered on students who can build, adapt, modify, enrich their skills, knowledge, and eliminate obsolete strategies.

**Keywords:** physical activity, emotional well-being, recreational games, learning.



## *AVAL DE TRADUCCIÓN*

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

La traducción del resumen al idioma Inglés del proyecto de investigación cuyo título versa: “**LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL BIENESTAR EMOCIONAL**” presentado por: **Garcia Tapia Karen Nicol** y **Pilatasig Pilaguano María Belén**, egresadas de la Carrera de: **Educación Básica**, perteneciente a la Facultad de **Ciencias Humanas y Educación**, 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 las peticionarias hacer uso del presente aval para los fines académicos legales.

Latacunga, Febrero del 2023

Atentamente,

  
 CENTRO  
DE IDIOMAS

**Mg. Edison Marcelo Pacheco Pruna**  
**DOCENTE CENTRO DE IDIOMAS-UTC**  
**CI: 0502617350**

## INDICE

<b>PORTADA</b> .....	i
<b>DECLARACIÓN DE AUTORÍA</b> .....	ii
<b>AVAL DEL DIRECTOR DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN</b> .....	iii
<b>APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE TITULACIÓN</b> .....	iv
<b>DEDICATORIA</b> .....	v
<b>AGRADECIMIENTO</b> .....	vi
<b>RESUMEN</b> .....	vii
<b>ABSTRACT</b> .....	viii
<b>AVAL DE TRADUCCIÓN</b> .....	ix
<b>1. INFORMACIÓN GENERAL</b> .....	1
<b>2. JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO</b> .....	2
<b>3. BENEFICIARIOS DEL PROYECTO</b> .....	4
<b>4. EL PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN</b> .....	4
<b>Contextualización del problema</b> .....	4
Formulación del problema.....	8
<b>5. OBJETIVOS:</b> .....	9
General .....	9
Específicos.....	9
<b>6. ACTIVIDADES Y SISTEMA DE TAREAS EN RELACIÓN A LOS OBJETIVOS PLANTEADOS</b> .....	10
<b>7. FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICO TÉCNICA</b> .....	12
7.1. Antecedentes.....	12
7.2. Marco teórico.....	15
<b>Actividad física</b> .....	15
<b>El Bienestar Emocional</b> .....	24
<b>8. PREGUNTAS CIENTIFICAS:</b> .....	32
<b>9. METODOLOGÍA:</b> .....	32
Enfoque cualitativo.....	32
Método Inductivo. ....	33
Tipo de investigación .....	33
Técnicas utilizadas para la recolección de la información. ....	34

Instrumentos utilizados para la recolección de la información.....	35
Población.....	36
<b>10. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS .....</b>	<b>36</b>
<b>11. IMPACTO .....</b>	<b>52</b>
<b>12. PRESUPUESTO PARA LA PROPUESTA DEL PROYECTO.....</b>	<b>52</b>
<b>13. PROPUESTA.....</b>	<b>53</b>
13.1 Introducción.....	55
13.1.2. Objetivos de la propuesta .....	55
13.2 Justificación.....	56
<b>14. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....</b>	<b>78</b>
<b>15. BIBLIOGRAFIA.....</b>	<b>80</b>
<b>16. ANEXOS .....</b>	<b>83</b>

<b>Tabla 1.....</b>	<b>10</b>
<b>Tabla 2.....</b>	<b>44</b>
<b>Tabla 3.....</b>	<b>45</b>
<b>Tabla 4.....</b>	<b>46</b>
<b>Tabla 5.....</b>	<b>46</b>
<b>Tabla 6.....</b>	<b>47</b>
<b>Tabla 7.....</b>	<b>48</b>
<b>Tabla 8.....</b>	<b>48</b>
<b>Tabla 9.....</b>	<b>49</b>
<b>Tabla 10.....</b>	<b>50</b>
<b>Tabla 11.....</b>	<b>51</b>
<b>Tabla 12.....</b>	<b>52</b>

## **PROYECTO DE INVESTIGACIÓN**

### **1. INFORMACIÓN GENERAL**

**Título del Proyecto:** La actividad física y el bienestar emocional

**Fecha de inicio:** Octubre 2022

**Fecha de finalización:** Febrero 2023

**Lugar de ejecución:** El desarrollo del proyecto de investigación se realizó en la Unidad Educativa “Vicente León” del Cantón Latacunga, Provincia de Cotopaxi.

**Facultad Académica que auspicia:** Ciencias Humanas y Educación.

**Carrera que auspicia:** Educación Básica

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

**Equipo de Trabajo:**

**Tutor:** MSc. Barbosa Zapata José Nicolás

**Investigadores:**

**Nombre:** García Tapia Karen Nicol

**C.I.** 0504433863

**Teléfono:** 0992976072

**Correo:** [karen.garcia3863@utc.edu.ec](mailto:karen.garcia3863@utc.edu.ec)

**Nombre:** Pilatasig Pilaguano María Belen

**C.I.** 0550240139

**Teléfono:** 0968726217

**Correo:** [maria.pilatasig0139@utc.edu.ec](mailto:maria.pilatasig0139@utc.edu.ec)

**Área de Conocimiento:** Educación

**Línea de investigación:** La actividad física y el bienestar emocional

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

## **2. JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO**

El presente proyecto es importante porque pretende fomentar la actividad física a través de juegos recreativos en el proceso enseñanza aprendizaje de los estudiantes, debido a que, ofrecen una gran cantidad de beneficios para su estado de salud, así como, la parte emocional fundamentales para adquirir un aprendizaje significativo. Al respecto, Gallardo (2019) manifiesta que:

“La actividad física es fundamental para mantener la salud y prevenir enfermedades, ya que se ha descubierto que su práctica regular prolonga la esperanza de vida por medio de la obtención de todos sus beneficios como los fisiológicos, psicológicos y sociales”.

En efecto, realizar cualquier movimiento corporal producido por los músculos beneficia directamente a quienes ejecutan estas actividades, las cuales son idóneas en la educación porque sirven para estimular la atención de los estudiantes, como también, incrementen la imaginación, creatividad y principalmente pueden percibir un ambiente dinámico y divertido a la hora de impartir un tema a ser aprendido. Según Vázquez (2012) afirma que:

Los Juegos recreativos son un conjunto de acciones utilizadas para la diversión y su finalidad principal consiste en lograr disfrute de quienes lo ejecuten. Es una actividad eminentemente lúdica, divertida capaz de transmitir emociones, alegrías, salud, estímulos, el deseo de ganar permitiendo la relación con otras personas, por ello se convierte en una actividad vital e indispensable para el desarrollo de todo ser humano. Aquí la reglamentación es mínima y lo importante no es realizar bien la técnica o ganar sino la diversión, lo cual genera placer”.

Es decir, los juegos recreativos son actividades que ayudan a relajar el cuerpo y mente de los niños y olvidar por un momento las tensiones de la vida diaria, lo cual es muy saludable para el ser humano. Por ello, los docentes deben replantear el modo de enseñar a los niños pequeños, con el fin, de aprovechar su enorme potencial de aprendizaje. Tal como resalta UNICEF (2018) señala que: “El juego constituye una de las formas más importantes en las que los niños pequeños obtienen conocimientos y competencias esenciales”. Por esta razón, los niños a través del juego expresan emociones y amplían la interpretación de sus experiencias.

Cabe agregar que, el estado emocional de los estudiantes es parte fundamental para desarrollar cualquier actividad que el docente plantee durante la clase, ya que, si un

estudiante se encuentra triste, el mismo no podrá realizar ninguna tarea asignada. Por lo tanto, Benavent (2021) resalta que: “las emociones mantienen la curiosidad y con ello el interés por el descubrimiento de lo nuevo”. En tal virtud, el bienestar emocional cumple con la función de reconocer y expresar los sentimientos de cada ser humano. Lo que significa que el rol del docente es importante ya que es el encargado de orientar y producir emociones positivas mediante actividades lúdicas.

Por todo lo expuesto, esta investigación contribuye en el ámbito educativo de manera que, se pueda brindar información acerca nuevas formas de realizar actividad física las mismas que sean eficaces para mejorar el estado emocional de los estudiantes. Al mismo tiempo el trabajo puede servir de fuente de consulta para los docentes de todos los niveles y subniveles del sistema educativo. Es decir, se pretende introducir juegos recreativos con el propósito de que los estudiantes se encuentren en un ambiente dinámico y divertido.

Es así que, la práctica de nuevas estrategias permite renovar actividades obsoletas que provocan aburrimiento y falta de concentración e interés. Por lo cual se requiere implementar la motivación para captar la atención y crear un momento agradable. Tal como expresa, Sellan (2016): “la motivación es muy importante en el momento de aprender dado que está ligado directamente con la disposición del alumno y el interés en el aprendizaje”. De acuerdo con lo citado, la motivación es una herramienta eficaz que se debe emplear cuando el docente desea que los educandos plasmen una sensación de éxito en cualquier actividad planteada.

El impacto social de este trabajo investigativo es de carácter educativo, lo cual recae directamente en el quehacer del profesional docente de la Unidad Educativa “Vicente León” del Cantón Latacunga, con el fin de buscar nuevas estrategias que coadyuven a fomentar la actividad física y el estado emocional de los estudiantes de segundo año de Educación General Básica, como la ejecución de juegos recreativos donde desarrollan habilidades físicas y cognitivas para así motivar de forma lúdica el aprendizaje y producir alegría, entusiasmo por aprender.

El proyecto es viable debido a que cuenta con el apoyo de las autoridades educativas, docentes y estudiantes, es decir que hay predisposición para apoyar el desarrollo de la investigación. Además, para el desarrollo de la misma se constató que la información bibliográfica es la suficiente para aportar y profundizar la suficiente fundamentación

científica que necesita este proyecto investigativo. Así también, es un proyecto autofinanciado lo cual facilita el proceso y avance de esta investigación.

La viabilidad del proyecto de investigación recae en la accesibilidad y apertura de las autoridades en la Unidad Educativa “Vicente León” del Cantón Latacunga, puesto que proporcionan facilidades para la investigación. Del mismo modo, se cuenta con la participación del docente y estudiantes de segundo año de Educación General Básica, quienes son los principales sujetos de estudio de dicho establecimiento. También, cuenta con convenios bilaterales para la ejecución del trabajo de campo entre la unidad educativa y la UTC, aspectos que se suman al desarrollo del proyecto. Por otro, lado luego de haber realizado la revisión de la literatura, existe la suficiente información bibliográfica para aportar y profundizar con los fundamentos científicos.

Finalmente, este trabajo investigativo pretende mejorar la práctica pedagógica en la actividad física de los docentes y un cambio positivo para el bienestar emocional de los estudiantes, por ello se plantea siguiente pregunta ¿Cómo incide la actividad física en el bienestar emocional de los estudiantes de educación básica?

### **3. BENEFICIARIOS DEL PROYECTO**

#### **Los beneficiarios directos:**

- Un docente y 30 estudiantes de segundo año de Educación General Básica de la Unidad Educativa “Vicente León”.

#### **Los beneficiarios indirectos:**

- Autoridad de la Unidad Educativa “Vicente León”.

### **4. EL PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN**

#### **Contextualización del problema**

En la actualidad el mundo está caracterizado por la invasión tecnológica, los resultados se ven claramente reflejados en las actividades de los niños, jóvenes, adolescentes y adultos que han dejado de lado la actividad física. El problema radica en que el sedentarismo está asociado a enfermedades en la mayoría de los países del mundo. Es por ello que, un estilo de vida físicamente activo en la infancia es una buena forma de

prevención de ciertas enfermedades crónicas muy frecuentes en la edad adulta, como la obesidad, la hipertensión, las enfermedades cardiovasculares, la diabetes, el cáncer y los problemas de salud mental.

En este sentido, los efectos y problemas que puede causar la inactividad física son varias tanto físicos como emocionales, en lo físico poco desarrollo de las capacidades físicas, bajo nivel de estado físico, altos niveles de obesidad, sedentarismo y en lo emocional, baja autoestima, desmotivación, mal estado de ánimo. Este problema se da por el desconocimiento de la importancia y beneficios que brinda la práctica de actividades físicas, así como también poco conocimiento de las diversas formas que se puede realizar actividad física.

Cabe destacar, que dicha problemática surge también por la inexperiencia de los docentes, ya que existen educadores que imparten clases sin tener conocimiento de la materia que están a cargo, debido a que muchos de ellos están en su puesto sin haberse preparado para docencia, causando que los estudiantes tengan poca creatividad e imaginación impidiendo que puedan regular sus emociones.

Por tanto, las actividades físicas en general son escenarios idóneos para que el alumnado experimente una gran variedad de vivencias motrices con el fin de conseguir el desarrollo integral del estudiante. Estas vivencias tienen el potencial de mejorar todos los aspectos del bienestar de los adolescentes tanto a nivel físico, social, cognitivo y emocional. (Ruiz & Bastidas, 2015)

En tanto, la inactividad física perjudica no solamente el bienestar de la salud, sino también emocional, ya que impide que los infantes desarrollen habilidades y capacidades que favorezcan a su aprendizaje y desarrollo personal, por lo que, no se promueve un estilo de vida activo y sano, causando en los niños un mal estado de salud física y emocional.

Según entidades internacionales, se necesitan medidas de salud pública eficaces para mejorar la actividad física. OMS (2017) manifiesta que en el caso de Colombia, El Ministerio de Salud asegura que 2.6 millones de las muertes atribuidas a la inactividad física se encuentran en los países de bajos y medianos ingresos, además, estima que esta es la causa principal de aproximadamente un 21%-25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica.



La falta de actividad física en los estudiantes resulta un problema muy importante ya que el poco interés de los escolares en realizar actividad física es muy bajo y con ello afecta su estilo de vida y bienestar

De tal forma, que al no realizar ejercicio físico hace que el niño aumente su desconfianza con los demás compañeros y no mejore su funcionamiento intelectual, por lo que se ven vistos a caer en ansiedad y depresión. De esta manera, la práctica de actividad física es importante para las personas, ya que aportaron efectos positivos para el bienestar de su salud. Asimismo, la OMS (2016) indica que la actividad física es el movimiento corporal que requiere un gasto de energía, como puede ser en el trabajo o actividades recreativas (tareas domésticas, caminar o realizar aeróbicos) y que estas actividades forman parte de la vida cotidiana, además es importante para conservar la salud mental de las personas.

Además, Guerra (2015) añade que el bienestar psicológico, presenta una estrecha relación con la salud desde lo físico, psicológico y social”. Es decir que el ser humano necesita sentirse bien con actitudes positiva y estar alejado de algunos trastornos, sentirse feliz, mantener una tranquilidad emocional y psicológica con conductas aceptables ante las dificultades que se presentan en el entorno social.

Es así que la salud en los niños es importante, ya que de esta dependerá su estado de ánimo y como esto permitirá que realicen diferentes actividades, sin una buena salud no pueden sentirse bien. Para, Diego Gracia Guillén (2006) se refiere a la salud como: “capacidad de posesión y apropiación por parte del hombre de la propia corporeidad.” Es una clara referencia a algo más que el propio cuerpo, desde este punto de vista se puede partir que la salud no solo es física, sino también mental y que esta abarca muchas más y que esta se va relacionando con factores que se encuentran al alrededor.

Actualmente en Ecuador hacen menos de una hora diaria en actividad física, lo que hace que esto llegue afectar en un cierto modo a la salud emocional, como lo menciona Garrido (2013), la práctica de actividad física o expresión corporal puede mejorar de manera significativa el estado de ánimo de las personas. Una de las consecuencias de no realizar cualquier tipo de disciplina o actividad física es el ir perdiendo los valores, habilidades y capacidades que cada niño posee.

Así también, INEC (2014) manifiesta que: En Ecuador el 88% de niños, niñas y adolescentes no realizan actividad física en las unidades educativas, lo que nos

refleja que tiene riesgo a enfermarse a mediano y largo plazo, nos da como advertencia a que si no cambia inmediatamente hay una gran probabilidad a que llegasen a presentar problemas de salud mental.

Es importante resaltar, si los estudiantes no realizan un nivel moderado de actividad física se seguirá evidenciando efectos negativos y consecuencias en ellos como por ejemplo niveles altos de estrés causados por las extensas clases, obesidad causado por el sedentarismo, malestar emocional provocado por exceso de tareas, con lo cual si no se logra concientizar a los escolares de la importancia y grandes beneficios que aporta realizar actividad física no se lograra conseguir efectos positivos como el buen estado físico de los estudiantes y un buen estilo de vida, ya que día a día aumenta el sedentarismo en los estudiantes y se evidencia problemas de salud en ellos

Frente a ello INEC (2017) manifiesta que “En Ecuador, el 76% de personas de 5 a 17 años, a diciembre de 2021, tiene una actividad física insuficiente, es decir 3.4 millones.

A nivel nacional, en cada institución educativa deben dar como prioridad la actividad física, ya que el desarrollo permanente del niño está en la construcción de sus emociones, esto hace que implementen actividades significativas y sobre todo lúdicas, teniendo en cuenta que deben realizar una hora al día, todo tipo de actividad lúdica o juego recreativo tiene un propósito, el cual es lograr un mejor desenvolvimiento motriz, físico y emocional de cada niño, niña y adolescente.

En la Provincia de Cotopaxi, los programas de actividades físicas son pocas, en su mayoría son particulares lo que imposibilita la realización de estas, sin embargo, existe una identidad como Federación Deportiva de Cotopaxi que oferta cursos vacacionales para niños y niñas, pero no siempre pueden acceder a estas, ya que por distintos motivos es imposible acceder a ellas.

La realización de las practicas pre profesionales contribuye a un acercamiento real con los estudiantes, es así que en la Unidad Educativa “Vicente León” se ha podido observar que los estudiantes no siempre realizan actividades físicas, lo cual ha llegado a originar sedentarismo en los estudiantes, así como también se ha podido evidenciar el poco interés que brindan al desarrollo de la inteligencia emocional, es por ello que se ha visto importante relacionar las actividades físicas con el desarrollo de la inteligencia

emocional, ya que por medio esta información los estudiantes podrán regular sus emociones.

Además, se evidencio que la docente de grado no articula la actividad física dentro de los procesos de enseñanza aprendizaje, perjudicando enormemente a desarrollo cognitivo y emocional de sus estudiantes, por lo que las actividades del aula se vuelven rutinarios.

Por otro lado, no se ha orientado a la práctica de la actividad física en el tiempo libre, por lo que los niños desconocen de los beneficios de dicha destreza. Pese a que disponen de docentes especializados en Educación Física no se toma mayor énfasis en actividades como los juegos recreativos, deporte, actividades lúdicas, entre otros. Además, es importante mencionar que la realización de actividad física a través de juegos recreativos es de suma importancia para el desarrollo de la salud física, mental y emocional de los infantes.

### **Formulación del problema**

¿Cómo incide la actividad física en el bienestar emocional de los estudiantes de segundo grado de la Unidad Educativa “Vicente León”, Cantón Latacunga, Provincia de Cotopaxi, ¿año lectivo 2022-2023?

## **5. OBJETIVOS:**

### **General**

Fomentar la actividad física a través de juegos recreativos que mejoren el bienestar emocional de los estudiantes de segundo año de Educación General Básica de la Unidad Educativa “Vicente León” ubicada en el cantón Latacunga, provincia de Cotopaxi, año lectivo 2022-2023.

### **Específicos**

- Fundamentar los referentes teóricos sobre la actividad física y el bienestar emocional de los estudiantes de la Unidad Educativa “Vicente León”.
- Analizar si existe relación entre la actividad física y bienestar emocional en los estudiantes de la institución.
- Elaborar un manual de estrategias basadas en la actividad física para el mejoramiento del bienestar emocional de los estudiantes de segundo año de Educación General Básica.

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

**Tabla 1. SISTEMA DE TAREAS EN RELACIÓN A LOS OBJETIVOS PLANTEADO**

<b>Objetivo</b>	<b>Actividad</b>	<b>Resultado de la Actividad</b>	<b>Medios de verificación</b>
<b>FASE DIAGNÓSTICA</b>			
Fundamentar los referentes teóricos sobre la actividad física y el bienestar emocional de los estudiantes de la Unidad Educativa “Vicente León”.	Revisión de fuentes bibliográficas acerca de la actividad física y el bienestar emocional.	-Compilación de fuentes bibliográficas. -Análisis de las fuentes bibliográficas.	-Documento del marco teórico.
	Inmersión en el contexto para identificar los factores que inciden proceso de enseñanza-aprendizaje.	Reconocimiento de los sujetos de la investigación.	
<b>FASE DE PLANIFICACIÓN</b>			
Analizar si existe relación entre la actividad física y bienestar emocional en los estudiantes de la institución.	-Observación de las actividades físicas que se realizan en la unidad educativa para el bienestar emocional. -Entrevistas a la autoridad, docentes. -Encuesta a los estudiantes.	Validación de los instrumentos de recolección de información.	-Técnica: Observación/entrevista/ encuesta. Instrumento: Guía de entrevista y cuestionario Los instrumentos elaborados y validados.

	Aplicación de los instrumentos de recolección de información(guía de entrevista; cuestionario)	Análisis de las actividades físicas y emocionales en el aprendizaje.	Información recolectada.
	Procesamiento y sistematización de la información recolectada.	Descripción sistemática de la información recolectada	Procesamiento de la información.
<b>FASE DE ACCIÓN</b>			
	Interpretación y análisis de la información recolectada de las entrevistas/encuestas.	Reflexiones acerca de las actividades físicas y emocionales que se realizan en la Unidad Educativa “Vicente León”	Argumentos acerca de las actividades y emocionales que se realizan en la Unidad Educativa “Vicente León”.
<b>FASE DE EVALUACIÓN</b>			
Elaborar un manual de estrategias basadas en la actividad física para el mejoramiento del bienestar emocional de los estudiantes de segundo año de	-Construcción del manual de estrategias para el mejoramiento del bienestar emocional de los estudiantes  - Validar el manual didáctico como ayuda	-Análisis del manual de estrategias.  -Validación del manual planteado	-Manual de estrategias.  -Instrumentos para la validación.

