



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

EXTENSIÓN PUJILÍ

CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

EL DESARROLLO CORPORAL Y EL BIENESTAR FÍSICO EN LOS ESTUDIANTES

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

Autoras:

Casillas Cundulle, Katy Lorena

Silva Espín, Mónica Stefany

Tutor:

MSc. Barbosa Zapata, José Nicolás

Pujilí – Ecuador

Agosto 2023

DECLARACIÓN DE AUTORIA

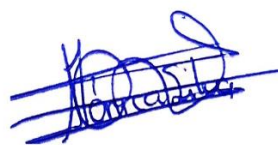
Nosotras, **Katy Lorena Casillas Cundulle** y **Mónica Stefany Silva Espín**, declaramos ser autores del proyecto de investigación; **DESARROLLO CORPORAL Y BIENESTAR FÍSICO EN LOS ESTUDIANTES**, siendo el **MSc. BARBOSA ZAPATA JOSÉ NICOLÁS** tutor del presente trabajo; eximimos a la Universidad Técnica 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.



Katy Lorena Casillas Cundulle

C.I.0550234272



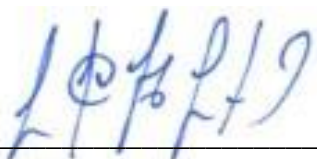
Mónica Stefany Silva Espín

C.I.1804995395

AVAL DEL TUTOR DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

En calidad de Tutor del Trabajo de Investigación sobre el título: **DESARROLLO CORPORAL Y BIENESTAR FÍSICO EN LOS ESTUDIANTES**, de las postulantes **Katy Lorena Casillas Cundulle y Mónica Stefany Silva Espín**, 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 Sociales, Artes, Educación de la Universidad Técnica de Cotopaxi designe, para su correspondiente estudio y calificación.

Pujilí, agosto, 2023



MSc. Barbosa Zapata José Nicolás

C.I. 0501886618

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 Extensión Pujilí; por cuanto, los postulantes: **Katy Lorena Casillas Cundulle y Mónica Stefany Silva Espín** con el título de Proyecto de Investigación: "**DESARROLLO CORPORAL Y BIENESTAR FÍSICO EN LOS ESTUDIANTES**", han considerado las recomendaciones emitidas oportunamente y reúne los méritos suficientes para ser sometidos al acto de Sustentación del proyecto.

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

Pujilí, agosto, 2023

Para constancia firman:



Mg. Lorena Del Rocío Logroño Herrera

C.I.0501976120

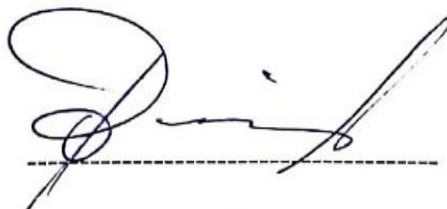
Lector 1



Mg. Xavier Mauricio Andrade

C.I.0401040118

Lector 2



Mg. Bolívar Ricardo Vaca

C.I. 0502992308

Lector 3

DEDICATORIA

El presente trabajo investigativo lo dedico a Dios, a mis padres y a mi familia, por ser el inspirador y darme fuerza para continuar en este proceso, quienes día a día me impulsaron a seguir adelante y alcanzar la meta propuesta, ellos siempre estuvieron a mi lado brindándome apoyo y sus sabios consejos para hacer de mí una mejor persona, en especial a mi esposo por estar a mi lado en los momentos difíciles, por el apoyo incondicional, por sus palabras y su confianza, por su amor y brindarme el tiempo necesario para formarme profesionalmente, a mis amigos, compañeros y todas aquellas personas que de una u otra manera ha contribuido para el logro de mis objetivos quienes estuvieron a mi lado para inculcar en mí el ejemplo de esfuerzo y valentía y no temer las adversidades que se nos presentaban en el camino, a la vida misma que me ha dado una nueva oportunidad para culminar una etapa y alcanzar un logro más.

Katy Lorena

DEDICATORIA

El presente trabajo investigativo lo dedico a mis padres, que con su apoyo incondicional a lo largo de todos estos años, me impulsaron a seguir adelante, por su infinito amor, sabios consejos y sobre todo por su eterna confianza, a mis hermanas que siempre han sido leales conmigo, brindándome su cariño y respeto, a mis abuelos en el cielo, que han sido mi luz y motivación diaria, a mis amigos que con su carisma hicieron que logre superar momentos difíciles, a todas aquellas personas que de una u otra manera han contribuido en este logro, a Dios que me ha guiado durante este trayecto, dándome salud, vida y sabiduría para que con esfuerzo y valentía no le tema a las adversidades y a la vida misma que me ha dado la oportunidad de cumplir un logro más.

Mónica Stefany

AGRADECIMIENTO

A Dios, quien me ha guiado y me ha dado sabiduría, entendimiento e inteligencia y por ser el apoyo y fortaleza en aquellos momentos de dificultad y de debilidad para seguir adelante.

Mi agradecimiento para la Universidad Técnica de Cotopaxi por abrirme las puertas para mi formación profesional en esta carrera, a todos mis maestros de la honorable Universidad Técnica de Cotopaxi, quienes me dieron la oportunidad de adquirir nuevos conocimientos con una educación de calidad, gracias a sus conocimientos y dedicación han logrado clarificar mentes y sobre todo formar personas que sean grandes entes entre la sociedad.