Educación General Básica.	para el mejoramiento del bienestar emocional.		
---------------------------	---	--	--

Nota: Elaborado por García K. y Pilatasig M

## 7. FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICO TÉCNICA

### 7.1. Antecedentes

A lo largo del tiempo en la educación se ha ido implementando nuevos métodos, técnicas, estrategias y recursos que han ayudado a modificar la manera de aprender y enseñar en el aula, todo ello en beneficio de los estudiantes en todas las áreas de conocimiento. En educación física, la actividad deportiva ha tomado mayor énfasis, ya que, varios estudios demuestran que beneficia la salud física y psicológica de los niños, adolescentes y adultos.

De tal manera, Rivera (2010) desarrolló una investigación acerca de conductas alimentarias y actividad física en niños escolares de Tegucigalpa. El objetivo de esta investigación es diagnosticar las conductas alimentarias y actividad física de los niños. La metodología se efectuó bajo un estudio transversal descriptivo en 288 escolares de sexto grado de escuelas de Tegucigalpa que asistían a un centro asistencial. Se les aplicó una encuesta para evaluar conductas alimentarias y de actividad física. Se distribuyeron en dos grupos según el Índice de masa corporal (IMC): un grupo con IMC normal y otro grupo obesos y con sobrepeso. Los resultados obtenidos demuestran que la actividad física, el 52.0% miraban televisión  $\geq 3$  horas al día, solo el 53.2% tenían actividad física intensa y únicamente 27.0% la realizaba en la escuela. Las niñas tenían menos actividad física que los varones (con diferencias estadísticamente significativas). En relación a obesidad o sobrepeso y conducta alimentaria y actividad física las diferencias no fueron significativas entre niños y niñas, pero si fue significativo que los escolares con IMC ideal desayunaban con más frecuencia que los obesos. En conclusión, las conductas alimentarias y de actividad física de los escolares estudiados distan de estándares de estilos de vida saludables. Es necesaria la implementación de programas que contribuyan a la solución del problema.

Por otra parte Márquez (2021) elabora un proyecto sobre el impacto de la actividad física en el bienestar integral de los estudiantes de tercer grado de Educación primaria en contextos de confinamiento sanitario, planteandose como objetivo explorar el impacto de

los niveles de activación física en el bienestar integral de los estudiantes de tercer grado de Educación Primaria en contextos de confinamiento sanitario. Su metodología está basada en la investigación cualitativa, bajo un paradigma interpretativo (aludiendo a lo simbólico, cualitativo, y humanista). El cual pretende comprender e interpretar los fenómenos estudiados, el alcance de la investigación es exploratoria. La obtención de los datos empíricos que se recolectaron para esta investigación fue en los momentos de la práctica de observación y los primeros acercamientos con el grupo, espacios que se aprovecharon para aplicar y realizar la guía de observación, diagnóstico general, entrevistas dirigidas a maestros, padres de familia, estudiantes y diarios de clase. En conclusión, en esta investigación se identificó que el impacto del sedentarismo y la falta de actividad física en contextos de confinamiento sanitario impactan desfavorablemente para el bienestar de los estudiantes, debido a que desfavorece en su bienestar social porque no interactúan con personas de su edad, por tal motivo quedarán repercusiones de inseguridad e incluso se considera que quedará un apartado en donde los estudiantes les costará regresar a la normalidad.

Del mismo modo, Flores (2019) con el proyecto de investigación cuyo objeto de estudio es el trabajo autónomo dirigido como estrategia para fortalecer el hábito por la práctica de la actividad física en niños de tercer grado del colegio Francisco José de Caldas sede C. Su objetivo es diseñar una propuesta didáctica que incentive el trabajo autónomo dirigido para afianzar el hábito de la actividad física en niños de tercer grado del colegio Francisco José de Caldas sede C. La metodología es de carácter cualitativo con un enfoque descriptivo, mientras que, los instrumentos y técnicas de recolección de datos fueron la encuesta y cuestionario aplicadas a los estudiantes del Colegio Francisco José de Caldas sede C. Entre sus conclusiones destacaron que la investigación deja abiertas diversas posibilidades de investigación que pueden ayudar a comprender en mayor medida el fenómeno de la actividad física en esta edad de niñez tan compleja desde el punto de vista psicosocial.

De acuerdo a la investigación realizada por Barco (2019) en su publicación titulada “Afrontamiento de estrés en el bienestar emocional de los adolescentes” la misma que se desarrolló con el fin de aportar a la sociedad con los diferentes conceptos y definiciones de autores que han investigado sobre como el individuo usa diferentes estrategias para afrontar el estrés, ya que muchos de ellos tienen la capacidad de adaptarse. El estrés es



uno de los factores que mayor frecuencia padece el ser humano ya que se vive en una sociedad altamente competitiva y de exigencias al máximo. Y uno de los estudios a ser tomado en cuenta en esta investigación documentada es el adolescente afrontando el estrés y de cómo su bienestar emocional se ve influenciado por circunstancias dificultosas en el entorno. Debido a esto existe la inteligencia emocional que es la capacidad que los jóvenes tienen para sobrellevar conductas adecuadas que permitan el bienestar personal del individuo, además de la inclusión de la psicología positiva como son las emociones de índole positiva que ayudan a la satisfacción y felicidad y de cómo vivir bien. En este trabajo investigativo se usó métodos descriptivos y explicativos ya que son con mayor frecuencia utilizados para este tipo de pesquisa buscando obtener las causas que determinan este fenómeno.

Gavilanes (2021) realizó una investigación denominada “se lo desarrollo con la finalidad de indagar como el método HIIT aporta mejoras en el estado emocional de los estudiantes en rangos de edades de 15 y 16 años, por medio de un plan de entrenamiento HIIT el cual hace especial énfasis en la intensidad y duración de cada ejercicio, la importancia radica en que es una nueva modalidad de entrenamiento funcional, en el cual trabajan los diferentes grupos musculares al mismo tiempo, además resulta ser un tipo de entrenamiento físico con el que se puede llegar a obtener mayores beneficios que con actividades aeróbicas comúnmente conocidas, el enfoque aplicado en este estudio fue cuantitativo ya que por medio de datos numéricos y estadístico se permitirá realizar el respectivo análisis y descripción de los resultados obtenidos antes, durante y después del estudio. La investigación fue cuasi experimental debido a que no se obtuvo el control total de la muestra de estudio, de campo ya que se obtuvo un contacto con los estudiantes por medio de la plataforma virtual Microsoft Teams, también fue de carácter correlacional. La población presente en este estudio fueron los estudiantes de 1er año de bachillerato de la unidad educativa EL ORO. Los resultados obtenidos evidencian que efectivamente se establece una relación entre ambas variables de estudio, llegando a la siguiente conclusión: aplicar un sistema de entrenamiento HIIT influye de forma positiva el estado emocional de los escolares

Cardenas (2019) Desarrolló una investigación que lleva como título “El desarrollo emocional de los niños a partir de la experiencia literaria” el mismo que surge de la preocupación de docentes del sector oficial que dentro del contexto de la escuela verifican

en el día a día, en las interrelaciones un manejo inadecuado de las emociones básicas. Se vivencia en el sector oficial y en el quehacer cotidiano con los niños y niñas una realidad violenta de la escuela y por lo tanto surge el interés por el campo de las emociones del ser humano y específicamente en los niños y las niñas, es así como se constituye el actual equipo de trabajo, en aras de realizar investigación. La presente investigación es de carácter cualitativa, dado que, constituye una forma de pensar, una postura humana que interpreta realidades, que trata de comprender mundos, construcciones humanas, subjetividades, con rigurosidad y compromiso ético para alcanzar resultados que sean significativos en el marco de la cultura. Es vital tener sabiduría para integrar teoría y práctica y configurar un adecuado producto acerca de una realidad humana, que no es neutral y que es importante en cada uno de sus pasos, en sus interacciones y dinámicas. Es un proceso profundamente humano, social y cultural. La propuesta es una investigación acción participativa, en este sentido la idea es provocar la transformación a partir de la gestión de emociones en el marco colectivo, social y cultural; se parte de la aplicación de la estrategia didáctica del taller, para armonizar teoría y práctica y como medio para confluir elementos valiosos, objeto de análisis.

## **7.2. Marco teórico**

### **Actividad física**

#### **Importancia de la Actividad Física**

El ser humano desde su aparición en la Tierra se ha expresado a través de movimientos, por lo que se denota que siempre está en constante movimiento corporal inconscientemente. Sin embargo, en la actualidad se refleja una baja cantidad de actividad física, debido a que, la mayoría de niños, adolescentes y adultos se dedican a realizar actividades de ocio. Por ello, es importante:

Realizar una actividad física con regularidad puede prevenir y ayudar a gestionar las cardiopatías, la diabetes de tipo 2 y el cáncer, que causan casi tres cuartas partes de las muertes de todo el mundo. Además, la actividad física puede reducir los síntomas de depresión y ansiedad, y mejorar la concentración, el aprendizaje y el bienestar en general. (OMS, 2020, p.7)

De acuerdo con lo citado, es fundamental la práctica de actividad física, ya que, tiene como propósito mejorar las condiciones corporales de la persona, generando grandes beneficios para el estado anímico y emocional del ser humano. Por esta razón, es

recomendable realizarla desde temprana edad, ya sea mediante juegos o dinámicas grupales. Debido a que, los juegos en los parques y en los jardines de infantes se llegan a emplear el equilibrio, fuerza y coordinación con otros, de manera entretenida.

### **Relación entre deporte y actividad física**

La actividad física y el deporte están relacionados con los hábitos de vida saludable, ya que estos que influyen positivamente en la salud física y mental de una persona, permitiendo mejorar significativamente su desempeño emocional y motriz. Se entiende por actividad física a las actividades diarias sean programadas o no estas pueden ser: correr, caminar, limpiar, lavar entre otros y el deporte es un ejercicio físico donde se compite, tales como; básquet, fútbol, natación, ciclismo etc., Normalmente, la actividad física y el deporte son acciones físicas que estimulan los músculos del cuerpo humano.

De este modo, es esencial recalcar que “la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (Arboleda, 2018). Es decir, que realizar ejercicios va más allá de simplemente un hobby, sino que beneficia la salud física y estado mental de las personas.

### **Beneficios del deporte**

El deporte es una actividad física que mejora o desarrolla habilidades de quienes lo practican. A continuación, se presenta algunos de los múltiples beneficios que el deporte brinda a los pequeños, García (2022) afirma que:

1. El hábito por los deportes crea niños más ordenados, disciplinados y seguros.
2. Promueve el contacto con otros pequeños a través del trabajo en equipo y por lo tanto las relaciones sociales se enriquecen.
3. Mientras los niños interactúan los valores adquieren significado: el respeto y la solidaridad son algunos ejemplos.
4. El deporte hace niños más saludables, los libra del sedentarismo y en la adolescencia es más beneficioso porque el desarrollo físico es intenso.
5. Genera confianza en los pequeños, ya que proporciona una influencia positiva sobre la personalidad del niño, el carácter y la autoestima.

6. El deporte es esencial para el desarrollo de las habilidades motoras y la mejora de los reflejos. La coordinación ojo-mano se mejora, así como los movimientos del cuerpo, lo que ayuda en el desarrollo de una postura corporal saludable.
7. La participación en actividades deportivas, recreativas u otras formas de aptitud física ofrecen un método efectivo para aliviar el estrés.
8. El ejercicio ayuda a los niños a llevar una buena alimentación y brinda las directrices esenciales para la nutrición.

En resumen, los beneficios que ofrece el deporte traen varios cambios positivos, además que, es un arma poderosa para encaminar a los niños hacia una adquisición de valores, responsabilidades que adquieren al ejercitarse de manera diaria y comprometida. Por lo que, forma parte de un hábito saludable que influye positivamente y que se asume de manera frecuente y permanente.

### **Sedentarismo**

Actualmente, el sedentarismo ha tomado mayor fuerza, ya que, la sociedad destina su tiempo en actividades donde gastan poca o nada de energía, que incluye estar sentado o en cualquier postura similar, las cuales han provocado que la actividad física disminuya notablemente.

Por ello, según, Alvarez (2018) define que: “El sedentarismo se define como la realización de actividad física durante menos de 15 minutos y menos de tres (3) veces por semana durante el último trimestre”. En efecto, el sedentarismo es un estilo de vida carente de movimiento o actividad física.

En definitiva, es un riesgo para la salud y un problema extendido y en rápido ascenso a nivel mundial, por lo que, es sumamente importante que las estrategias y las políticas que se apliquen reconozcan plenamente el papel fundamental de la actividad física como marcador de riesgo para las mismas.

### **Riesgos del sedentarismo**

En los últimos años, se han elaborado varias investigaciones donde se relaciona al sedentarismo como causa de riesgo que incide en la disminución de la salud de los niños y jóvenes, esto se debe a la mala utilización del tiempo libre, como es, en el empleo de la

tecnología como distractor, debido a, su amplia gama de juegos. Tal como, resalta García (2019):

A medida que la tecnología avanza, son más las entretenimientos que implican escaso movimiento y se encuentran disponibles tanto para adultos como para niños, siendo estos últimos un factor importante para que estos juegos se vuelvan cada vez más llamativos, desplazando así, las actividades recreativas que sí implican un gasto energético para los niños, los protegen de la obesidad y otras patologías que se van desarrollando a lo largo de la vida a medida que avanza la edad.

De acuerdo con el autor, la tecnología cada vez más aleja a los niños y jóvenes a realizar una actividad física, porque, se genera un vicio por mantenerse jugando videojuegos mediante un computador o celular, llevándolos así a un estado considerable de sedentarismo. Además, que, tiene como consecuencias en la educación; un rendimiento académico bajo, falta de atención en las clases provocando una mala conducta y sobrepeso.

Del mismo modo, ocurre en los jóvenes que pasan más tiempo en las redes sociales o en la televisión, haciendo que su salud empiece a complicarse y no solo el estado físico sino mental. Así como, menciona García (2019):

En el aspecto psicológico, el estudio del sedentarismo es de gran importancia, debido a que esta enfermedad no ataca solamente al físico de la persona, sino que encierra diversos patrones de comportamiento los cuales hacen que el individuo (niño o joven) en este caso en particular, desarrolle malos hábitos como depresión, ansiedad, baja autoestima y altos niveles de estrés.

Es decir, que el aumento del sedentarismo va creciendo y causando enfermedades para quienes lo padecen, y es allí donde se requiere de un cambio radical en cuanto a la alimentación, como también, dedicar un tiempo programado a ejecutar ejercicios físicos, con el fin de erradicarla, ya que se ha convertido en una nueva costumbre que muchas personas ignoran de su existencia.

En fin, es importante que se establezca un cambio en la actitud sedentaria de los niños y jóvenes para que tengan una vida más activa y se vean mejores resultados en la adultez, como también, se reduzcan todos los riesgos que se plantearon anteriormente.

### **Incorporación de la actividad física en la educación**

En la educación actual la incorporación de la actividad física cada vez va adquiriendo protagonismo en el proceso de enseñanza aprendizaje, ya que, los docentes antes de

impartir una clase toman en cuenta realizar como actividad motivadora una dinámica donde empleen movimientos corporales de los estudiantes, por ejemplo, a través de un baile.

No obstante, algunos docentes no emplean ninguna actividad física durante la clase por lo que tiende a ser aburrida y monótona. Es decir, que aún prevalece modelos pedagógicos tradicionales que limita a los estudiantes estar aún más sanos física y mentalmente, ya que, la educación debería ser totalmente un espacio que permita a los estudiantes desarrollar sus potencialidades y o a su vez adquirir habilidades. Tal como menciona, Romero (2017):

El ámbito escolar, es uno de los lugares ideales para enseñar a niños y adolescentes como adoptar y mantener una forma saludable de vida, un estilo activo que se va a reflejar posteriormente en la carrera académica y en tener una personalidad estable y positiva.

En otras palabras, la educación debe ser de calidad y garantizar el bienestar de los estudiantes y a su vez formar y ayudar a las nuevas generaciones a ser activos físicamente después de la vida académica, y no prevalezca el sedentarismo en su vida cotidiana, sino todo lo contrario opten por actividades que favorezcan a su salud a lo largo de la vida.

### **La Educación Física en la escuela**

La Educación Física en la escuela es una área de conocimiento que favorece significativamente a los estudiantes de todos los niveles, porque, en ella se puede realizar varios ejercicios físicos que estimulan el desarrollo de destrezas motoras, cognitivas y afectivas esenciales para su diario vivir. Es así que, la UNESCO (2015) define que:

Educación Física de Calidad (EFC) es la experiencia de aprendizaje planificada, progresiva e inclusiva que forma parte del currículo en educación infantil, primaria y secundaria. En este sentido, la EFC actúa como punto de partida de un compromiso con la actividad física y deporte a lo largo de la vida. La experiencia de aprendizaje que se ofrece a los niños y jóvenes a través de las clases de educación física debe ser apropiada para ayudarles a adquirir las habilidades psicomotrices, la comprensión cognitiva y las aptitudes sociales y emocionales que necesitan para llevar una vida físicamente activa.

Es decir, que la educación física se comprende como la práctica pedagógica que abarca las prácticas corporales y uno de sus objetivos es la mejora de la salud y el bienestar en los estudiantes, porque, tienen la oportunidad de expresar su espontaneidad, fomentar su

creatividad y principalmente respetar a los demás. Por ello, es necesario la variedad y experiencia de las diferentes actividades para realizarlas continuamente.

Además que, educación física puede ser un apoyo para las demás áreas, por ejemplo, en educación artística “ésta es el área más relacionada con nuestra materia, ya que entre ambas se contribuye al conocimiento del cuerpo humano, aparatos, sistemas y órganos, pudiendo también, desarrollar conjuntamente contenidos como la nutrición y trastornos de las conductas alimenticias, higiene” (González, 2011). Lo que significa, que es una área esencial que contribuye a la formación integral del ser humano y desarrollo de logros cada vez más complejos. Al respecto, Fernández (2010) señala que:

A través de la clase de Educación Física los niños aprenden, ejecutan y crean nuevas formas de movimiento con la ayuda de diferentes formas jugadas, lúdicas, recreativas y deportivas. En estas clases el niño puede desenvolverse, ser creativo y mostrar su espontaneidad como un ser que quiere descubrir muchas alternativas que pueden ser aplicables en un futuro en su vida social y que no lo pueden lograr fácilmente en otras asignaturas del conocimiento.

Dicho de otro modo, esta área tiene una gran ventaja sobre las demás porque permite que los estudiantes aprender haciendo, es decir, que la teoría lo llevan inmediatamente a la práctica, ya sea, mediante actividades lúdicas las cuales entretiene y forma un ambiente activo para que construyan un aprendizaje significativo.

### **Rol del docente en educación física**

El rol del docente en educación física juega un papel importante esencial en el proceso de enseñanza aprendizaje, porque debe estar en constante y permanente formación pedagógica, con el fin de fomentar la salud física, las buenas prácticas deportivas y la alimentación saludable para mantener el bienestar de los individuos. Así como también, “debe proponer actividades para el desarrollo de las capacidades físicas básicas (fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad); las habilidades, destrezas, tareas motrices; la coordinación y el equilibrio; la expresión corporal. La metodología más frecuente en primaria es a través de juegos” (González, 2011).

Por tanto, es necesario implementar una correcta metodología para un satisfactorio desarrollo de los contenidos por parte del docente, acompañado de actividades adecuadas a en base a la edad de los estudiantes, ya que se debe tomar en cuenta que los niños de educación básica aprenden jugando, dado que, si el docente opta por actividades poco

lúdicas para los estudiantes no va a lograr obtener los resultados que se pretende. Por ello, Wells (2021) manifiesta que:

El profesor de Educación Física es el que llega más a sus alumnos por su trabajo al aire libre, sin tener en cuenta las condiciones que experimentan en el aula el resto de las materias teóricas. Además por ser el que estimula la recreación y la ocupación del tiempo libre en todas las etapas del proceso docente educativo tanto extraescolar como extra docente.

Por tal motivo, es importante valorar la labor docente de educación física, de modo que, la sociedad tiene un concepto erróneo de su quehacer en el área educativa, porque se le considera únicamente un creador de movimientos. Sin tener en cuenta que el propósito es fomentar la actividad física en las niñas y jóvenes para que sean personas sanas física y espiritualmente.

Su influencia que tenga dependerá de su propia capacidad, creatividad, voluntad y conocimientos en el área, puesto que debe cumplir con varias funciones que permita desarrollar hábitos saludables y a su vez de integrar a todos los estudiantes sin distinción alguna.

### **La Recreación Educativa**

La recreación educativa es una herramienta eficaz para propiciar un clima escolar agradable en el proceso de enseñanza-aprendizaje, permitiendo que las clases sean más satisfactorias, dinámicas, participativas y que fundamentalmente los estudiantes se involucren de manera voluntaria en las actividades planteadas y pongan mayor interés por aprender. Es así que, Lema (2013) señala que:

Recreación Educativa se entiende como el sector en el que la recreación se incorpora en el proceso de enseñanza, dándole a éste una nueva dimensión, como metodología de educación (pedagogía lúdica) o por constituirse en un proceso liberador que simultáneamente educa para el tiempo libre.

Por tanto, las actividades recreativas buscan producir actitudes positivas en los estudiantes como la alegría y motivación, puesto que implementar actividades lúdicas en la escuela permite a los estudiantes construir nuevos conocimientos de manera interactiva.

En el mismo orden de ideas, la recreación es necesaria realizarla tanto dentro como fuera del aula, para obtener un buen rendimiento académico. Para ello, debe tener una



intencionalidad educativa, es decir, que a través de la actividad lúdica se pretenda aprender algo nuevo como los valores por lo que debe estar relacionado con el tema.

Sin duda alguna, la importancia de este tipo de actividades es cada día más trascendental, ya que permite ubicar al estudiante en un ambiente saludable, y al mismo tiempo facilita la motivación, la aventura, el ejercicio físico natural, la adquisición de destrezas manuales y un sinfín de posibilidades.

### **Juegos recreativos**

Actualmente el principal objetivo de la educación se centra en el estudiante, para que desarrolle pensamientos propios y autónomos en todo su proceso educativo, con este propósito ha generado un proceso dinámico, mediante el juego. Cabe destacar que está presente en la actividad humana desde todos los tiempos. Al respecto, Muñoz (2016) corrobora que:

El juego es una necesidad en la vida social y en la práctica educativa. Todos los seres humanos necesitan participar en actividades de juego; éste proporciona, sobre todo a los estudiantes, la oportunidad de imitar situaciones de vida real, ser creativos o expresamente ellos mismos. Los profesores del Colegio recomiendan que la Educación Física y el juego sean parte del currículo escolar.

Es decir, que el juego es una función necesaria y vital en la etapa infantil, importante para el desarrollo y aprendizaje de los niños, puesto que, es el mejor aliado para llevar a cabo el conocimiento de manera motivadora y participativa.

Dentro de ello, los juegos recreativos cumplen con esta función que es el disfrute por realizar actividades planteadas en la clase de forma divertida capaz de transmitir emociones. Por ello, Esquivel (2017) menciona que:

Los juegos recreativos ayudan a fomentar el desarrollo intelectual de los niños y es un proceso divertido para ellos. Los juegos permiten educar y aumentar la capacidad cognitiva de los niños y niñas, los cuales brindan excelentes resultados ya que les permiten asimilar rápidamente nuevos conocimientos.

De acuerdo con lo citado, en el proceso de enseñanza aprendizaje es importante emplear estrategias de acuerdo a las necesidades de los estudiantes, ya que, las mismas permitirá facilitar el aprendizaje, y otras estimularán al desarrollo de habilidades prácticas y psicológicas, como son los juegos recreativos.

“Todo lugar es bueno para jugar y hay juegos para todo lugar. Sin embargo, debe haber un espacio especial, privado y respetado por los adultos, decorado según los intereses e inquietudes del niño” (Meneses, 2015). Por tanto, conforme los estudiantes vayan creciendo, ese espacio debe ser más amplio, para pueda jugar sin temor alguno y protegerlo de cualquier peligro, así como, permitirle hacer uso de sus movimientos, imaginación, fantasías y materiales.

La escuela también debe ofrecerle un espacio adecuado a los estudiantes para que tenga la posibilidad de participar en juegos recreativos o deportivos respectivamente organizados en beneficio de la comunidad educativa.

### **Beneficios de Juegos recreativos**

Entre los beneficios de los juegos colectivos se destacan, según Esquivel (2017) los siguientes:

- a) Garantizan en el estudiante hábitos de elaboración colectiva de decisiones.
- b) Aumentan el interés de los niños y los motiva a estudiar.
- c) Permiten comprobar el nivel de conocimiento alcanzado por los niños, estos rectifican las acciones erróneas y señalan las correctas.
- d) Permiten solucionar los problemas de correlación de las actividades de dirección y control de los profesores, así como el autocontrol colectivo de los niños.
- e) Desarrollan habilidades generalizadas y capacidades en el orden práctico.
- f) Permiten la adquisición, ampliación, profundización e intercambio de conocimientos, combinando la teoría con la práctica de manera vivencial, activa y dinámica.
- g) Mejoran las relaciones interpersonales, la formación de hábitos de convivencia y hacen más amenas las clases.
- h) Aumentan el nivel de preparación independiente de los niños y el profesor tiene la posibilidad de analizar, de una manera más minuciosa, la asimilación del contenido impartido.

Por tal motivo, el juego es integrador porque transmite a todos los niños y niñas las habilidades, valores, conocimientos y fomenta la práctica de actividades físicas indispensables para la salud de los estudiantes a lo largo de su vida.

## **El Bienestar Emocional**

El bienestar emocional se da por medio de un conjunto de factores, los cuales van a influir de forma positiva en la vida de las personas, el bienestar emocional es sinónimo de una buena calidad de vida, ya que se ha demostrado que aquellas personas con niveles bajos de estrés y ansiedad suelen presentar un buen estado tanto físico como mental, en cambio las personas que no poseen dicho bienestar emocional presentan diferentes problemas de salud, y la gran mayoría está asociado con el estrés continuo al que la mayor parte de la población se ve sometida, por ejemplo, el trabajo, responsabilidades académicas y familiares, mala calidad en la alimentación, falta de hidratación, insomnio, etc.

Por lo que Guillamón, Cantó, & Soto (2018) definen que:

La salud psicológica es entendida como el estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, además de que puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y que una de las dimensiones de la salud psicológica es el bienestar emocional.

Al tener un bienestar emocional óptimo las personas pueden ejecutar mejor sus actividades diarias ya que estar con buen estado de ánimo es de suma importancia para desempeñarse en los estudios, trabajo etc.

El bienestar no sólo es relevante si tenemos en cuenta que permite mejorar la salud psicológica, la cual tampoco es la ausencia de síntomas como ansiedad o depresión, sino también porque se sabe que las personas con un mayor bienestar presentan mejores resultados en diferentes ámbitos de la vida, como la salud física, la carrera profesional o las relaciones interpersonales

Sanjuán (2018) establece que:

El bienestar emocional en la adolescencia está fuertemente influido por las experiencias vitales y las relaciones interpersonales, jugando un rol primordial la aceptación de los pares y el apoyo de la familia. Dada las especiales dificultades que tienen que afrontar los jóvenes en esta etapa, tal como se ha señalado previamente, en la adolescencia el nivel de bienestar disminuye significativamente en relación al mostrado en la etapa previa de la infancia.

La práctica deportiva, ejercicio físico y en sí la actividad física tiene relación con los estados de ánimo ya que muestran que la práctica deportiva tiene efectos beneficiosos sobre el bienestar emocional, posiblemente a través de la mejora del autoconcepto físico y que verdaderamente, las percepciones que los adolescentes tienen sobre su físico ejercen

una importante influencia en su bienestar, y por ello, la práctica de alguna disciplina deportiva en esta etapa resulta de suma importancia para el desarrollo emocional.

Los estados de ánimo son parte del bienestar emocional de las personas en donde se ha visualizado que existe relación entre estas dos temáticas en diferentes estudios, pero se debe tener en cuenta que en ocasiones no puede existir relación ya que otros factores pueden intervenir directamente en los estados de ánimo más que la inactividad física de las personas. Se ha encontrado comparaciones con los perfiles anímicos de deportistas, practicantes de actividad física y con personas sedentarias; encontrados diferencias significativas. Los estudios científicos mostraron y continúan haciéndolo, consistentes mejoramientos después de haber realizado ejercicios físicos.

Los practicantes sistemáticos de actividad física se caracterizan por tener bajos niveles de ansiedad, depresión, hostilidad, fatiga y confusión, mientras el nivel de vigor resulta muy alto, el estado de ánimo varía de manera constante e influye en los procesos cognoscitivos y la conducta de los mismos

A continuación, se describe los estados de ánimo y factores que intervienen en las personas las cuales son de suma importancia para el bienestar emocional y una calidad de vida óptima.

Balaguer (1993) establece los factores que determinan los estados de ánimo de las personas:

- **El factor T (Tensión)** se define por adjetivos que describen incrementos en la tensión músculo-esquelética: tenso, agitado, a punto de estallar, descontrolado, relajado, intranquilo, inquieto, nervioso y ansioso.
- **El factor D (Depresión)** parece representar un estado de ánimo deprimido acompañado de un sentimiento de inadecuación personal. Adjetivos que lo componen son: infeliz, dolido, triste, abatido, desesperanzado, torpe, desanimado, solo, desdichado, deprimido, desesperado, desamparado, inútil, aterrorizado y culpable.
- **El factor A (Cólera)** representa un estado de ánimo de cólera y antipatía hacia los demás. Los adjetivos son: enfadado, enojado, irritable, resentido, molesto, rencoroso, amargado, luchador, rebelde, decepcionado, furioso y de mal genio.

- **El factor V (Vigor)** representa un estado de vigor, ebullición y energía elevada. Está formado por los siguientes adjetivos: animado, activo, enérgico, alegre, alerta, lleno de energía, despreocupado y vigoroso.
- **El factor F (Fatiga)** representa un estado de ánimo de laxitud, inercia, y bajo nivel de energía. Formados por los adjetivos: agotado, apático, fatigado, exhausto, espeso, sin fuerzas y cansado.
- **El factor C (Confusión)** se caracteriza por la confusión y el desorden. Los adjetivos que los forman son: confundido, incapaz de concentrarse, aturdido, desorientado, eficiente, olvidadizo e inseguro

Debido a la gran relevancia del bienestar emocional en los estudiantes, muchos docentes se han planteado ideas novedosas y creativas para mejorar el bienestar emocional en sus alumnos, ejemplos de ello es cuando los profesores realizan algunas dinámicas grupales con el fin de promover el compañerismo y la comunicación entre estudiantes.

Los estudiantes en edades tempranas reflejan claramente sus emociones al interactuar con su entorno, es por esto que los docentes deben realizar o crear actividades lúdicas diversas para mejorar el bienestar emocional.

### **Estado emocional**

El estado emocional es cambiante y depende de cada persona, los hallazgos más significativos que existen en cuanto al estado emocional revelan que las emociones que experimentan los seres humanos son cambiantes conforme al entorno o como se involucran en la sociedad.

El rol principal que cumplen las emociones en la historia es que permite adaptarnos al entorno, tal como ha sucedido en tiempos primitivos, un claro ejemplo es cuando los seres humanos experimentan miedo hacia animales salvajes o un peligro que se encontraba cerca como por ejemplo terremotos, explosiones volcánicas, etc. Por medio de las emociones el individuo actúa de una u otra forma para preservar su vida y es de esta manera cómo influyen en nuestra vida diaria las emociones hasta la actualidad (Rodríguez, 2018)

Existen muchas emociones las cuales se las puede catalogar en 2 grupos diferentes. Afecto positivo y afecto negativo, dentro de las emociones que se encuentra en el afecto positivo están la felicidad, la alegría, inspiración, creatividad, etc., y por otra parte dentro del afecto negativo encontramos emociones tales como la ira, el enojo, la tristeza, depresión, entre otras.

## **Emociones**

Benavides (2019) ha definido que: “Las emociones son reacciones psicofisiológicas que representan modos de adaptación a ciertos estímulos del individuo cuando percibe un objeto, persona, lugar, suceso o recuerdo importante y nos preparan para una reacción”. Las emociones son parte de las personas y son evidenciadas por medio de las experiencias vividas, así como problemas que pueden afectar dichas sensaciones en donde se pueden manifestar de distintas maneras ya que dependiendo del momento estas emociones pueden ser positivas o negativas.

Benavides (2019) establece que: “Las emociones son fundamentales para la supervivencia y se controlan en el sistema límbico, también denominado cerebro medio, emocional o mamífero, de acuerdo a la teoría del cerebro.” Las emociones son inevitables y se manifiestan a través de las sensaciones, que son reacciones fisiológicas; cuando se interpretan estas sensaciones y se les puede poner un nombre se dice que se produce un sentimiento, mismo que es opcional

Las emociones se entienden como un estado complejo del organismo caracterizado por una perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan habitualmente como respuesta a un acontecimiento externo o interno. Las emociones determinan constantemente el comportamiento humano, por lo que estas no pueden desvincularse del ámbito educativo, siendo la educación emocional necesaria para el desarrollo integral de los alumnos.

Por este motivo, se debe destacar la importancia de la actividad física en el desarrollo integral de las personas, ya que como hemos mencionado contribuye al desarrollo físico, a nivel mental es decir a un medio cognitivo, estrechamente vinculado con el rendimiento académico de niños y adolescentes y al nivel psicosocial, la actividad física está relacionada con las emociones.

En donde al tomar estos criterios se puede decir que las emociones son parte de la actitud de una persona las cuales pueden cambiar frecuentemente es decir las emociones tienen un efecto adaptabilidad y que es un punto muy importante a tomar en cuenta, porque cada persona tiene distintas experiencias y por ende reaccionan de distinta manera a cualquier impulso.

Mesa (2015) resalta tres puntos importantes que determinan las funciones principales de la emoción:

- **Función adaptativa:** La emoción prepara al organismo para ejecutar una conducta de acuerdo a las condiciones ambientales, movilizandando la energía necesaria para la acción y acercando o alejando al individuo hacia un objetivo determinado.
- **Función social:** Ayuda a navegar en las complicaciones de la vida social humana, en donde la expresión de las emociones puede inducir en las demás reacciones positivas como actos altruistas y conducta pro social.
- **Función motivacional:** Determina la aparición de la conducta, dirige hacia una determinada meta y hacer que se ejecute con una cierta intensidad. Se trata de una experiencia presente en cualquier tipo de actividad.

Las emociones y nuestro entorno están estrechamente relacionadas ya que el sujeto va a actuar en virtud de cómo se desenvuelva en su entorno, un ejemplo es cuando una persona se siente estresada o con depresión por diferentes causas que pueden ser el aislamiento social, informaciones preocupantes en noticiarios, etc. Este tipo de circunstancias va a hacer que se tenga una disposición más a los afectos negativos que a los positivos y por ende se va a reflejar en sus actitudes.

Realizar actividades físicas que liberen serotonina pueden resultar eficaz para tratar los problemas de adicción en la población, de esta manera se logra reducir la ansiedad por el consumo de drogas que son dañinas para el organismo de los seres humanos.

En la actualidad por la crisis sanitaria, en la mayor parte de personas se hace evidente al aumento de estados de ánimo negativos tales como tristeza, depresión, falta de energía para realizar actividades, etc. Esto se debe a que la población sale de sus hogares tensos, con el riesgo de contagiarse y desarrollar diferentes problemas de salud que pueden agravarse con el tiempo, otro motivo es el aislamiento social, la mayor parte de los individuos en especial la población joven se encuentra en clases virtuales.

### **Emociones básicas**

En cuanto a las emociones básicas que las personas pueden sentir o manifestar (Palmero, 2008) nombra las siguientes las siguientes:

- **El miedo:** Es una emoción que se experimenta ante un peligro real, presente e inminente, por lo que está muy ligada al estímulo que la desencadena. Esta activada por amenazas percepción de daño o peligro a nuestro bienestar físico y/o psíquico.
- **La tristeza:** Estas reacciones emocionales surgen ante sucesos poco agradables para la persona. El proceso de valoración de la emoción de tristeza está relacionado con la pérdida o el fracaso, real o probable, de una meta valiosa, entendida ésta como un objeto o una persona.
- **La ira:** Carácter innato, que hace referencia a un sentimiento o experiencia, a las reacciones internas del cuerpo, a una actitud hacia los otros, a una conducta agresiva o violenta, etc. Se asocia con la rabia, enojo, resentimiento, furia, irritabilidad, ultraje, cólera, indignación, fastidio, hostilidad y, en extremo, con la violencia y el odio patológicos.
- **El asco:** Se combina a la dimensión cognitiva y las respuestas corporales, entendidas estas como ajustes fisiológicos y manifestaciones expresivas. Las respuestas en forma de conductas, expresiones y ajustes fisiológicos, son producidas por la valoración cognitiva de los estímulos.
- **La alegría:** “La alegría como emoción básica encuentra su justificación en una emoción innata, esta sensación se encuentra relacionada con el bienestar general, repercutiendo de forma positiva en las dimensiones cognitiva, fisiológica y conductual

### **Salud mental**

La salud como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. La salud mental es, un componente fundamental de la salud. Una buena salud mental permite a las personas hacer frente al estrés normal de la vida, trabajar productivamente y realizar su potencial contribuyendo a sus comunidades.

Velásquez (2017) define la salud mental como:

“Un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad”. La salud mental tiene



gran valor en las personas ya que con ella pueden desempeñarse de una mejor manera en cualquier tipo de actividad, afrontar todo tipo de problemas y a su vez tener una salud integral óptima para que con ello puedan llegar a sobresalir y superarse a ellos mismos.

España (2020) ha establecido que: La salud mental es nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Afecta a cómo pensamos, sentimos y actuamos. Determina cómo actuamos frente al estrés, cómo nos relacionamos con los demás y cómo tomamos decisiones. La salud mental es importante en todas las etapas de la vida, desde la infancia y adolescencia, a la edad adulta. El bienestar psicológico y salud mental de los niños, niñas y adolescentes tiene siempre tres facetas:

- **Bienestar personal:** Pensamientos positivos (optimismo, calma, autoestima, confianza en sí mismos).
- **Bienestar interpersonal:** Relaciones con los demás, cuidado responsable y sensible, sentido de pertenencia, la capacidad de estar cerca de los demás.
- **Capacidades y Conocimiento:** Capacidad de aprender, de tomar decisiones positivas, de responder a los retos de la vida y de expresarse. La salud mental puede ser afectada por experiencias tanto positivas como negativas y tomando como referencia la actualidad que la humanidad está pasando y que es algo realmente catastrófico, hablamos de la pandemia lo que genera diversos efectos en la salud mental de las personas.

La salud mental puede ser afectada por experiencias tanto positivas como negativas y tomando como referencia la actualidad que la humanidad está pasando y que es algo realmente catastrófico, hablamos de la pandemia lo que genera diversos efectos en la salud mental de las personas.

Ribot (2020) propone un modelo compuesto por seis dominios y una serie de subdominios relacionados que podrían caracterizar la salud mental positiva (SMP) de las personas:

- **Actitudes hacia ti mismo:** hace referencia a la importancia de la autopercepción y el autoconcepto que se produce con el actuar diario. Se compone de subdominios: accesibilidad del yo a la conciencia, concordancia yo real con el yo ideal, autoestima y sentido de identidad.
- **Crecimiento y auto actualización:** habla del sentido de vida y si se actúa en coherencia con este. Incluye los subdominios de auto actualización como fuerza motivacional por el desarrollo de las potencialidades humanas y la implicación en

la vida, como el empuje a participar en el desarrollo y cuidado de su vida y al de los demás.

- **Integración:** hace referencia a la capacidad de poder incluir en la vida todas aquellas experiencias que suceden, tanto positivas como negativas; así como la capacidad para poder aceptar en integridad. Depende del equilibrio psíquico del individuo, su filosofía personal y la resistencia para afrontar el estrés.
- **Autonomía:** da cuenta de cómo el individuo establece relaciones con el mundo que le rodea y sus semejantes, y cómo las decisiones incluyen a otras personas, es sinónimo de independencia y autodeterminación.
- **Percepción de la realidad:** implica la capacidad para percibir adecuadamente esta, poder dar cuenta de las circunstancias de manera objetiva y evitar en lo posible hacer juicios y la capacidad para desarrollar empatía frente a las vivencias de los demás.
- **Dominio del entorno:** está vinculado a dos temas fundamentales como son el éxito (que hace énfasis en el logro y alcanzar los resultados) y en la adaptación (que hace referencia al proceso para llegar a la meta).

### **Relación entre deporte, actividad física y la salud mental**

La relación entre deporte, actividad física y salud mental, se demuestra en diversos estudios, los cuales han puesto de manifiesto que la práctica regular de actividad física produce un aumento de la autoconfianza, sensación de bienestar y mejora del funcionamiento cognitivo. Generando un impacto directo sobre la salud psicológica, la calidad de vida, la mejora de los estados emocionales y el autoconcepto, así como disminuciones en los niveles de ansiedad, depresión y estrés, en una amplia variedad de poblaciones, sobre todo no clínicas. (Granados & Cuéllar, 2018)

En el contexto de salud mental, existe una variedad de circunstancias terapéuticas que están asociadas a la práctica deportiva, donde se considera a la actividad física como un aliado en los procesos de intervención en patologías tan frecuentes como el estrés, la ansiedad y la depresión. También, la actividad física y el deporte pueden establecerse como un elemento protector en la aparición de trastornos de personalidad, estrés laboral o académico, ansiedad social.

Mediante estos criterios se puede establecer que cualquier tipo de actividad física mientras sea moderada o vigorosa las personas que la practican van a obtener grandes beneficios en su salud integral, es decir tanto a nivel físico como mental.

## **8. PREGUNTAS CIENTÍFICAS:**

¿Cuáles son los fundamentos teóricos que definen la actividad física y el bienestar emocional de los estudiantes de la Unidad Educativa “Vicente León”?

¿Cómo identificar la relación entre la actividad física y bienestar emocional en los estudiantes de la institución?

¿De qué manera se elabora un manual de estrategias basadas en la actividad física para el mejoramiento del bienestar emocional de los estudiantes de segundo año de Educación General Básica?

## **9. METODOLOGÍA:**

En este punto, se tomará en cuenta cada uno de los pasos utilizados dentro de la metodología, partiendo desde el enfoque y la investigación a utilizarse en la ejecución del proyecto como: métodos, técnicas e instrumentos de recolección que se utilizó para la recopilación de información.

### **Enfoque cualitativo**

Para el desarrollo de esta investigación se optó por el enfoque cualitativo debido a que, permite adentrarse en la realidad del contexto educativo para observar el entorno donde se desarrollan los docentes y estudiantes, además ayuda a observar las cualidades de los mismos, una de ellas el comportamiento que no puede ser medido numéricamente.

Es así que la investigación cualitativa se fundamenta en “escribir, comprender e interpretar los fenómenos, a través de las percepciones y significados producidos por las experiencias de los participantes” (Hernández Sampieri, 2014).

Frente a lo citado, esta investigación permite recolectar datos de manera flexible y además se basa en las experiencias de quienes conforman el contexto educativo, palpando la realidad de los sujetos a ser investigados desde diferentes perspectivas sociales, además se logra que los investigadores adquieran experiencia dentro de su formación académica

y en las practicas pre-profesionales, así mismo, esta investigación permitió observar la falta de actividad física por parte del docente.

### **Método Inductivo.**

El método que se empleó en esta investigación es el método inductivo, dado que parte de lo particular a lo general permitiendo observar, el ambiente al objeto de estudio. “El método inductivo permite llegar a una conclusión general partiendo de premisas particulares. “Graus, (2018). Es decir, que a través de este método inductivo se puede operar generalizaciones amplias apoyándose en la observación de determinados hechos, los cuales se los registra analiza y contrasta, para así poder llegar a una conclusión verídica

### **Tipo de investigación**

#### **Investigación bibliográfica**

La investigación se enmarca en la investigación bibliográfica, debido a que se realizó la búsqueda de información verídica y necesaria en relación a las variables del objeto de estudio, tales como; libros, revistas, artículos científicos, repositorios, documentos de congresos entre otros, con el fin, de la elaborar el presente trabajo investigativo.

En efecto, Méndez (2008) menciona que la investigación bibliografía:

Es un proceso mediante el cual recopilamos conceptos con el propósito de obtener un conocimiento sistematizado. El objetivo es procesar los escritos principales de un tema particular. Este tipo de investigación adquiere diferentes nombres: de gabinete, de biblioteca, documental, bibliográfica, de la literatura, secundaria, resumen, etc.

Por lo tanto, el empleo de distintas fuentes fiables permitió aportar al fortalecimiento de los conocimientos y contrastación de criterios desde la perspectiva científica de diversos autores contribuyendo así de manera significativa al avance del trabajo investigativo.

#### **Investigación descriptiva**

Este tipo de investigación permitió detallar las características del fenómeno de estudio.

Es así que, Sabino (2018) resalta que:

Es el tipo de investigación que tiene como objetivo describir algunas características fundamentales de conjuntos homogéneos de fenómenos, utiliza criterios

sistemáticos que permiten establecer la estructura o el comportamiento de los fenómenos en estudio, proporcionando información sistemática y comparable con la de otras fuentes.

En efecto, este tipo de investigación es de gran importancia porque dio lugar a que las investigadoras detallen los aspectos más relevantes del objeto de estudio en relación a las actividades físicas que se tornan en el bienestar emocional de estudiante, lo que facilitó el análisis y la comprensión de las variables que se plasman en el proyecto investigativo.

### **Investigación de campo**

El trabajo se enmarca en una investigación de campo, ya que la información recopilada se realizó en el lugar de los hechos, Unidad Educativa “Vicente León”. En tal virtud, Rodríguez (2017) señala que la investigación de campo es:

La información que se recoge directamente de la realidad que se investiga, en el lugar, área, espacio, ambiente, institución comunidad, donde ocurre el fenómeno o donde está ubicado el hecho u objeto, para posteriormente ser procesada. El investigador se dirige al sitio para recolectar los datos que luego procesará

Es decir, los investigadores pudieron palpar la realidad de los estudiantes, docentes y autoridades de dicha Unidad Educativa y recaudar información en torno a las variables, por medio de la entrevista y encuesta.

### **Técnicas utilizadas para la recolección de la información.**

“El concepto de técnicas, en el ámbito de la investigación científica, hace referencia a los procedimientos y medios que hacen operativos los métodos” (Ander-Egg, 1995: 42).

En este sentido, las técnicas nos permitirán recolectar los datos necesarios para el desarrollo de la presente investigación, esto de la mano de los instrumentos. A continuación, se detalla cada una de las técnicas utilizadas.

### **Observación**

Esta técnica permitió observar a los alumnos y conocer que tanto están ellos familiarizados con las actividades físicas y en qué estado de ánimo se encontraban.

González Río (1997) manifiesta que “La observación es uno de los procedimientos que permiten la recolección de información que consiste en contemplar sistemática y detenidamente cómo se desarrolla la vida de un objeto social”. Por ende, permitió

observar y recoger información acerca de las actividades físicas y su bienestar emocional, sobre todo en el desarrollo del proceso didáctico.

### **Entrevista**

“Como procedimiento científico para la recolección de datos, la entrevista hace referencia al proceso de interacción donde la información fluye de forma asimétrica entre dos roles bien diferenciados, de los que uno pregunta y el otro responde” (González Río, 1997: 154). Por tanto, la entrevista fue previamente preparada con preguntas sobre la importancia que tiene las actividades físicas en estado de ánimo del estudiante, la misma que fue realizada a la docente de segundo año y al señor rector de la Unidad Educativa, brindándonos la información necesaria para realizar la interpretación y análisis.

### **Encuesta**

Según Armendáriz (2017) “La encuesta es una técnica que se lleva a cabo mediante la aplicación de un cuestionario a una muestra de personas”. En efecto, la encuesta se realizó a los estudiantes de cuarto año permitió saber qué es lo que ellos conocen sobre la importancia de realizar actividades físicas, para esto se realizó un cuestionario con preguntas dirigidas exclusivamente a niños en la edad de 5 a 7 años.

### **Instrumentos utilizados para la recolección de la información.**

#### **Guía de entrevista**

Gonzales (2006) expresa “La guía de entrevista es un documento que contiene los temas, preguntas sugeridas y aspectos a analizar en una entrevista”.

En efecto, gracias a la guía de entrevista que sea realizo, se pudo llevar a cabo la entrevista al docente y autoridad sobre la actividad física y bienestar emocional, esto se desarrolló mediante una conversación a mena, con preguntas y respuestas que se tuvo junto a los entrevistados.

#### **Cuestionario**

Bravo (2001) manifiesta que: “El cuestionario es un conjunto de preguntas diseñadas para generar los datos necesarios para alcanzar los objetivos propuestos del proyecto de investigación”. En efecto, permite estandarizar e integrar el proceso de recopilación de

datos, por lo que ayudó a recabar información, siendo aplicada a los estudiantes de segundo año.

### **Población**

Es el conjunto de individuos accesible que se puede estudiar. La población o universo, es el conjunto de individuos que tienen ciertas características o propiedades que se desea estudiar. Cuando se conoce el número de individuos que la componen, se habla de población finita y cuando no se conoce su número, se habla de población infinita (Fuentes, 2006, pág. 8).

En base a lo antes mencionado, se puede destacar que la población con la que se trabajó se encuentra establecida de la siguiente manera: 30 estudiantes, un docente de segundo año de educación básica y una autoridad. Es así como, la selección de esta población ha de posibilitar el cumplimiento de los objetivos, generalizando totalmente los resultados obtenidos.

## **10. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS**

### **Análisis de los resultados de la guía de preguntas dirigida a la autoridad, docente y estudiantes de la Unidad Educativa “Vicente León”**

#### **Entrevista aplicada a la autoridad de la Unidad Educativa “Vicente León”**

Se procede con la interpretación y análisis del instrumento aplicado a la autoridad.

#### **1.- ¿Conoce usted, sobre la importancia de realizar actividad física y como este repercute en el estado emocional de los estudiantes de la institución?**

*La actividad física es la parte fundamental de desarrollo del cerebro humano, normalmente como dice el dicho “Cuerpo sano, mente sana”, entonces eso es lo que permite al estudiante sentirse en un ambiente adecuado y encontrarse desestresado.*

La actividad física es importante dentro de la formación de los niños, sin embargo, su desarrollo puede mejorar para cambiar positivamente la vida de los involucrados, tomando en cuenta también que cuando se habla de calidad de vida, esta representa una buena salud, alimentación adecuada, la misma actividad física, la salud mental, todo esto concentrado en las metas que como institución ha establecido.

**2.- ¿Desde su perspectiva, cuál cree que son las razones por la que los docentes se limitan a realizar actividad física?**

*Las razones serian que se limitan es porque no tiene especialidad en educación física eso argumentan, pero las razones son porque los niños y niñas necesitan control individual y a esa edad normalmente es muy difícil controlarles.*

La mayoría de los funcionarios de la Unidad de espacio público practican actividad física para preservar su salud, sin embargo sería buena que estas actividades sean guiadas por un instructor profesional, ya que muchos de ellos no cuentan con la debida capacitación

**3.- ¿Usted como autoridad qué actividades realiza para fomentar la actividad física, con el propósito de crear una cultura deportiva en toda la comunidad educativa?**

*Generalmente todos los viernes son aquí actividades lúdicas con los docentes y ahora con el nuevo currículo, con el acompañamiento pedagógico conjuntamente de las capacitaciones.*

Las capacitaciones de los docentes por parte del Ministerio de educación son muy escasas no todos los docentes pueden acceder a las mismas, además las limitaciones económicas tampoco permiten que el docente se capacite por sí mismo siendo este un problema real que atañe la educación. En este sentido, los docentes deben estar capacitados con respecto a los nuevos cambios que día a día se producen en la educación sin embargo esto se vuelve difícil debido a la limitación económica, pero sin embargo es una exigencia de las instituciones que pone en un limbo al docente de como capacitarse si no existe el apoyo necesario.

**4.- ¿Existe aparatos e implementos deportivos en la institución?**

*Si existen pero no los suficientes.*

El trabajo a través de implementos deportivos favorece y promueve nuevas emociones, pues le permite al estudiante cuestionar sus saberes y confrontarlos con la realidad. Además, el estudiante pone en juego sus conocimientos previos y los verifica mediante las prácticas. Por tal motivo, contar, con aparatos deportivos promueve en el estudiante la curiosidad por aprender algo más, y sobre todo le inspira a investigar, además con el uso de los mismos él puede desarrollar su creatividad y experimentar.



**5.- ¿Usted como autoridad está al tanto del bienestar emocional de los estudiantes?**

*Eso es lo principal que de ellos depende el progreso de la enseñanza-aprendizaje en coordinación con el DECE*

El bienestar emocional no sólo beneficia a los estudiantes, sino también a la institución, debido a que mejora la calidad de la educación que se les brinda a los niños, además de que les proporciona las habilidades y capacidades necesarias para su desarrollo personal. Por lo tanto, la calidad de la educación depende de la cantidad de recursos, la infraestructura y el soporte material, pero, sobre todo, del empleo que se hace de estos; de cómo se organiza y administra el sistema educativo; de cómo se forma al profesorado y de la motivación, el apoyo y la participación de los grupos educativos implicados.

**6.- ¿Piensa usted, que la implementación de juegos recreativos son una herramienta útil en la educación?**

*No útil, pero si sumamente importante.*

El juego va muy unido a la forma de aprender como adultos debemos respetar sus tiempos e intereses, fomentar su curiosidad y proporcionar aquello que necesiten para desarrollar el juego. Además el juego es garantía de salud física y emocional para los más pequeños, de ahí su importancia. Además, es fundamental para su correcto desarrollo, por lo que es mucho más que algo positivo y recomendable: es una necesidad. El esparcimiento, la despreocupación, la diversión deben estar presentes en una infancia para que sea feliz y plena.

**7.- ¿Considera usted que la actividad física ayuda al estudiante a tener un mejor estado emocional?**

*El 100% que es importante para que el estudiante pueda tener un mejor estado emocional.*

La actividad física puede favorecer a la educación e impulsar el talento de los alumnos, también de los docentes quienes día a día realizan actividades en donde se ven inmersos en estas actividades. De ahí la importancia de que la comunidad educativa realice actividad física y mejore sus estados de ánimo. Por tanto, se puede evidenciar que hasta

la actualidad no todos realizan actividad física, por ende se encuentran estudiantes desmotivados a la hora de recibir clases.

**8.- ¿Qué actividades realiza el personal docente para mejorar el estado de ánimo de los estudiantes?**

*Frente a ellos, al menos según he visto son algunos juegos recreativos, por ejemplo he visto que juegan, la rayuela, al gato y al ratón, la caperucita roja, y así he visto tantas cosas.*

Las emociones son experiencias muy complejas y para expresarlas utilizamos una gran variedad de términos, además de gestos y actitudes. Una de las razones por la que el docente debería poseer ciertas habilidades emocionales es que el alumno aprenda y desarrolle las habilidades emocionales y afectivas relacionadas a través de distintas actividades para ello necesita de un educador que esté debidamente preparado. Por lo que, el alumno pasa en las aulas gran parte tiempo, de forma que el entorno escolar se configura como un espacio privilegiado de socialización emocional y el profesor se convierte en su referente más importante en actitudes, comportamientos, emociones y sentimientos.

**9.- ¿La unidad educativa con que espacios cuenta para realizar actividad física, y por qué son importantes?**

*Contamos con los espacios que son canchas deportivas, coliseos, juegos infantiles.*

Los espacios para realizar la actividad física en la educación es una nueva forma de trabajar y la oportunidad de ser más innovador día a día, ser más creativo y que los alumnos se sientan más interesados por utilizar estos espacios, depende de todo con lo que cuente la institución por lo tanto la incorporación de nuevos implementos siempre va a ser necesario para un mejor desempeño educativo.

En efecto, el proceso de enseñanza debería alcanzar los objetivos deseados, sin embargo, la realidad de muchas instituciones es que ni siquiera cuentan con algún espacio para poder realizar actividad física y que decir de las capacitaciones docentes que muchas de las veces ni siquiera se les da, por lo tanto, se debería conocer más a fondo con que los espacios que cuentan las instituciones para poder brindar una buena educación.

**10.- ¿Qué gestiones como autoridad ha realizado usted para la implementación de la actividad física en las aulas?**

*El trabajo conjuntamente con los docentes y toda la comunidad educativa a través de tutorías.*

La gestión educativa como parte del trabajo de las autoridades educativas es esencial ya que gracias a los mismos se puede implementar nuevos implementos en lo que respecta a la infraestructura de la institución, es por ello que la gestión debe ser constante siempre buscando la mejora educativa en bien de sus docentes y estudiantes. Sin embargo, para poder cumplir es necesario que exista una interrelación entre todos quienes conforman la comunidad educativa para que juntos realicen las mejoras necesarias en las instituciones educativas.

**Entrevista aplicada al docente de la Unidad Educativa “Vicente León”**

Se procede con la interpretación y análisis del instrumento aplicado al docente.

**1.- ¿Qué actividades usted realiza en clase con el propósito de crear una cultura deportiva en el estudiante?**

*Bueno para poder una cultura deportiva se debe empezar siempre por juegos que son interesantes que sean creativos, que les permita abrir la mentalidad del joven y de esta manera también le dé la oportunidad de formarse en el ámbito deportivo, que le guste, que se incline al deporte de eso se trata de poder hacer actividades como juegos recreativos y que sean con el interés de involucrarse dentro del deporte.*

Encaminar a la sociedad hacia una cultura deportiva es un gran reto, pero no es imposible, para llevar a cabo es importante que los docentes tengan una actitud transformadora de propiciar la actividad física en su quehacer docente, además que, esté capacitado para hacerlo de esta manera va a poder fomentar en los estudiantes. Es decir, debe tener conocimiento de la importancia de realizar la actividad física y como se puede inculcar su práctica de manera constante.

**2.- ¿Considera que, es importante la actividad física para mejorar los estados emocionales del estudiante?**

*Primero en la actividad física es la parte importante de un ser humano, para esta manera mejorar no solamente los estados emocionales sino poder desarrollar a plenitud lo que son a habilidades y destrezas justamente y de esa manera le da el estímulo necesario para que el joven tenga esa emoción de hacer algún deporte de recreación o en este caso tipo actividad física.*

Sin duda alguna, la actividad física constituye un ambiente propicio para cultivar la afectividad, desarrollar la emocionalidad y mejorar la relación positiva con los demás niños, así como el adecuado equilibrio emocional mediante actividades adecuadas de acuerdo a las necesidades de los estudiantes, ya que, es el protagonista de su aprendizaje y lo conduzca a disfrutar y provocar emociones positivas tales como; felicidad.

**3.- ¿Usted como docente cree que es pertinente realizar alguna actividad física al momento de impartir la clase?**

*Yo creo que, si aparte de ser importante como docente es pertinente justamente el darle el valor agregado al niño, al joven, o cualquier muchacho justamente en las clases, porque la actividad física dentro de ser un propósito para desarrollar muchas actividades, muchas destrezas y mejorar la coordinación justamente al impartir la clase siempre debe de hacer esto, la actividad física es la parte importante.*

La sociedad actual exige al docente estar en constante formación pedagógica y didáctica, por lo que, debe introducir actividades lúdicas que permita al estudiante descubrir su aprendizaje y esto acompañado de espacios libres que permita explorar o a su vez distraer su mente mediante juegos recreacionales en donde exista movimientos corporales importante para su salud.

**4.- ¿Cuánto tiempo semanal destina usted para hacer actividad física con los estudiantes?**

*Dentro de la parte académica se debe desarrollar los cinco días de la semana por lo menos cuarenta minutos donde está incluidos bastantes ítems.*

Es importante durante la jornada desarrollar un espacio en donde se pueda realizar ejercicio físico o su vez crear en la escuela un proyecto cada mes en donde toda la comunidad educativa este inmersa y sea participe. Dado que, en la actividad física se desarrolla la técnica y la táctica, realizando en estas los valores y los principios fundamentales para el desarrollo de los estudiantes y principalmente propiciar, y promover una vida saludable.

**5.- ¿Envía a sus estudiantes tareas escolares en la que este inmersa la realización de actividad física por ejemplo algún juego tradicional?**

*Claro en la parte teórica es una de las partes importantes, para poder nosotros inmersa al ámbito recreativo o deportivo, uno debe siempre conocer la parte teórica sobre el tema que se va a tratar.*

Las tareas escolares permite a los estudiantes investigar y poner en práctica los conocimientos nuevos que asimilaron en clase, ya que, es esencial para enriquecer sus conocimientos en cuanto a la actividad física y puedan a través de la parte teórica conocer reglas, historia, pasos, importancia de practicar algún deporte o a su vez concientizar la manera de hacer ejercicio para que desarrolle en el estudiante la conducta motriz en el logro de determinados intereses en la actividad física, que son esenciales para un desarrollo físico mental saludable.

**6.- ¿Desde su perspectiva, cree que la actividad física incrementa los estados de ánimo en el estudiante, viéndose así más motivado por aprender?**

*La actividad física, aunque los seres humanos no lo vean como parte de la docencia o como parte de la formación, la actividad física e innata al caminar hacer actividad física. Hay que hacer siempre juegos colectivos para que se interesen un poco más.*

En la educación la actividad física es fundamental para el estudiante, ya que, gracias a ello los estados de ánimo incrementan o disminuyen. Es decir, que las actividades que el docente llegue a emplear en clase sirve para motivar al estudiante a aprender, dado que va estar feliz, triste o aburrido. Además, que es una técnica vital que genera un espacio de trabajo agradable y dinámico que contribuye a que todos los estudiantes participen en el desarrollo de las actividades.

**7.- ¿Piensa usted, que las actividades recreativas ayudan a elevar la autoestima en el estudiante?**

*Si todo lo que es recreativo y dentro de lo recreativo están los juegos y eso es una parte muy importante*

Las actividades recreativas son una estrategia eficaz que permite al estudiante mediante juegos conocer y respetar las diferentes opiniones que tienen sus demás compañeros, y a su vez reconocer que todos tienen las mismas capacidades, así como también crea en la cancha o cualquier espacio un momento formidable para contribuir con valores, tales como; respeto, honestidad, responsabilidad, tolerancia, solidaridad, empatía e igualdad. Todo ello, con el propósito de que cada uno lo ponga en práctica en su vida cotidiana.

**8.- ¿Considera usted, que el deporte mejora y mantiene buenas condiciones de salud mental y físico en el estudiante?**

*Yo considero que el deporte no es solamente salud mental ni tampoco física, sino que el deporte nos ayuda a nosotros a prevenir enfermedades.*

Sin duda alguna el deporte es una actividad física que sirve para mejorar el aspecto físico y mental de los estudiantes, puesto que su práctica estimula las capacidades cognitivas de quienes lo practiquen. Las reglas que deben seguir los estudiantes convierte al individuo en un ser que tiene poca probabilidad de tener una enfermedad y permite elevar su bienestar y su calidad de vida, por los efectos beneficiosos de la actividad física, tanto para la salud corporal como la emocional.

**9.- ¿Usted como docente utiliza estrategias metodológicas en la que esté incluida la actividad física para el bienestar emocional de los estudiantes?**

*Cuando hablamos de docencia hablamos de pedagogía, el docente tiene eso justamente la pedagogía dentro de la pedagogía nosotros tenemos diferentes metodológicas para enseñar y ahí nos permite a nosotros buscar la estrategia.*

Es importante que los docentes durante las clases apliquen varias estrategias metodológicas, ya que, son necesarias e importantes para facilitar el aprendizaje de los estudiantes, y entre ellas debe ser primordial incluir la actividad física para el bienestar emocional de los mismos. En este sentido, los procesos de enseñanza aprendizaje deben ser activos y

centrados en los estudiantes donde puedan construir, adaptar, modificar y enriquecer sus capacidades y conocimientos, y eliminar estrategias obsoletas.

Es por eso que las planificaciones donde se adapte varias metodologías activas de enseñanza- aprendizaje, las cuales, deben ser diseñadas para que todos puedan tener una participación activa, motivadora, cooperativa, de experimentación; y, de construcción social, emocional, motriz y cognitiva.

**Encuesta aplicada a los estudiantes del segundo grado de la Unidad Educativa  
“Vicente León”**

A continuación, se procede con el análisis e interpretación de la encuesta aplicada al estudiante. Con la información alcanzada en la encuesta aplicada a los estudiantes del Segundo Grado de Educación General Básica, se tomó en cuenta las respuestas más representativas, con el fin de identificar la actividad física y como esta influye en el bienestar emocional, el mismo que ayudará a mejorar su aprendizaje, de esta manera se trabajó con 30 estudiantes, en donde 25 tuvieron similitud y relevancia en sus respuestas, por lo que, se procede a realizar el análisis e interpretación de los resultados de los estudiantes encuestados.

**Tabla 2**

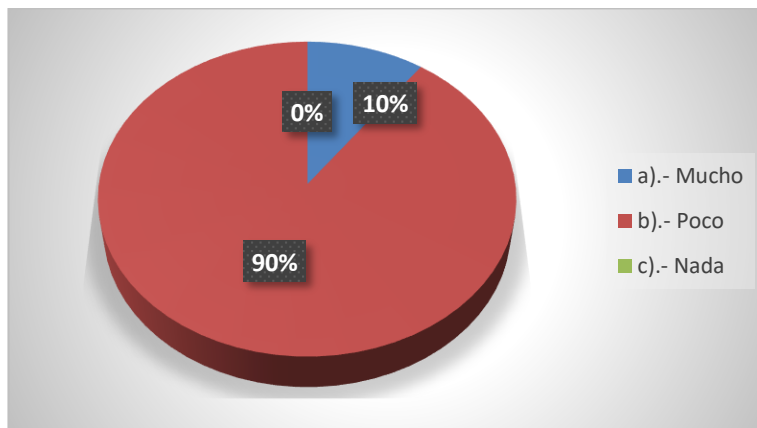
**Pregunta 1.- ¿Te gusta realizar ejercicio físico?**

a).- Mucho	3
b).- Poco	27
c).- Nada	0
TOTAL:	30

*Nota:* Encuesta dirigida a los estudiantes.

*Elaborado por:* García K. y Pilatasig M. (2023)

**Gráfico 1**



El 90% de los y las estudiantes de la Unidad Educativa Vicente León contestaron que no les gusta realizar ejercicio. Mientras, que el 10% de los encuestados respondieron que les gusta mucho hacer actividad física. Por consiguiente, la respuesta de que a nadie le gusta hacer ejercicio se mantuvo en 0%.

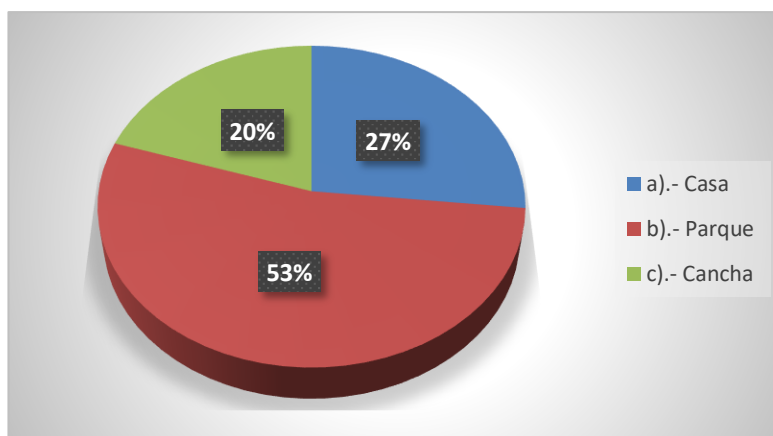
**Tabla 3**

**Pregunta 2.- ¿En qué lugar haces ejercicio físico?**

a). – Casa	8
b). – Parque	16
c). – Cancha	6
TOTAL	30

*Nota:* Encuesta elabora para los estudiantes.  
*Elaborado:* García K. y Pilatasig M. (2023)

**Gráfico 2**





El 53% de los estudiantes concuerdan que el parque es el lugar donde más ejercicio físico realizan, por consiguiente, el 27% de los encuestados dan como respuesta que la casa es un espacio donde realizan actividad física. Finalmente, el 20% de estudiantes responden que la cancha es el espacio menos utilizado para hacer ejercicio.

**Tabla 4**

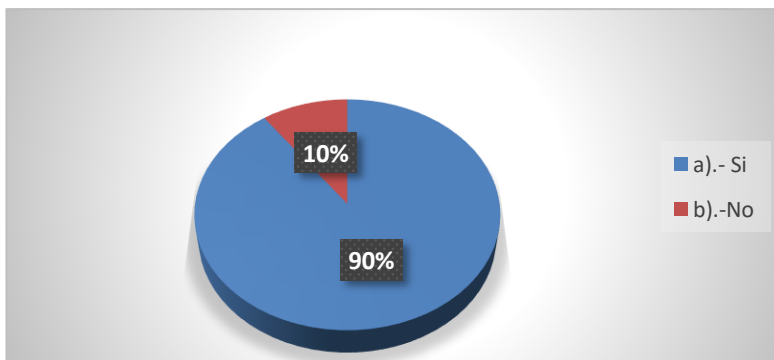
**Pregunta 3.- ¿Crees que el ejercicio físico permite que tengas un buen estado de salud?**

a).- Si	27
b).-No	3
TOTAL	30

*Nota:* Encuesta realizada a los estudiantes.

*Elaborado por:* García K. y Pilatasig M. (2023)

**Gráfico 3**



El 90% de los estudiantes, dan como respuesta que realizar ejercicio físico permite tener un buen estado de salud, mientras que el 10% de los encuestados responden que la actividad física no es buena para mejorar el estado de salud.

**Tabla 5**

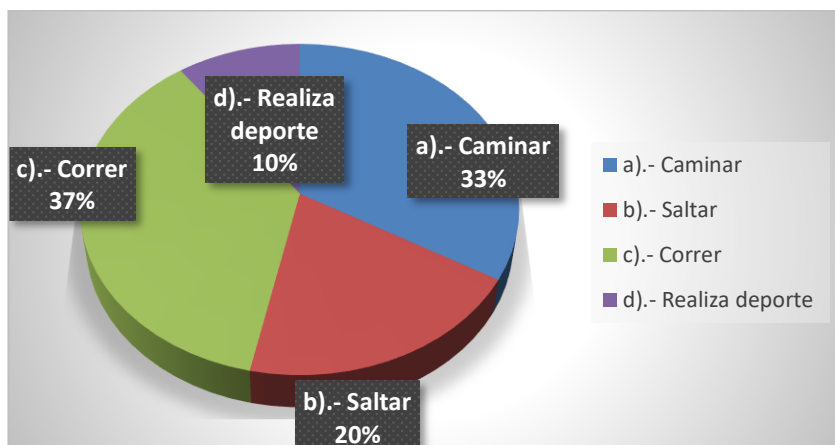
**Pregunta 4.- ¿Qué clase de actividad física realizas con frecuencia durante la semana?**

a).- Caminar	10
b).- Saltar	6
c).- Correr	11
d).- Realiza otro deporte	3
TOTAL	30

*Nota:* Encuesta realizada a los estudiantes.

*Elaborado por:* García K. y Pilatasig M. (2023)

**Gráfico 4**



El 37% de los encuestados respondió que correr es la actividad física que más realizan a la semana. Ahora bien, el 33% de los estudiantes nos mencionan que caminar es la actividad física que cumplen a la semana. De igual forma el 20% de los interrogados nos da a conocer que saltar es el deporte que ejecutan. Para finalizar, el 10% de alumnos afirmo que realizan otros deportes a la semana.

**Tabla 6**

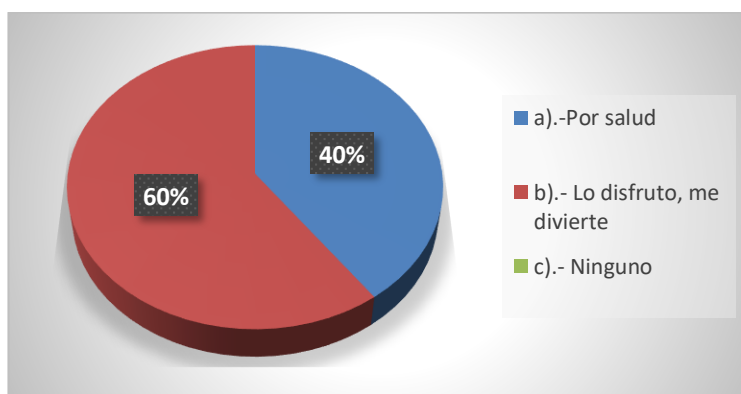
**Pregunta 5.- ¿Cuál es la principal razón por la que haces ejercicio físico?**

a).-Por salud	12
b).- Lo disfruto, me divierte	18
c).- Ninguno	
TOTAL	30

*Nota:* Encuesta realizada a los estudiantes.

*Elaborado por:* García K. y Pilatasig M. (2023)

**Gráfico 5**



El 60% de los estudiantes nos dan como resultado que disfrutan y se divierten al realizar ejercicio físico, por otro lado, el 40% de encuestados nos manifiestan que el ejercicio lo hacen por salud. Para finalizar el 0% de alumnos no contestaron en la opción ninguno.

**Tabla 7**

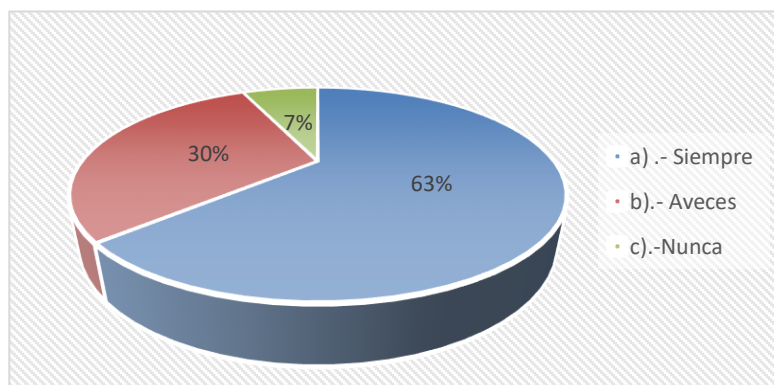
**Pregunta 6.- ¿Piensa que las clases son más divertidas e interesantes mediante juegos?**

¿Piensa que las clases son más divertidas e interesantes mediante juegos?	
a) .- Siempre	19
b).- A veces	9
c).-Nunca	2
TOTAL	30

*Nota:* Encuesta realizada a los estudiantes.

*Elaborado por:* García K. y Pilatasig M. (2023)

**Gráfico 6**



El 63% de estudiantes manifiestan que las clases siempre son interesantes y divertidas mediante juegos. Cabe añadir que el 30% de encuestados contestaron que a veces las actividades escolares son divertidas e interesantes mediante dinámicas. Ahora el 7% considera que las clases nunca son divertidas e interesantes con juegos.

**Tabla 8**

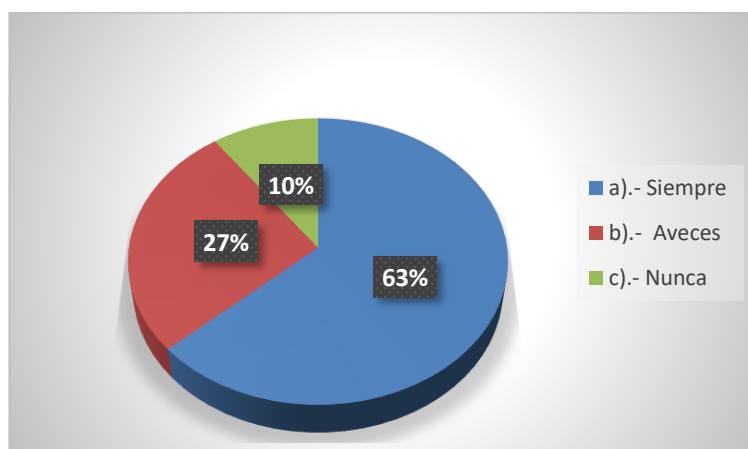
**Pregunta 7.- ¿Los maestros te motivan a aprender mediante juegos recreativos?**

a).- Siempre	19
b).- A veces	8
c).- Nunca	3
TOTAL	30

*Nota:* Encuesta realizada a los estudiantes.

*Elaborado por:* García K. y Pilatasig M. (2023)

**Gráfico 7**



El 63% de los estudiantes de la Unidad Educativa “Vicente León” mencionan que siempre los maestros les motivan a aprender mediante juegos recreativos. No obstante, el 27% de alumnos manifestaron que a veces los profesores los motivan con juegos recreativos. Ahora bien, el 10% de encuestados dan como respuesta que nunca les motivan con juegos recreativos.

**Tabla 9**

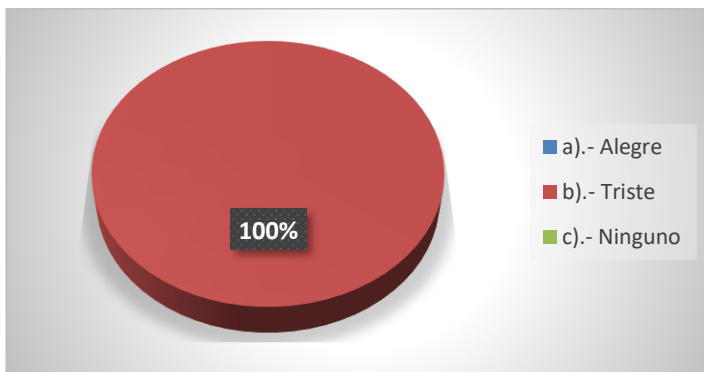
**Pregunta 8.- ¿Cuándo haces ejercicios físicos en la escuela cómo te sientes?**

a).- Alegre	
b).- Triste	30
c).- Ninguno	
TOTAL	30

*Nota:* Encuesta realizada a los estudiantes.

*Elaborado por:* García K. y Pilatasig M. (2023)

**Gráfico 8**



El 100% de estudiantes afirman que se sienten tristes cuando hacen ejercicio físico en la escuela. Cabe destacar que desde una observación propia se obtuvo que el total de esta respuesta fue causada porque los alumnos afirman que se sienten aburridos y tristes porque no los sacan del aula al patio para hacer ejercicio, además mencionaron que el profesor repite los mismos juegos.

**Tabla 10**

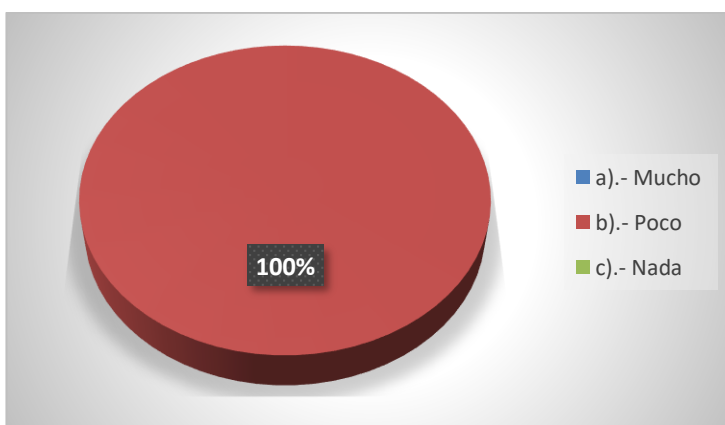
**Pregunta 9.- ¿Te diviertes en la clase de Educación Física?**

a).- Mucho	
b).- Poco	30
c).- Nada	
TOTAL	30

*Nota:* Encuesta realizada a los estudiantes.

*Elaborado por:* García K. y Pilatasig M. (2023)

**Gráfico 9**



El 100% de alumnos contestaron que es poco lo que se divierten en las clases de educación física.

**Tabla 11**

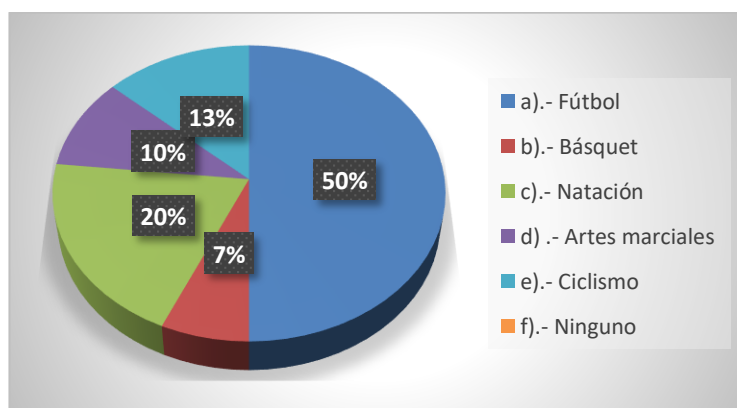
**Pregunta 10.- ¿Qué deporte te gustaría practicar en la clase de Educación Física?**

<b>¿Qué deporte te gustaría practicar en la clase de Educación Física?</b>	
a).- Fútbol	15
b).- Básquet	2
c).- Natación	6
d).- Artes marciales	3
e).- Ciclismo	4
f).- Ninguno	
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>

*Nota:* Encuesta realizada a los estudiantes.

*Elaborado por:* García K. y Pilatasig M. (2023)

**Gráfico 10**



En primer lugar, el 50% de alumnos manifiestan que les gustaría practicar fútbol en las clases de Educación Física. En segundo lugar, el 20% de estudiantes mencionan que les agrada realizar natación en las actividades deportivas escolares. En tercer lugar, el 13% de encuestados nombran que les gustaría realizar ciclismo en las clases de Educación Física. En cuarto lugar, el 10% de encuestados mencionan que les gustaría realizar artes marciales en las clases de Educación Física. Y, por último, el 7% de niños y niñas contestó que les gustaría realizar básquet en Educación Física. Cabe añadir, que el 0% de alumnos no marcó la opción de “Ninguno” como respuesta a esta pregunta.

## 11. IMPACTO

El impacto social de este trabajo investigativo es de carácter educativo, lo cual recae directamente en el quehacer del profesional docente de la Unidad Educativa “Vicente León” del Cantón Latacunga, con el fin de buscar nuevas estrategias que coadyuven a fomentar la actividad física y el estado emocional de los estudiantes de segundo año de Educación General Básica, como la ejecución de juegos recreativos donde desarrollan habilidades físicas y cognitivas para así motivar de forma lúdica el aprendizaje y producir alegría, entusiasmo por aprender.

## 12. PRESUPUESTO PARA LA PROPUESTA DEL PROYECTO.

**Tabla 12 Presupuesto**

<b>RECURSOS</b>	<b>PRESUPUESTO PARA LA ELABORACIÓN DEL PROYECTO</b>		
	<b>Cantidad</b>	<b>Costo unitario</b>	<b>Costo total</b>
<b>Impresiones</b>	220	0.05	11.00
<b>Textos digitales</b>	10	5.00	50.00
<b>Internet</b>	1	30.00	30.00
<b>Transporte</b>	2	20.00	40.00
<b>Alimentación</b>	2	15.00	30.00
<b>Implementos deportivos</b>	6	36.00	36.00
<b>Subtotal</b>			197.00
<b>Imprevistos</b>			10.00
<b>Total</b>			207.00

**13. PROPUESTA**



*Manual de estrategias para  
el mejoramiento del bienestar  
emocional de los estudiantes  
de la Unidad Educativa  
"Vicente León"*





*Manual de estrategias para  
el mejoramiento del bienestar  
emocional de los estudiantes  
de la Unidad Educativa  
"Vicente León"*

**Autoras:**

García Tapia Karen Nicol

Pilatasig Pilaguano María Belén

**Tutor:**

MSc. Barbosa Zapata José Nicolás



### **13.1 Introducción**

En la actualidad, los docentes ofrecen la posibilidad de replantear las actividades de enseñanza, para ampliarlas y complementarlas con nuevas actividades. Es así que, el aula exige docentes capacitados para realizar diferentes actividades físicas que contribuyan al desarrollo de una clase que muestra creatividad, innovación, entornos de trabajo colaborativos y promuevan mejores estados de ánimo. En este sentido, los docentes deben realizar nuevas actividades e introducir los implementos necesarios para este fin.

Es importante señalar que, estas actividades permiten aportar nuevas formas de entrenamiento deportivo, las cuales resulten dinámicas y al mismo tiempo beneficien la parte física y mental de las personas que realizan.

Además resulta ser de gran relevancia para que los padres de familia puedan implementar esta rutina de entrenamiento a sus hijos y evitar de esta manera que los chicos se sientan estresados y con sensaciones de ansiedad, se ha demostrado científicamente que la utilización de ejercicios de alta intensidad, favorece el estado emocional positivo, por lo que si se logra incorporar este tipo de ejercicios, emociones tales como la alegría, felicidad, motivación aumentaran , aparte de ello los factores cognitivos también se benefician a la hora de implementar este tipo de rutina, por lo que los estudiantes mejoraran su proceso de aprendizaje

#### **13.1.2. Objetivos de la propuesta**

##### **Objetivo General**

Mejorar el estado emocional por medio de un manual de ejercicios para el fortalecimiento del aprendizaje en los estudiantes de segundo año de Educación General Básica de la Unidad Educativa “Vicente León”

##### **Objetivos específicos**

- Brindar a los docentes de la unidad educativa una herramienta útil para el proceso de los aprendizajes en la adquisición de hábitos de vida saludable.
- Ayudar al autoaprendizaje de ejercitación física en los estudiantes para la adquisición de hábitos de estilo de vida saludable.
- Contribuir al mejoramiento de la calidad de vida en los aspectos mental y física de los estudiantes de segundo año de Educación General Básica

## 13.2 Justificación

La presente propuesta tiene como fin incorporar un manual basada en la actividad física para la práctica educativa y que la misma contribuya en el proceso de aprendizaje de la asignatura de Educación Física. Puesto que, su uso permite despertar el interés y motivación de los estudiantes mediante juegos ya sea en equipo o individual, los cuales, no solo favorece su desarrollo físico y cognitivo, sino que les aporta otros beneficios importantes a corto, medio y largo plazo. No cabe duda de que los niños que practican algún tipo de deporte son en general más sanos, felices y tienen mejor rendimiento académico.

Así mismo, es una guía óptima para los docentes promover aprendizajes significativos a través de actividades físicas, las cuales resulten dinámicas para los estudiantes y al mismo tiempo evitar a que se sientan estresados y con sensaciones de ansiedad o actitudes negativas que perjudican su aprendizaje en el aula. Además, que los aparta del sedentarismo, reduciendo las actividades de ocio, por un hábito saludable como es realizar ejercicio.

Por ello, es importante adaptar varias metodologías activas de enseñanza aprendizaje, como: aprendizaje cooperativo, el aprendizaje basado en proyectos, el aprendizaje basado en problemas, el aprendizaje basado en el pensamiento, inteligencias múltiples, clase inversa, entre otras.

Por lo tanto, la guía cuenta con una serie de actividades, las cuales se ejecutará en el orden conveniente para el docente y de acuerdo a las necesidades de los estudiantes tomando en cuenta la edad de los mismos o si se presenta alguna patología o discapacidad, al momento de realizar determinados ejercicios.

Para concluir, esta propuesta aporta con nuevas formas de fomentar el ejercicio físico en la escuela mediante juegos recreacionales que favorece a los niños en su estado emocional positivo, provocando la alegría, felicidad, motivación, así como en la parte cognitiva, por lo que los estudiantes mejoraran su proceso de aprendizaje en todas las asignaturas.

*Desarrollo de  
la propuesta*



## **Orientaciones metodológicas**

Las orientaciones metodológicas del Manual de Ejercicios para la Actividad Física en el Aula, son herramientas de apoyo para los profesores de las escuelas primarias en el desarrollo de las actividades físicas en el aula, contribuyendo al crecimiento físico y mental y la adquisición de hábitos de vida saludable de la niñez en edad escolar.

La práctica regular del ejercicio físico de los niños, no solo favorece su desarrollo físico y cognitivo, sino que les aporta otros beneficios importantes a corto, medio y largo plazo. No cabe duda de que los niños que practican algún tipo de deporte son en general más sanos, felices y tienen mejor rendimiento académico.

### **El Manual de Ejercicios para la Actividad Física en el Aula en manos del docente, le permite:**

1. Acompañar al estudiante para que fomente los buenos hábitos para conservar la buena salud mental, físico/corporal y fuerza energética a través de la actividad física en el aula.
2. Le proporciona herramientas pedagógicas y metodológicas para que desarrolle en el estudiante la conducta motriz en el logro de determinados intereses en la actividad física y que son esenciales para un desarrollo físico saludable.
3. Le propone actividades prácticas para que guíe al estudiante, con actividades físicas y recreativas específicas, que fundamente un estilo de vida saludable en equilibrio y armonía entre su cuerpo y su mente.

### **Por lo tanto:**

Asegúrese de que todos los estudiantes lo apoyen para organizarse en el aula acomodando los escritorios de acuerdo a la actividad física que va a desarrollar cada día. El aprovechamiento del tiempo comienza con la planificación previa y a conciencia de las sesiones diarias. Supone el trabajo oculto del profesor, pero de gran importancia.

Enfoque sus actividades en la motivación y la actitud del niño. La motivación es un aspecto clave para conseguir una participación óptima de los niños y las niñas en el aula pues paulatinamente se convierte en un sistema de actitudes basado en el esfuerzo positivo para lograr resultados que desemboquen en salud. Las buenas actitudes individuales repercuten en el aula, favoreciendo así un sistema de valores sociales.

## Procedimientos.

Cada día tiene 6 actividades. El procedimiento metodológico es que, durante los 30 minutos de actividad física, se realicen dos (2) actividades que se le presenta en cada día. Luego, la siguiente semana, las otras dos (2) y la tercera semana completa las 6 actividades.

Al inicio de la cuarta semana repite nuevamente el ciclo como lo descrito anteriormente. Con este segundo ciclo se han completado 6 semanas, es decir un mes y medio. Se inicia otro ciclo de 6 semanas más con cuatro (2) actividades diarias en cada día.

## Dosificación de la sesión

**Parte inicial:** 5 minutos procedimientos organizativos.

**Parte principal:** 20 minutos (Tiempo real de actividad), los cuales serán para la realización de las actividades programadas.

**Parte final:** 5 minutos en los cuales se llevará a cabo la relajación, retroalimentación y evaluación de la actividad realizada.

## Orden sugerido de ejecución de las actividades físicas dentro del aula

Sugerencia de orden de los ejercicios, el cual puede variar en dependencia de las necesidades de los niños(as)		Lunes (ejercicios de coordinación)	Martes (Juegos recreativos)	Miércoles (Flexibilidad)	Jueves (Juegos Recreativos)	Viernes (Juegos de resistencia)
Tiempo total 30 minutos	Preparación 5 minutos	X	X	X	X	X
	Principal 20 minutos	X	X	X	X	X
	Final 5 minutos	X	X	X	X	X



# Actividades de coordinación

**Nombre del juego:** El ciempiés

**Objetivo:** Estimular el desarrollo de la fuerza y la coordinación en los músculos del tren superior.

**Desarrollo:** En equipos de cuatro alumnos/as formándose en círculos, se situarán en posición de tierra inclinada (a cuatro patas), colocándose cada alumno/a con los pies en los hombros del compañero/a de atrás. A una señal del profesor/a comenzarán a desplazarse por el terreno como un ciempiés.



**Nombre del juego:** Los 8 saltos

**Objetivo:** Estimular la capacidad de fuerza en el tren inferior.

**Desarrollo:** Se pintará una línea de salida en el suelo, y detrás de ella se colocarán todos los niños/as uno al lado del otro. Desde el primero al último realizarán con pies juntos uno por uno y sin tomar impulso 8 saltos (menos dependiendo de la edad de los niños/as), en el último salto, se quedarán inmóviles hasta que hayan saltado todos y colocarán una marca para ver después si pueden superarla en el siguiente intento.





**Nombre del juego:** Carrera de ranas

**Objetivo:** Estimular el desarrollo de la fuerza y la coordinación en el tren inferior

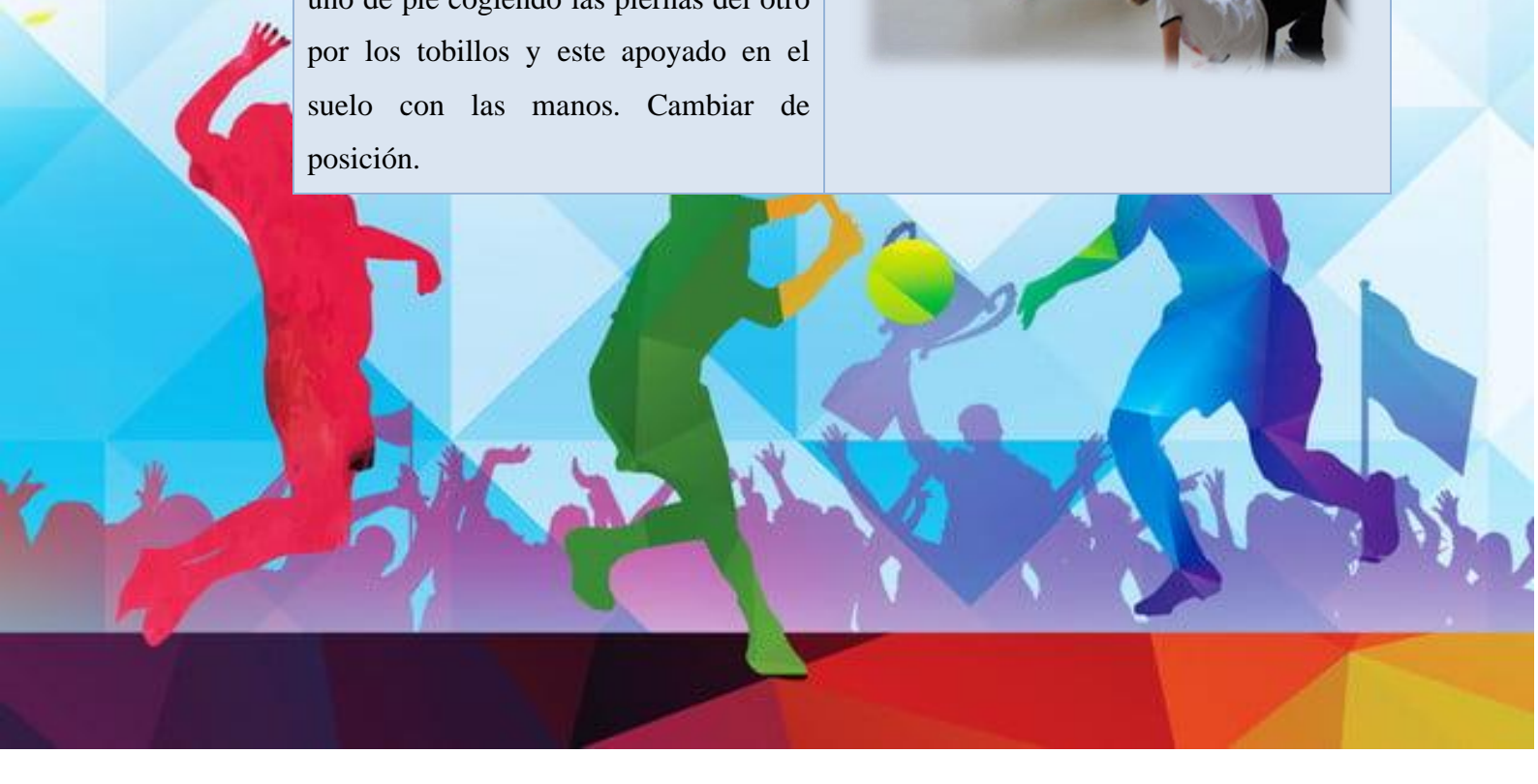
**Desarrollo:** Se colocarán los niños/as en cuclillas. A la señal del profesor/a saltarán como las ranas hacia adelante o hacia atrás, tratando de engañar al niño, el que se equivoque pasa al frente para bailar



**Nombre del juego:** Carrera de carretillas

**Objetivo:** Estimular el desarrollo de la fuerza y la coordinación del tren superior.

**Desarrollo:** Se formarán parejas entre los niños/as, debiendo ser iguales en estatura y peso. Colocados por parejas habrán de ejecutar en el lugar marcado en la posición que indique el maestro: uno de pie cogiendo las piernas del otro por los tobillos y este apoyado en el suelo con las manos. Cambiar de posición.





**Nombre del juego:** El rectángulo

**Objetivo:** Estimular el desarrollo de la coordinación óculo manual y coordinación espacio temporal.

**Desarrollo:** Sobre una pared los alumnos trazarán un rectángulo, que se divide en zonas, las cuales se puntúan de acuerdo con la dificultad (de 1 hasta 10), a una señal el alumno/a deberá lanzar un objeto tratando de sumar el máximo número de puntos.

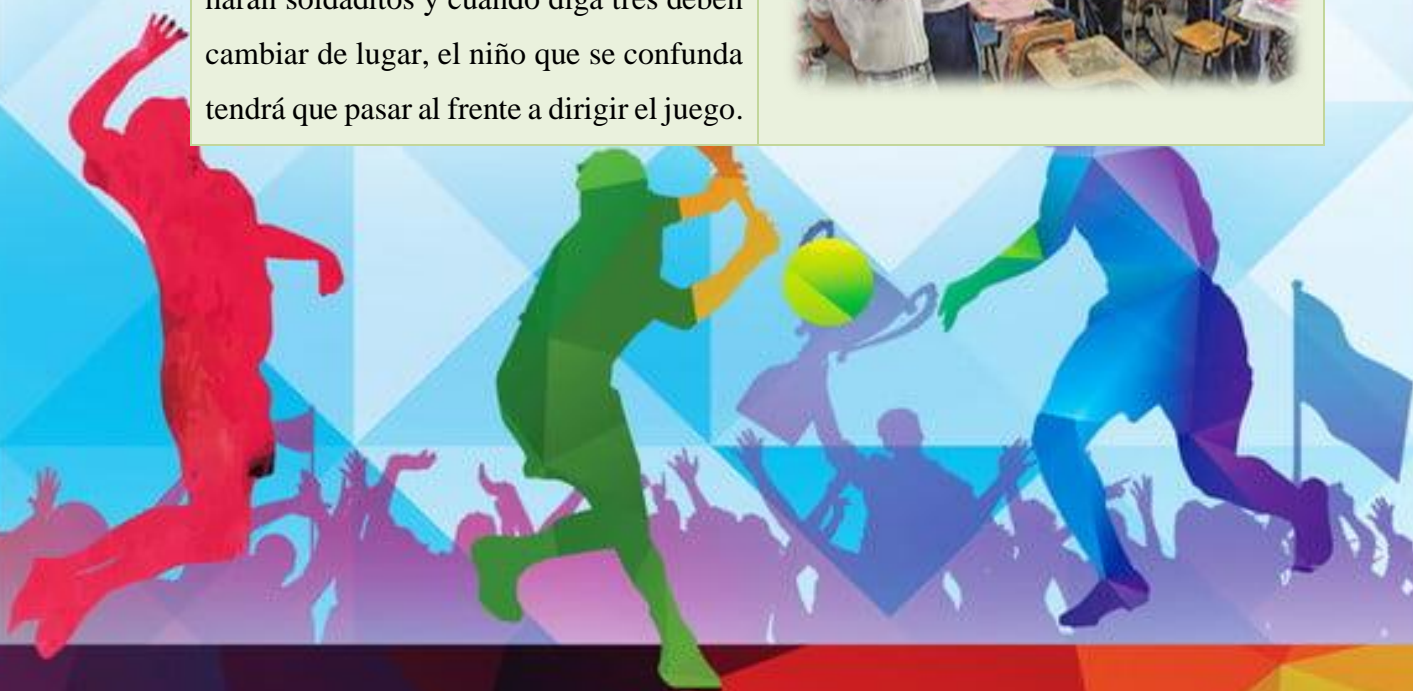
**Agrupación:** Individual o por equipos.  
Grupo clase.



**Nombre del juego:** Payasitos y soldaditos

**Objetivo:** Estimular la coordinación del tren superior e inferior.

**Desarrollo:** El docente demostrará a todos los niños y niñas la dinámica para hacer un payasito y un soldadito. Cuando el docente diga número 1, los niños deberán hacer payasitos, cuando diga 2 se harán soldaditos y cuando diga tres deben cambiar de lugar, el niño que se confunda tendrá que pasar al frente a dirigir el juego.



## LISTA DE COTEJO

**Institución:** Unidad Educativa “Vicente León”

**Docente:**

**Curso:** Segundo año EGB

**Fecha:**

**Puntaje total:** 10 puntos

**Objetivo:** Exponer los conocimientos adquiridos mediante el trabajo colaborativo.

**Instrucciones:**

- Marcar con una X en la casilla correspondiente.
- Asigno a la casilla SIEMPRE 2 puntos, a la casilla A VECES 1 punto y a la casilla NUNCA 0 puntos.
- Obtengo la calificación con el siguiente procedimiento:

$$C = \frac{\text{Número de puntos obtenidos}}{\text{Puntaje ideal}} \times X$$

INDICADORES	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
1. Demuestra el control tónico de su propio cuerpo durante la realización de ejercicios (de pie, sentado, de rodillas).			
2. Ejecuta movimientos de forma coordinada y rítmica			
3. Desarrolla el equilibrio postural en la realización de ejercicios estáticos, dinámicos en diversos planos de altura			
4. Identifica su laterización durante la realización de actividades.			
5. Controla una respiración integral			
Puntaje obtenido:.....			
Calificación:.....			



*Juegos recreativos*

**Nombre del juego:** Proteger al que nombramos

**Objetivo:** Contribuir al desarrollo motor a través de la marcha

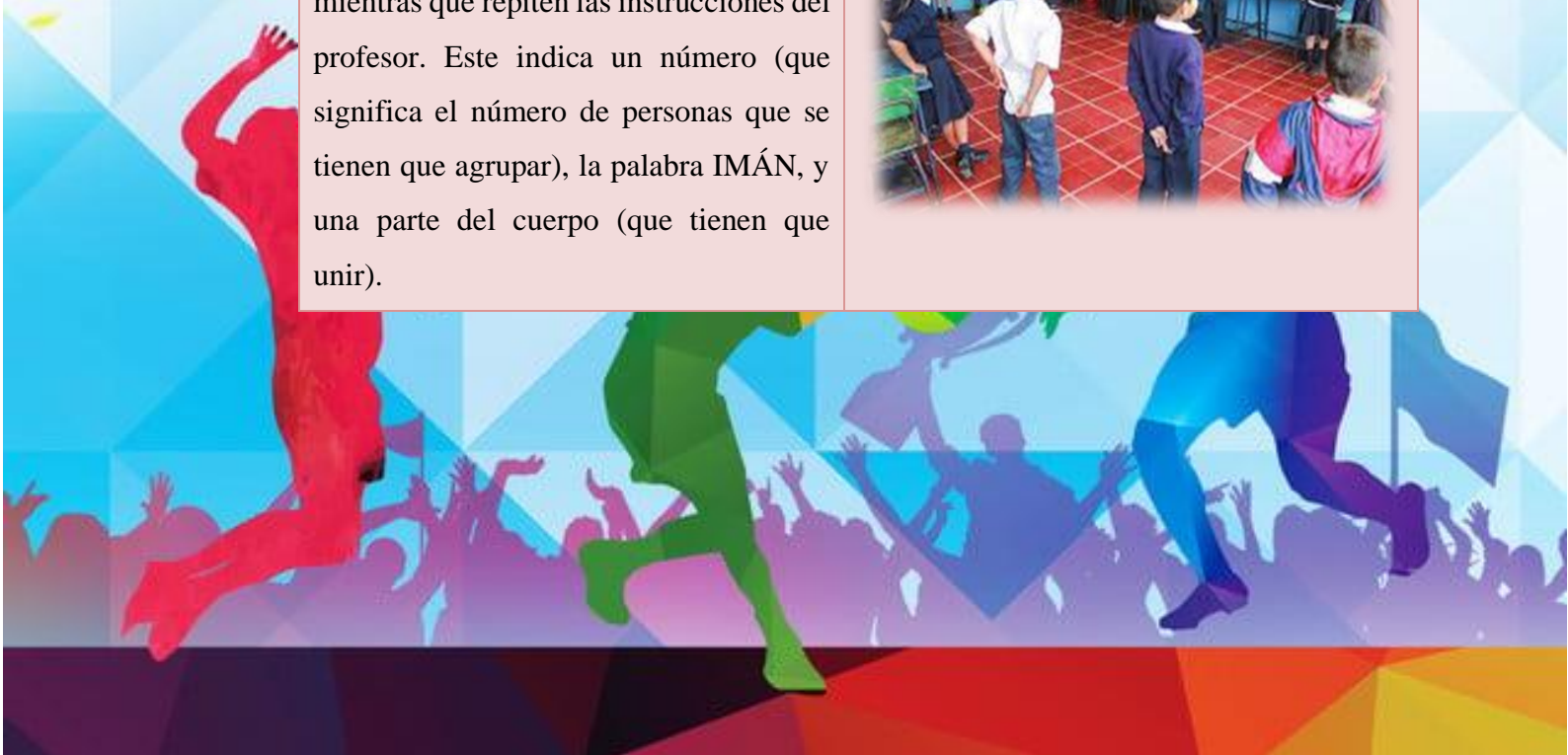
**Desarrollo:** Los niños hacen un círculo y caminan. Un alumno nombra a otro. El nombrado se escapa mientras que sus compañeros lo protegen para que el alumno que lo nombró no lo pueda agarrar. El juego continúa con la misma dinámica hasta que el niño sea atrapado



**Nombre del juego:** El imán

**Objetivo:** Desarrollar los niveles de percepción auditiva.

**Desarrollo:** Los alumnos hacen movimientos de carrera estacionaria mientras que repiten las instrucciones del profesor. Este indica un número (que significa el número de personas que se tienen que agrupar), la palabra IMÁN, y una parte del cuerpo (que tienen que unir).



**Nombre del juego:** Gallina ciega

**Objetivo:** Estimular el desarrollo de la coordinación

**Desarrollo:** Se forman equipos de 7 integrantes, todos con los ojos cerrados excepto uno por equipo. Cada equipo se forma en hilera tomando los hombros del de adelante donde el último es el que no tiene la vista vendada. El objetivo es que los equipos recorran un circuito o camino guiados por el último de la fila el que puede dar las instrucciones al primero hablándole o transmitiendo un mensaje. El mensaje lo transmite el último apretando el hombro al de adelante el que le apretará el mismo hombro al de adelante suyo, así sucesivamente hasta llegar al primero. Se aprieta el hombro del lado hacia el que se debe girar y mientras más veces se apriete mayor será el giro. Gana el primer equipo en llegar al final del recorrido.



**Nombre del juego:** Agacharse y pararse

**Objetivo:** Estimular el desarrollo de la rapidez de reacción.

**Desarrollo:** Los alumnos en fila (uno al lado del otro) escucharán las órdenes del profesor o animador cumpliéndolas, caso contrario quedarán eliminados. El animador deberá confundirlos con órdenes como “Aga...pito”, “Pa...pafritas”, o con señas inversas a las órdenes que da.



**Nombre del juego:** Habla y haz lo contrario

**Objetivo:** Desarrollar la memoria motora.  
**Desarrollo:** Cada equipo manda una persona a desafiar a otra del otro equipo. El que desafía dice algo como “estoy dándome palmadas en la cabeza” pero en realidad está rascándose el estómago. La persona desafiada tiene que responder “me estoy rascando el estómago” y al mismo tiempo darse palmadas en la cabeza. Si falla o tarda demasiado tiempo en hacer lo que tenga que hacer el equipo desafiante gana un punto



**Nombre del juego:** Agarrar la cola

**Objetivo:** estimular el desarrollo de la rapidez de reacción.  
**Desarrollo:** Se divide a los alumnos por equipos. Cada equipo o grupo de alumnos se coloca en hilera detrás de su piloto. Cada persona sujeta el cinturón o la cintura de la persona de adelante. El último tiene una cola puesta en sus pantalones. A la palabra ‘YA’ el piloto tiene que moverse alrededor del aula para tratar de conseguir el mayor número de colas del resto de grupos. Cualquier grupo en que se separe la cadena será descalificado. El equipo ganador será el que haya conseguido un mayor número de cuerdas.



## LISTA DE COTEJO

**Institución:** Unidad Educativa “Vicente León”

**Docente:**

**Curso:** Segundo año EGB

**Fecha:**

**Puntaje total:** 10 puntos

**Objetivo:** Exponer los conocimientos adquiridos mediante el trabajo colaborativo.

**Instrucciones:**

- Marcar con una X en la casilla correspondiente.
- Asigno a la casilla SIEMPRE 2 puntos, a la casilla A VECES 1 punto y a la casilla NUNCA 0 puntos.
- Obtengo la calificación con el siguiente procedimiento:

$$C = \frac{\text{Número de puntos obtenidos}}{\text{Puntaje ideal}} \times X$$

Puntaje ideal

INDICADORES	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
1. Participa activamente en el juego propuesto.			
2. Comprende las instrucciones y reglas del juego			
3. Cumple con las normas establecidas para llevarla a cabo.			
4. Utiliza estrategias comunicativas para interactuar con el grupo.			
5. Disfruta y muestra entusiasmo en la realización del juego.			
Puntaje obtenido:.....			
Calificación:.....			



## Ejercicios de flexibilidad

### Ejercicio N°1

**Segmentos corporales:** Hombro, codo y cintura.

**Músculos que intervienen:** Bíceps, tríceps y dorsales.

**Descripción:** Se desarrollará de manera alegre y amigable con su cuerpo y espacio. Iniciando de pie, con los brazos extendidos, llevará su brazo derecho extendiéndolo hacia el hombro izquierdo y luego su brazo izquierdo lo sostendrá por el codo, para pegarlo al pecho, doblándose hacia adentro para sostenerse de forma extendida. Luego debemos sostener durante 10 segundos en la posición final.



### Ejercicio N°2

**Segmentos corporales:** Cintura y espalda. **Músculos que intervienen:** Lumbares, dorsales y recto abdominal.

**Descripción:** Se desarrollará de manera alegre y amigable con su cuerpo y espacio. Iniciando el movimiento con los brazos agarrando la cintura, luego se flexiona el tronco hacia atrás tratando de alcanzar la mayor amplitud del trabajo lumbar tanto hacia atrás como hacia adelante.

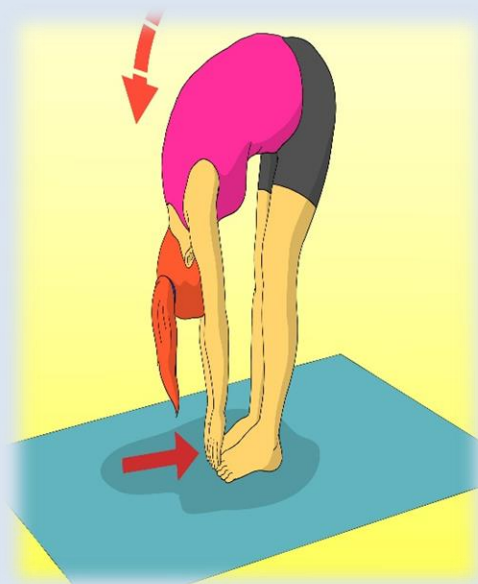


### Ejercicio N°3

**Segmentos corporales:** Cintura, rodilla, espalda y hombro.

**Músculos que intervienen:** Cuádriceps femorales y gemelos.

**Descripción:** Se desarrollará de manera alegre y amigable con su cuerpo y espacio. Iniciando el movimiento de pie se cruzará una de las piernas, seguidamente el niño se inclinará hacia adelante con sus brazos extendidos a tratar de tocar el suelo. Al llegar a su máxima inclinación sostendrá por 10 segundos, exhalando el aire paulatinamente. Para terminar debemos regresar a la posición inicial con los brazos pegados al cuerpo y las piernas rectas paralelas.



### Ejercicio N°4

**Segmentos corporales:** Cintura, rodilla y espalda.

**Músculos que intervienen:** Cuádriceps, cuádriceps femoral, lumbares y pectorales.

**Descripción:** Se desarrollará de manera alegre y amigable con su cuerpo y espacio. Se inicia el ejercicio elevando cualquiera de las rodillas hacia el pecho, sosteniendo con sus dos manos, manteniendo el equilibrio, esta se sostendrá por un lapso de 10 segundos.





### Ejercicio N°5

**Segmentos corporales:** Cintura, rodilla, espalda, hombro.

**Músculos que intervienen:** Cuádriceps, gemelos, abdominales y lumbares.

**Descripción:** Se inicia el ejercicio sentándose en el suelo, luego colocando sus piernas juntas, se realiza una flexión ventral del tronco tratando de tocarse la punta de los pies con la palma de la mano, este estiramiento lo sostendrá en un lapso de 10 segundos. Para regresar a su posición inicial, únicamente será de ponerse de pie con los brazos extendidos a la par del cuerpo



### Ejercicio N°6

**Segmentos corporales:** Cintura, espalda y hombro.

**Músculos que intervienen:** Cuádriceps femorales, gemelos y lumbares.

**Descripción:** El movimiento se inicia sentado con una pierna extendida en el suelo, la otra pierna cruzada a la par del cuerpo, cruzando una de las piernas se sujeta su rodilla y trata de llegarla lo más cerca del pecho, manteniendo la posición 10 segundos. Para regresar a su posición inicial se deberá estar de pie y sus brazos rectos.



## LISTA DE COTEJO

**Institución:** Unidad Educativa “Vicente León”

**Docente:**

**Curso:** Segundo año EGB

**Fecha:**

**Puntaje total:** 10 puntos

**Objetivo:** Exponer los conocimientos adquiridos mediante el trabajo colaborativo.

**Instrucciones:**

- Marcar con una X en la casilla correspondiente.
- Asigno a la casilla SIEMPRE 2 puntos, a la casilla A VECES 1 punto y a la casilla NUNCA 0 puntos.
- Obtengo la calificación con el siguiente procedimiento:

$$C = \frac{\text{Número de puntos obtenidos}}{\text{Puntaje ideal}} \times X$$

INDICADORES	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
1. Realiza adecuadamente los ejercicios de calentamiento antes de la actividad física.			
2. Es capaz de realizar movimientos empleando la coordinación general del cuerpo			
3. Demuestra agilidad y destreza a la hora de realizar los ejercicios			
4. Es amigable y respetuoso con sus compañeros al momento de la realización de los ejercicios.			
5. Practica y participa en todas las actividades propuestas por el docente.			
Puntaje obtenido:.....			
Calificación:.....			



# Juegos Matrices

**Nombre del juego:** Palomitas pegadizas

**Objetivo:** Favorecer el desarrollo de la coordinación de los segmentos corporales.

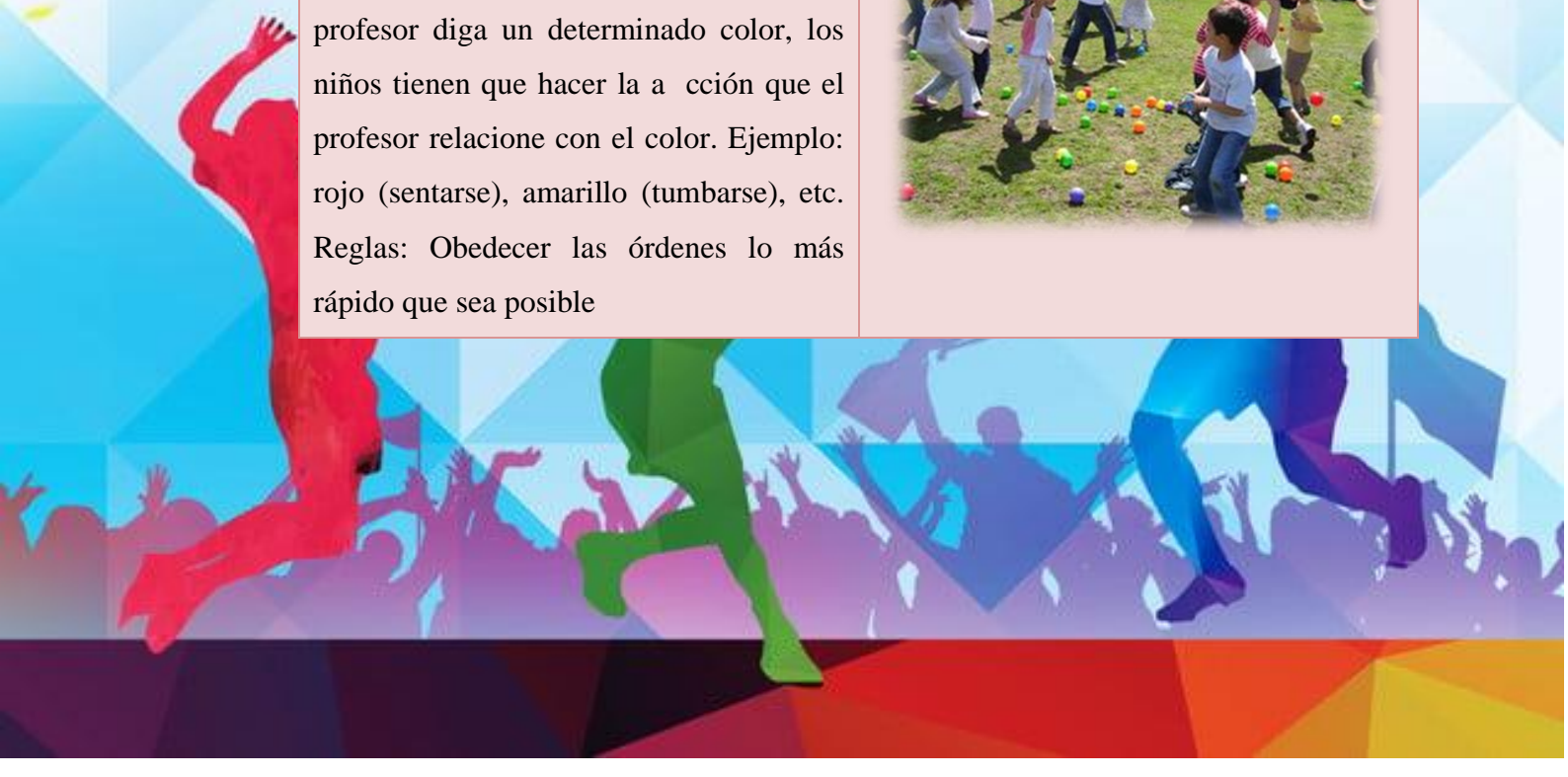
**Desarrollo:** Todos los participantes se convierten en palomitas de maíz, se encuentran dentro de una sartén y saltan sin parar con los brazos pegados al cuerpo o. Cada palomita salta por la habitación, pero si en el salto se “pega” con otra deben seguir saltando juntas, agarrándose de las manos. De esta forma se van creando grupos de palomitas saltarinas, hasta que todo el grupo forme una bola gigante



**Nombre del juego:** Secuencia de colores

**Objetivo:** Favorecer el desarrollo de la velocidad de reacción.

**Desarrollo:** Todos los alumnos dispersos en el espacio, están trotando, cuando el profesor diga un determinado color, los niños tienen que hacer la acción que el profesor relacione con el color. Ejemplo: rojo (sentarse), amarillo (tumbarse), etc.  
**Reglas:** Obedecer las órdenes lo más rápido que sea posible



**Nombre del juego:** Relevos del cangrejo

**Objetivo:** Contribuir al desarrollo del desplazamiento.

**Desarrollo:** En cada equipo los jugadores se colocan de dos en dos, en hilera detrás de la línea de salida. A la señal del monitor del juego, los primeros de cada hilera se atan los tobillos: el derecho del uno con el izquierdo del otro. Corren de este modo hasta la línea de meta. Se deja la distancia a criterio del maestro, la misma no debe exceder de los 15 metros. Cuando alcanzan la meta, se desatan los tobillos y rápidamente, vuelven para dar el pañuelo a los equipos de su hilera, y así sucesivamente hasta terminar. Gana el que termine primero



**Nombre del juego:** La carrera de los números

**Objetivo:** Estimular el desarrollo de la rapidez de traslación.

**Desarrollo:** Se colocan los dos equipos en filas enfrentadas enumerados internamente, el monitor dirá un número y los compañeros que tengan ese número en los dos equipos deben salir corriendo, el que agarre la pelota aporta un punto a su equipo.



## LISTA DE COTEJO

**Institución:** Unidad Educativa “Vicente León”

**Docente:**

**Curso:** Segundo año EGB

**Fecha:**

**Puntaje total:** 10 puntos

**Objetivo:** Exponer los conocimientos adquiridos mediante el trabajo colaborativo.

**Instrucciones:**

- Marcar con una X en la casilla correspondiente.
- Asigno a la casilla SIEMPRE 2 puntos, a la casilla A VECES 1 punto y a la casilla NUNCA 0 puntos.
- Obtengo la calificación con el siguiente procedimiento:

$$C = \frac{\text{Número de puntos obtenidos}}{\text{Puntaje ideal}} \times X$$

INDICADORES	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
1. Todos los miembros han participado de la actividad.			
2. Las instrucciones han sido claras y concisas para todos.			
3. Identifica y conoce las partes del cuerpo, utilizándolas de forma correcta, adecuándolas a cualquier actividad.			
4. El espacio ha sido el idóneo (condiciones y contexto)			
5. Colabora en las actividades propuestas, cooperando en su realización, tanto con sus compañeros como con el maestro.			
Puntaje obtenido:.....			
Calificación:.....			



## **BRAZOS Y PIERNAS**

### **CALENTAMIENTO:**

Ejercicios de flexibilidad

#### **Movilidad articular**

- Flexión y extensión de la cabeza.
- Flexiones laterales de la cabeza.
- Rotaciones laterales de la cabeza.
  - Combinación de movimientos.
- Elevación y depresión de los hombros.
- Anteversión y retroversión de los hombros.
- Elevación de los hombros y brazos flexionados por detrás de la cabeza (las manos tocan por detrás).
  - Movimientos alternados de los hombros (con anteversión y retroversión).
    - Rotación al frente y hacia atrás de los hombros.
      - Rotaciones simultáneas.
      - Elevación de los metatarsos.
    - Flexiones y extensiones del tronco.
      - Flexiones laterales del tronco.
        - Torsiones del tronco.
        - Rotación de la cadera.
      - Combinación de movimientos.
      - Flexiones y extensiones de las piernas.
        - Anteversión y flexión de las piernas (tocar los talones).
  - Tocar los talones con mano cambiada (pierna derecha y brazo izquierdo y viceversa).
    - Flexión del tronco tocando la punta de los pies con el brazo contrario.
      - Respiraciones.

**MATERIALES:** Ninguno

**MÉTODOS:** Visual directo Repetición Auditivo Explicativo-demostrativo

**FORMA ORGANIZATIVA:** Individual

## **BRAZOS-TRONCO-PIERNA**

### **CALENTAMIENTO:**

Ejercicios de flexibilidad (Se puede utilizar la rutina anterior para lograr la familiarización a los ejercicios en su terminología y ejecución)

### **Ejercicios de influencia combinada:**

- Flexiones de la cabeza, flexiones y extensiones de los brazos (simultáneamente).
- Torsiones de la cabeza con flexiones y extensiones de los antebrazos sobre los hombros.
  - Flexiones de la cabeza, flexiones de brazos y elevación de los muslos.
- Anteversión y retroversión de brazos con elevación y depresión de los metatarsos.
- Retroversión de las piernas a la altura de los muslos (tocar talones). Despegando del suelo. • Elevación de los muslos simultáneamente con despegues con los brazos cruzados en el pectoral. (Empezar con poco despegue y terminar con la altura máxima).
- Anteversión y retroversión de las piernas simultáneamente, apoyando solamente los metatarsos (1 lento, 2 moderado, 3 rápido).
- Abrir y cerrar las piernas con los brazos a la altura de la cien (1 lento, 2 moderado, 3 rápido). • Abrir y cruzar piernas simultáneamente. Brazos a la cintura.
  - Trote estacionario

**MATERIALES:** Ninguno

**MÉTODOS:** Visual directo Repetición Auditivo Explicativo-demostrativo

**FORMA ORGANIZATIVA:** Individual-círculo o hilera

## **TREN INFERIOR: Piernas**

### **CALENTAMIENTO:**

Ejercicios de flexibilidad.

### **Asaltos sostenidos:**

- De piernas al frente con movimientos de las palmas al frente.
  - De piernas atrás con movimientos de las palmas y dedos a los laterales.
  - De piernas laterales con movimientos de las palmas y dedos arriba de la cabeza.
    - Combinación de saltos: al frente, atrás, laterales y viceversa.
  - Saltitos: Saltar con una pierna y caer con la otra. (sin movimientos de manos. (realizar varias repeticiones máx. 10)
    - Realizar 5 saltos con una pierna y 5 con la otra.
- Realizar 2 saltos con pierna derecha y 2 con pierna izquierda llevando al mismo tiempo conteo de sus saltos. (hasta llegar a 40 o más)
- En posición de acostado con piernas flexionadas: empujar a un compañero a la altura del pecho o de espaldas. (Fuerza resistencia).
  - Tocar el suelo con las palmas de las manos y saltar (varias repeticiones máx. 10.)
    - Igual al anterior solamente que saltar con una pierna. (Salto de indio).

**MATERIALES:** Ninguno

**MÉTODOS:** Verbal, Auditivo, Explicativo-demostrativo

**FORMA ORGANIZATIVA:** En parejas

## LISTA DE COTEJO

**Institución:** Unidad Educativa “Vicente León”

**Docente:**

**Curso:** Segundo año EGB

**Fecha:**

**Puntaje total:** 10 puntos

**Objetivo:** Exponer los conocimientos adquiridos mediante el trabajo colaborativo.

**Instrucciones:**

- Marcar con una X en la casilla correspondiente.
- Asigno a la casilla SIEMPRE 2 puntos, a la casilla A VECES 1 punto y a la casilla NUNCA 0 puntos.
- Obtengo la calificación con el siguiente procedimiento:

$$C = \frac{\text{Número de puntos obtenidos}}{\text{Puntaje ideal}} \times X$$

INDICADORES	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
1. Participa en actividades físicas, ajustando su actuación al conocimiento de las propias posibilidades y limitaciones corporales y de movimiento.			
2. Dosifica el esfuerzo, reconociendo sus capacidades y la de los demás.			
3. Respeta normas establecidas en las actividades, para su mejor organización y desarrollo de las actividades propuestas.			
4. Participa recreándose en sus actuaciones, tomando conciencia del disfrute a la hora de realizar actividades físicas.			
5. Utiliza de forma adecuada los materiales y cuida a su vez el entorno donde se desarrollan.			
Puntaje obtenido:.....			
Calificación:.....			



## 14. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

### Conclusiones

- La actividad física es un factor importante en la formación del niño, la práctica constante en la escuela tiene impacto positivo para la salud física, emocional y su desarrollo cognitivo en los procesos mentales, de pensamiento, memoria, razonamiento, desarrollo del lenguaje, resolución de problemas y la toma de decisiones.
- Es importante establecer un tiempo para ejecutar acciones físicas, ya que permite al niño, mejorar su estado emocional y físico, dando paso a que contemple un bienestar óptimo y por ende mantenga una calidad de vida adecuada.
- El manual de estrategias basada en actividad física ofrece a los docentes de la unidad educativa realizar actividades nuevas y diferentes, por lo que es un instrumento didáctico interesante para potenciar o desarrollar habilidades, capacidades y destrezas en cada estudiante, además que promueven el conocimiento sobre la importancia y el cuidado de realizar actividad física con el fin de desarrollar prácticas de vida saludable en los estudiantes.
- La actividad física en las unidades educativas mejora significativamente la calidad de vida de los niños, estas actividades van de la mano de la colaboración constante de toda la comunidad educativa.

## **Recomendaciones**

- Es importante que la actividad física se convierta en una práctica cotidiana tanto en el hogar como en la escuela, de tal forma que se impregne como un hábito de vida en los niños, jóvenes, adolescentes, que garanticen su salud física, mental, emocional y el desarrollo cognitivo.
- Cada docente debe ser el responsable de seleccionar y adaptar las estrategias metodológicas más adecuadas, teniendo en cuenta las particularidades de cada estudiante y su contexto, que apunten a la construcción de una población más activa y saludable.
- La niñez es el tiempo de juego libre, los niños deben ser motivados a participar en actividades físicas espontáneas que se integrarán a la vida diaria. La planificación de los programas deben promover destrezas esenciales para el desarrollo de patrones de actividad física e inculcar la importancia de la actividad física durante el desarrollo y más adelante durante la vida adulta.
- Es recomendable que las instituciones educativas dentro de la asignatura de Educación Física permitan o desarrollen actividades recreativas y deportivas que favorezcan al desarrollo intelectual, imaginativo y físico de los estudiantes, con el fin de mejorar la vida de quien practica dichas actividades.

## 15. BIBLIOGRAFIA

- Alberto, B. J. (2019). *Afrontamiento de estrés en el bienestar emocional de los adolescentes*. Milagro: UNEMI.
- Alvarez, F. (2018). Sedentarismo y Actividad Física. *Revista científica Médica Cienfuegos*, 20-22.
- Arboleda, A. (2018). *Relación entre actividad física, bienestar psicológico y estado de animo*. Medellín: Words Jeft.
- Balaguer, F. (1993). *El perfil de los estados de animo (poms): baremo para estudiantes valencianos y su aplicacion en el contexto deportivo*. Revista de psicología del deporte.
- BENAVENT, Z. (2021). La importancia de las emociones en Educación Infantil. *Vicente Mart*, 13-15.
- Benavidez, V. (2019). *La importancia de las emociones para la neurodidáctica*. Wimb Lu.
- Cardenas, M. (2019). *El desarrollo emocional de los niños a partir de la experiencia literaria*. Bogota: Universidad Distrital Francisco José de Caldas .
- España. (2020). *Salud mental e infancia en el escenario de la COVID-19*. España: UNICEF .
- Esquivel, J. (2017). *Manual de Ejercicios para la Actividad Física en el Aula*. Guatemala : Conader.
- Fernández, J. (2010). La importancia de la Educación Física en la escuela. *Scielo*, 5-6
- Flores, M. (2019). *El trabajo autónomo dirigido como estrategia para fortalecer el hábito por la práctica de la actividad física en niños de tercer grado del colegio Francisco José de Caldas sede C*. Bogota : Frens books .
- García, A. (2022). Beneficios del deporte. *Fundación Carlos Slim*, 33-35.
- García, W. (2019). Sedentarismo en niños y adolescentes: Factor de riesgo en aumento. *Revista Científica Mundo de la Investigación y el Conocimiento*, 3-7.

- Gallardo, P. (2019). Importancia de la Actividad Física. *Revista Médico-Científica de la Secretaría de Salud Jalisco*, 3-4.
- Gavilanes, J. (2021). *Ejercicios intervalitos de alta intensidad en el estado emocional de los escolares*. Ambato.
- González, E. (2011). “Beneficios de la educación física y el deporte en los escolares”. *Innovación y experiencias* , 10-11.
- Granados, & Cuéllar. (2018). *Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental*. Katharsis:Revista de Ciencias Sociales.
- Guillamón, Cantó, & Soto. (2018). *Condición física y bienestar emocional en escolares de 7 a 12 años*. Colombia: Acta colombiana de Psicología.
- INEC. (2017). Educación para calidad de vida. En E. d. humanos.
- Lema, R. (2013). *La recreación y el juego*. Lima: Espiritu Guerrero.
- Márquez, U. (2021). *el impacto de la actividad física en el bienestar integral de los estudiantes de tercer grado de Educación primaria en contextos de confinamiento sanitario*. México: Edoméx.
- Mesa, J. (2015). *Inteligencia Emocional. Obtenido de Inteligencia Emocional*. Obtenido de <https://www.tesisenred.net/bitstream/handle/10803/310420/TJRMJ.pdf?seque>
- Meneses, M. (2015). El juego en los niños: enfoque teórico. *Educación*, 3-4.
- Muñoz, D. (2016). El juego como actividad de enseñanza-aprendizaje en el área de Educación Física. *Scielo*, 3-4.
- OMS. (2020). *Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios*. España: Ginebra.
- Palmero, F. (2008). *Motivación y Emoción*. España: Mc Graw Hill.
- Ribot. (2020). *Efectos de la COVID-19 en la salud mental de la población*. Revista Habanera de Ciencias Médicas.
- Rivera, M. (2010). Conductas alimentarias y actividad física en niños escolares de Tegucigalpa. *REV MED HONDUR*, 20-25

- Rodríguez, S. (2018). *Bienestar emocional de los estudiantes universitarios: el papel de la orientación a metas y las percepciones de control*. Obtenido de PUBLICACIONES:  
<https://revistaseug.ugr.es/index.php/publicaciones/article/view/7324>
- Romero, R. (2017). Fomento de la actividad física en la escuela. *Neuromex*, 3-6.
- Ruiz, & Bastidas. (2015). Consejos sobre actividad física. En A. Físicas.
- Salud, O. M. (2017). *Recomendaciones Mundiales sobre Actividad Física para la salud*. Suiza: Ginebra.
- Sanjuán. (2018). *Rasgos de personalidad y recursos psicológicos como predictores del bienestar emocional en adolescentes con y sin formación en escuelas de tauromaquia*. . Revista de Psicopatología y Psicología Clínica.
- Sellan, E. (2016). Importancia de la motivación en el aprendizaje. *Sinergias educativas*, 16-18.6
- UNICEF. (2018). *Aprendizaje a través del juego*. New York: Nations Plaza.
- Velasquéz. (2017). *Análisis de la relación entre la salud mental y el malestar humano en el trabajo*. Equidad y Desarrollo.
- Vázquez, S. (2012). *Programa de Juegos Recreativos para los estudiantes del octavo año Educación General Básica de la Escuela Isaac María Peña de la Parroquia San José de Raranga Cantón Sigsig*. Cuenca: Nieves de Pegalajar.
- Wells, J. (2021). La satisfacción del profesor de Educación Física. *Revista Educación física y deporte*, 27-29.
- UNESCO. (2015). *Educación física de calidad (EFC): guía para los responsables políticos*. Francia: Ediciones Unesco.

## 16. ANEXOS

### Anexos 1: Instrumentos vacíos

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI EXTENSION PUJILI**

**CARRERA: LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN BÁSICA**

**GUIA DE ENTREVISTA DIRIGIDA AL DOCENTE DE LA UNIDAD**

**EDUCATIVA “VICENTE LEÓN”**

**OBJETIVO:** Obtener información acerca de la actividad física y el bienestar emocional de los estudiantes de segundo grado, en la Unidad Educativa “Vicente León”.

**INVESTIGADORES:** Karen García - María Pilatasig

**FECHA:**

### PREGUNTAS

1. **¿Qué actividades usted realiza en clase con el propósito de crear una cultura deportiva en el estudiante?**

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

2. **¿Considera que, es importante la actividad física para mejorar los estados emocionales del estudiante?**

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

3. **¿Usted como docente cree que es pertinente realizar alguna actividad física al momento de impartir la clase?**

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

**4. ¿Cuánto tiempo semanal destina usted para hacer actividad física con los estudiantes?**

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

**5. ¿Envía a sus estudiantes tareas escolares en la que este inmersa la realización de actividad física por ejemplo algún juego tradicional?**

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

**6. ¿Desde su perspectiva, cree que la actividad física incrementa los estados de ánimo en el estudiante, viéndose así más motivado por aprender?**

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

**7. ¿Piensa usted, que las actividades recreativas ayudan a elevar la autoestima en el estudiante?**

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

**8. ¿Considera usted, que el deporte mejora y mantiene buenas condiciones de salud mental y físico en el estudiante?**

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

**9. ¿Usted como docente utiliza estrategias metodológicas en la que esté incluida la actividad física para el bienestar emocional de los estudiantes?**

.....

.....

.....

.....



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI**

**EXTENSION PUJILI**

**CARRERA: LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN BÁSICA**

**GUIA DE ENTREVISTA DIRIGIDA A LAS AUTORIDADES DE LA UNIDAD  
EDUCATIVA “VICENTE LEÓN”**

**OBJETIVO:** Obtener información acerca de la actividad física y el bienestar emocional de los estudiantes de segundo grado, en la Unidad Educativa “Vicente León”.

**INVESTIGADORES:** Karen García - María Pilatasig

**FECHA:**

**PREGUNTAS**

**1. ¿Conoce usted, sobre la importancia de realizar actividad física y como este repercute en el estado emocional de los estudiantes de la institución?**

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

**2. ¿Desde su perspectiva, cuál cree que son las razones por la que los docentes se limitan a realizar actividad física?**

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

**3. ¿Usted como autoridad qué actividades realiza para fomentar la actividad física, con el propósito de crear una cultura deportiva en toda la comunidad educativa?**

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

**4. ¿Existe aparatos e implementos deportivos en la institución?**

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

**5. ¿Usted como autoridad está al tanto del bienestar emocional de los estudiantes?**

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

**6. ¿Piensa usted, que la implementación de juegos recreativos son una herramienta útil en la educación?**

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

**7. ¿Considera usted que la actividad física ayuda al estudiante a tener un mejor estado emocional?**

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

**8. ¿Qué actividades realiza el personal docente para mejorar el estado de ánimo de los estudiantes?**

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

**9. ¿La unidad educativa con que espacios cuenta para realizar actividad física, y por qué son importantes?**

.....  
.....

.....  
.....

**10. ¿Qué gestiones como autoridad ha realizado usted para la implementación de la actividad física en las aulas?**

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

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI**

**EXTENSION PUJILI**

**CARRERA: LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN BÁSICA**

**ENCUESTA DIRIGIDA A LOS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA  
“VICENTE LEÓN”**

**OBJETIVO:** Obtener información acerca de la actividad física y el bienestar emocional de los estudiantes de segundo grado, en la Unidad Educativa “Vicente León”

**INDICACIONES:** Leer detenidamente las preguntas, luego encierre en un círculo la respuesta correcta que usted considere pertinentemente.

**FECHA:**

**PREGUNTAS**

**1. ¿Te gusta realizar ejercicio físico?**

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

**2. ¿En qué lugar haces ejercicio físico?**

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

**3. ¿Crees que el ejercicio físico permite que tengas un buen estado de salud?**

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

**4. ¿Qué clase de actividad física realizas con frecuencia durante la semana?**

.....  
.....

.....  
.....

**5. ¿Cuál es la principal razón por la que haces ejercicio físico?**

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

**6. ¿Piensa que las clases son más divertidas e interesantes mediante juegos?**

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

**7. ¿Los maestros te motivan a aprender mediante juegos recreativos?**

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

**8. ¿Cuándo haces ejercicios físicos en la escuela cómo te sientes?**

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

**9. ¿Te diviertes en la clase de Educación Física?**

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

**10. ¿Qué deporte te gustaría practicar en la clase de Educación Física?**

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

## **Anexos 2: Instrumentos llenos**

### **UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI**

#### **EXTENSION PUJILI**

#### **CARRERA: LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN BÁSICA**

#### **GUIA DE ENTREVISTA DIRIGIDA A LAS AUTORIDADES DE LA UNIDAD EDUCATIVA “VICENTE LEÓN”**

**OBJETIVO:** Obtener información acerca de la actividad física y el bienestar emocional de los estudiantes de segundo grado, en la Unidad Educativa “Vicente León”.

**INVESTIGADORES:** Karen García - María Pilatasig

**FECHA:**

#### **PREGUNTAS**

**1.- ¿Conoce usted, sobre la importancia de realizar actividad física y como este repercute en el estado emocional de los estudiantes de la institución?**

*La actividad física es la parte fundamental de desarrollo del cerebro humano, normalmente como dice el dicho “Cuerpo sano, mente sana”, entonces eso es lo que permite al estudiante sentirse en un ambiente adecuado y encontrarse desestresado.*

**2.- ¿Desde su perspectiva, cuál cree que son las razones por la que los docentes se limitan a realizar actividad física?**

*Las razones serian que se limitan es porque no tiene especialidad en educación física eso argumentan, pero las razones son porque los niños y niñas necesitan control individual y a esa edad normalmente es muy difícil controlarles.*

**3.- ¿Usted como autoridad qué actividades realiza para fomentar la actividad física, con el propósito de crear una cultura deportiva en toda la comunidad educativa?**

*Generalmente todos los viernes son aquí actividades lúdicas con los docentes y ahora con el nuevo currículo, con el acompañamiento pedagógico conjuntamente de las capacitaciones.*

**4.- ¿Existe aparatos e implementos deportivos en la institución?**

*Si existen pero no los suficientes.*

**5.- ¿Usted como autoridad está al tanto del bienestar emocional de los estudiantes?**

*Eso es lo principal que de ellos depende el progreso de la enseñanza-aprendizaje en coordinación con el DECE*

**6.- ¿Piensa usted, que la implementación de juegos recreativos son una herramienta útil en la educación?**

*No útil, pero si sumamente importante.*

**7.- ¿Considera usted que la actividad física ayuda al estudiante a tener un mejor estado emocional?**

*El 100% que es importante para que el estudiante pueda tener un mejor estado emocional.*

**8.- ¿Qué actividades realiza el personal docente para mejorar el estado de ánimo de los estudiantes?**

*Frente a ellos, al menos según he visto son algunos juegos recreativos, por ejemplo he visto que juegan, la rayuela, al gato y al ratón, la caperucita roja, y así he visto tantas cosas.*

**9.- ¿La unidad educativa con que espacios cuenta para realizar actividad física, y por qué son importantes?**

*Contamos con los espacios que son canchas deportivas, coliseos, juegos infantiles.*

**10.- ¿Qué gestiones como autoridad ha realizado usted para la implementación de la actividad física en las aulas?**

*El trabajo conjuntamente con los docentes y toda la comunidad educativa a través de tutorías.*

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI EXTENSION PUJILI**

**CARRERA: LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN BÁSICA**

**GUIA DE ENTREVISTA DIRIGIDA AL DOCENTE DE LA UNIDAD**

**EDUCATIVA “VICENTE LEÓN”**

**OBJETIVO:** Obtener información acerca de la actividad física y el bienestar emocional de los estudiantes de segundo grado, en la Unidad Educativa “Vicente León”.

**INVESTIGADORES:** Karen García - María Pilatasig

**FECHA:**

**PREGUNTAS**

**1.- ¿Qué actividades usted realiza en clase con el propósito de crear una cultura deportiva en el estudiante?**

*Bueno para poder una cultura deportiva se debe empezar siempre por juegos que son interesantes que sean creativos, que les permita abrir la mentalidad del joven y de esta manera también le dé la oportunidad de formarse en el ámbito deportivo, que le guste, que se incline al deporte de eso se trata de poder hacer actividades como juegos recreativos y que sean con el interés de involucrarse dentro del deporte.*

**2.- ¿Considera que, es importante la actividad física para mejorar los estados emocionales del estudiante?**

*Primero en la actividad física es la parte importante de un ser humano, para esta manera mejorar no solamente los estados emocionales sino poder desarrollar a plenitud lo que son a habilidades y destrezas justamente y de esa manera le da el estímulo necesario para que el joven tenga esa emoción de hacer algún deporte de recreación o en este caso tipo actividad física.*

**3.- ¿Usted como docente cree que es pertinente realizar alguna actividad física al momento de impartir la clase?**

*Yo creo que, si aparte de ser importante como docente es pertinente justamente el darle el valor agregado al niño, al joven, o cualquier muchacho justamente en las clases, porque la actividad física dentro de ser un propósito para desarrollar muchas*



*actividades, muchas destrezas y mejorar la coordinación justamente al impartir la clase siempre debe de hacer esto, la actividad física es la parte importante.*

**4.- ¿Cuánto tiempo semanal destina usted para hacer actividad física con los estudiantes?**

*Dentro de la parte académica se debe desarrollar los cinco días de la semana por lo menos cuarenta minutos donde está incluidos bastantes ítems.*

**5.- ¿Envía a sus estudiantes tareas escolares en la que este inmersa la realización de actividad física por ejemplo algún juego tradicional?**

*Claro en la parte teórica es una de las partes importantes, para poder nosotros inmersa al ámbito recreativo o deportivo, uno debe siempre conocer la parte teórica sobre el tema que se va a tratar.*

**6.- ¿Desde su perspectiva, cree que la actividad física incrementa los estados de ánimo en el estudiante, viéndose así más motivado por aprender?**

*La actividad física, aunque los seres humanos no lo vean como parte de la docencia o como parte de la formación, la actividad física e innata al caminar hacer actividad física. Hay que hacer siempre juegos colectivos para que se interesen un poco más.*

**7.- ¿Piensa usted, que las actividades recreativas ayudan a elevar la autoestima en el estudiante?**

*Si todo lo que es recreativo y dentro de lo recreativo están los juegos y eso es una parte muy importante*

**8.- ¿Considera usted, que el deporte mejora y mantiene buenas condiciones de salud mental y físico en el estudiante?**

*Yo considero que el deporte no es solamente salud mental ni tampoco física, sino que el deporte nos ayuda a nosotros a prevenir enfermedades.*

**9.- ¿Usted como docente utiliza estrategias metodológicas en la que esté incluida la actividad física para el bienestar emocional de los estudiantes?**

*Cuando hablamos de docencia hablamos de pedagogía, el docente tiene eso justamente la pedagogía dentro de la pedagogía nosotros tenemos diferentes metodológicas para enseñar y ahí nos permite a nosotros buscar la estrategia.*

# UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

## EXTENSION PUJILI

### **CARRERA: LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN BÁSICA** **ENCUESTA DIRIGIDA A LOS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA** **“VICENTE LEÓN”**

**OBJETIVO:** Obtener información acerca de la actividad física y el bienestar emocional de los estudiantes de segundo grado, en la Unidad Educativa “Vicente León”

**INDICACIONES:** Leer detenidamente las preguntas, luego encierre en un círculo la respuesta correcta que usted considere pertinentemente.

**FECHA:**

#### **PREGUNTAS**

**1.- ¿Te gusta realizar ejercicio físico?**

*Poco, porque los ejercicios son aburridos.*

**2.- ¿En qué lugar haces ejercicio físico?**

*Realizamos ejercicio físico en la casa y parque*

**3.- ¿Crees que el ejercicio físico permite que tengas un buen estado de salud?**

*Sí, porque me ayuda a estar más sano para correr y jugar con mis amigos.*

**4.- ¿Qué clase de actividad física realizas con frecuencia durante la semana?**

*Caminar, saltar y correr son las que más realizamos*

**5.- ¿Cuál es la principal razón por la que haces ejercicio físico?**

*Hacemos ejercicio físico porque lo disfrutamos y nos divierte.*

**6.- ¿Piensa que las clases son más divertidas e interesantes mediante juegos?**

*Sí, porque me gusta siempre jugar con mis amiguitos.*

**7.- ¿Los maestros te motivan a aprender mediante juegos recreativos?**

*A veces, los profesores nos hacen jugar en clase para aprender algo.*

**8.- ¿Cuándo haces ejercicios físicos en la escuela cómo te sientes?**

*Nos sentimos aburridos y tristes porque no nos sacan del aula al patio para hacer ejercicio o el profesor repite los mismos juegos.*

**9.- ¿Te diviertes en la clase de Educación Física?**

*Poco, porque nuestro profesor no nos enseña mediante juegos.*

**10.- ¿Qué deporte te gustaría practicar en la clase de Educación Física?**

*Nos gustaría que nos enseñe a practicar fútbol y básquet*

### Anexo 3: Fotografías





**Anexos 4: Hojas de Vida**

**CURRÍCULO VITAE**

**DATOS PERSONALES:**

**APELLIDOS:** Barbosa Zapata

**NOMBRES:** José Nicolás

**ESTADO CIVIL:** Divorciado

**CÉDULA DE CIUDADANIA:** 0501886618

**LUGAR Y FECHA DE NACIMIENTO:** 15-03-1971

**DIRECCIÓN DOMICILIARIA:** Marco Aurelio Subía y Río Pumacunchi.

**TELÉFONO CONVENCIONAL:** 032 805149

**TELÉFONO CELULAR:** 0992999888

**TIPO DE DISCAPACIDAD:** Ninguna

**# CARNÉ CONADIS:** NO

**CORREO ELECTRONICO:** jose.barbosaz@utc.edu.ec



**ESTUDIOS REALIZADOS Y TÍTULOS OBTENIDOS**

<b>NIVEL</b>	<b>TITULO OBTENIDO</b>	<b>FECHA DE REGISTRO</b>	<b>CÓDIGO DEL REGISTRO CONESUP O SENESCYT</b>
<b>TERCER</b>	LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACION, PROFESOR DE ENSEÑANZA MEDIA EN LA ESPECIALIZACION DE EDUCACION FISICA	2004-05-13	1005-04-503173
<b>TERCER</b>	TECNOLOGO EN	2003-06-13	2071-03-34465

	PROGRAMACION DE SISTEMAS		
<b>CUARTO</b>	MAGISTER EN CIENCIAS DE LA EDUCACION MENCION PLANEAMIENTO Y ADMINISTRACION EDUCATIVA	2009-02-19	1020-09-688236
<b>CUARTO</b>	MAGISTER EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO	2016-10-19	1010-2016-1749394

### **ESTUDIOS REALIZADOS**

- NIVEL PRIMARIO: Escuela “Isidro Ayora”
- NIVEL SECUNDARIO: Instituto Tecnológico “Vicente León”
- NIVEL SUPERIOR: Universidad Central del Ecuador
- NIVEL SUPERIOR: Instituto Tecnológico “Vicente León”
- NIVEL SUPERIOR: Universidad Técnica de Cotopaxi
- NIVEL SUPERIOR: Universidad Técnica de Ambato

### **EXPERIENCIA LABORAL**

Escuela Pedro Luis Calero, Quito	1 año
Colegio Universitario Manuel María Sánchez, Quito	1 año
Escuela San José De La Providencia, Quito	1 año
Escuela San José La Salle, Latacunga	9 años
Unidad Educativa Centro de Reforma Integral	2 años
Instituto Tecnológico Superior Vicente León, Latacunga	12 años
Universidad Técnica de Cotopaxi	19 años



## **PUBLICACIONES REVISTAS INDEXADAS**

El atletismo y su entrenamiento en la altura	02-04-2017	2409-0131
Los test de valoración deportiva	15-05-2017	2409-0131
Nudos críticos curriculares	30-07-2018	2588-073X
Valores de sodio y potasio en suero y su impacto en variación pre y pos ejercicio de actividades fuertes en deportistas		ISSN: 1665-1456
El sedentarismo en el cantón Latacunga y sus efectos sociales	IBSN: 7-8-1-945570-34-6	

## **TUTOR DE TITULACIÓN DE POSGRADO**

A nivel de **POSGRADO** se ha participado en calidad de Tutor de trabajos de investigación previo a la obtención del título, en diferentes momentos y de diferentes temáticas entre las cuales se puede mencionar:

PILATÁSIG AYALA María Marina Lcda., con el tema: “Estrategias pedagógicas alternativas para el desarrollo de habilidades cognitivas en niños de 4 a 5 años”

ORTEGA LEÓN Jessica Fernanda Lcda., con el tema: La sobreprotección infantil y su incidencia en el desarrollo conductual en niños de 4 a 5 años de educación inicial en la Unidad Educativa del Milenio “Sigchos”, en el año lectivo 2021-2022.

JÁCOME AREQUIPA Ana Verónica Lcda., con el tema: Formación profesional en la Educación Inicial para el desarrollo psicomotriz.

DÉLEY Ana Alexandra Lcda., con el tema: El Modelo Social Cognitivo en el desarrollo de las Habilidades Sociales en los niños de preparatoria de la EEB “Bernardo Castillo” de la parroquia de Quimiag en el periodo 2020-2021.

QUISHPE OLMOS Ana Lucia Lcda., con el tema: La pedagogía del amor en el desarrollo de la motricidad fina en los niños de Primer Año de Educación Básica de la Unidad Educativa Hermano Miguel en el año lectivo 2020 2021

GUALOTUÑA PATIÑO Diana del Rocío Lcda, con el tema: Expresión plástica para el desarrollo de la motricidad fina en los niños y niñas de 5 a 6 años de la Institución Educativa "Alfredo Escudero", durante el año lectivo 2020 – 2021

LAICA ANCHATUÑA Jessica Consuelo Lcda. con el tema: La psicomotricidad y la construcción del espacio en la Educación Inicial.



-----  
Lic. Mgs. José Nicolás Barbosa Zapata

0501886618

## CURRICULUM VITAE

### **DATOS PERSONALES:**

**APELLIDOS:** García Tapia

**NOMBRES:** Karen Nicole

**ESTADO CIVIL:** Soltera

**CÉDULA DE CIUDADANIA:** 0504433863

**LUGAR Y FECHA DE NACIMIENTO:** 23-05-2000

**DIRECCIÓN DOMICILIARIA:** Jardines de Iloa, vía a Palopo

**TELÉFONO CONVENCIONAL:** s/n

**TELÉFONO CELULAR:** 0992976072

**TIPO DE DISCAPACIDAD:** Ninguna

**# CARNÉ CONADIS:** NO

**CORREO ELECTRONICO:** Karen.garcia3863@utc.edu.ec

### **ESTUDIOS REALIZADOS**

- **NIVEL PRIMARIO:** Escuela “Elvira Ortega”
- **NIVEL SECUNDARIO:** Unidad Educativa “Republica de Argentina”
- **NIVEL SUPERIOR:** Universidad Técnica de Cotopaxi



## CURRICULUM VITAE

### DATOS PERSONALES:

<b>Apellidos:</b>	Pilatasig Pilaguano
<b>Nombres:</b>	María Belén
<b>Estado civil:</b>	Soltera
<b>Cédula de ciudadanía:</b>	0550240139
<b>Nacionalidad:</b>	Ecuatoriana
<b>Lugar de nacimiento:</b>	Sigchos
<b>Fecha de nacimiento:</b>	14 de marzo del 2000
<b>Dirección domiciliaria:</b>	Parroquia Guaytacama, Calle Gonzales Suarez
<b>Teléfono celular:</b>	0961311599
<b>Sexo:</b>	Femenino
<b>Tipo de sangre:</b>	ORH+
<b>Correo electrónico:</b>	<a href="mailto:pilatasig.maria0139@utc.edu.ec">pilatasig.maria0139@utc.edu.ec</a>



### ESTUDIOS REALIZADOS

<b>Primaria:</b>	Escuela Fiscal “Juan José Flores”
<b>Secundaria:</b>	Unidad Educativa “Juan José Flores”
<b>Superior:</b>	Estudiante de la Universidad Técnica de Cotopaxi Facultad De Ciencias Humanas y Educación- Mención Educación Básica