Agradezco también a mi esposo, a mis padres, hermanos, tíos, amigos y todas aquellas personas quienes de una u otra forma me apoyaron para la realización de este trabajo, gracias por formar parte de mí, por todo lo que me han brindado y por todas sus bendiciones, y de manera especial agradezco a mi tutor MSc. José Nicolás Barbosa Zapata quien con su experiencia y conocimiento logro guiarme para culminar el presente proyecto

Katy Lorena

AGRADECIMIENTO

Agradezco a mis padres por inculcarme el camino del bien, por su eterna sabiduría, por su apoyo no solo económico, sino también emocional y por celebrar conmigo un logro más, a mis hermanas que han sido un ejemplo de lucha y constancia, a mis abuelos en el cielo por ser la luz que me guía, a Dios quien me ha dado sabiduría, entendimiento e inteligencia para afrontar con fortaleza aquellos momentos de dificultad y de debilidad para seguir adelante.

Mi eterno agradecimiento a mi segundo hogar, la Universidad Técnica de Cotopaxi, siempre tan humanitaria abriéndome las puertas para mi formación profesional, a todos mis queridos maestros, pues hicieron que esta experiencia sea grata e inolvidable, por brindarme sus conocimientos con educación de calidad y calidez, su gran dedicación hizo que ame esta carrera y sea útil para la sociedad.

Agradezco también a mis compañeros que me regalaron grandes experiencias en el aula, así como fuera de ella y a mis amigos más cercanos por hacer de esta experiencia una inolvidable.

Mónica Stefany

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

TEMA: *EL DESARROLLO CORPORAL Y EL BIENESTAR FÍSICO EN LOS ESTUDIANTES*

Autoras:

Casillas Cundulle Katy Lorena

Silva Espín Mónica Stefany

RESUMEN

El desarrollo corporal y el bienestar físico son elementos importantes dentro del contexto educativo, por consiguiente, a lo largo de la historia, ha presentado varias dificultades en el proceso de enseñanza aprendizaje, las cuales han estado ligadas a lo social, económico, cultural, psicológico y físico, por tal razón, en la actualidad el ámbito educativo ha presentado una variedad de situaciones problemáticas relacionadas con desarrollo corporal y bienestar físico. Por ello, este proyecto investigativo, tiene como objetivo analizar el desarrollo corporal y su incidencia en el bienestar físico en los estudiantes de cuarto año de Educación General Básica, paralelo “D” de la Unidad Educativa “Provincia de Cotopaxi”, de la provincia de Cotopaxi, cantón Pujilí, barrio Pujilí Centro, durante el año electivo 2022-2023 para mantener una buena salud. Por tal razón, la metodología aplicada se basa en el enfoque cuantitativo, lo cual, permitió recolectar, analizar e interpretar datos cuantitativos, además se empleó el método deductivo, debido a que parte de un problema en general para llegar a las conclusiones específicas. Además, participaron diferentes tipos de investigación tales como descriptiva, bibliográfica y documental. Por ello, se aplicó la técnica de la encuesta dirigida a los estudiantes con su respectivo cuestionario y la entrevista dirigida a la docente, la cual permitió obtener información entorno a las variables de estudio. Los resultados alcanzados reflejan que la motivación diaria con actividades lúdicas, así como ejercicios, rondas y juegos permiten desarrollar y potenciar habilidades destinadas al área motora de los niños, mismas que son las encargadas de la coordinación, movimiento, desarrollo de los músculos, entre otras habilidades que son sustanciales en los seres humanos, la buena práctica y desarrollo de esta área va a posibilitar un mejor desenvolvimiento de la persona en su entorno natural y social. Por lo tanto, la investigación contribuye a mejorar mediante la elaboración de talleres de actividades lúdicas, los mismos que contienen objetivo, destreza, recursos y materiales factibles para ponerlos en práctica, lo cual ayuda a mejorar el desarrollo corporal, bienestar físico y rendimiento académico de los estudiantes.

Palabras Claves: Desarrollo corporal, bienestar físico, actividades físicas, hábitos saludables.

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

TITLE: *STUDENTS' BODY DEVELOPMENT AND PHYSICAL WELL-BEING
IN*

Authors:

Casillas Cundulle Katy Lorena

Silva Espín Mónica Stefany

ABSTRACT

Body development and physical well-being are important elements within the educational context, therefore, throughout history, it has presented various difficulties in the teaching-learning process, which have been linked to the social, economic, cultural, psychological and physical, for this reason, currently educational field has presented a variety of problematic situations related to body development and physical well-being. For this reason, this research project aims to analyze body development and its impact on physical well-being in fourth-year students of Basic General Education, parallel "D" of Educational Unit "Province of Cotopaxi", of Cotopaxi province, Pujilí canton, Pujilí Centro neighborhood, during 2022-2023 elective year to maintain good health. For this reason, the applied methodology is based on quantitative approach, which allowed collecting, analyzing and interpreting quantitative data, in addition deductive method was used, because it starts from a general problem to reach specific conclusions. In addition, different research types such as descriptive, bibliographical and participated documentary. For this reason, the survey technique addressed to the students was applied with their respective questionnaire and the interview directed to the teacher, which allowed obtaining information about study variables. The achieved results reflect daily motivation with playful activities, as well as exercises, rounds and games allow development and enhancement skills for children's motor area, which are responsible for coordination, movement, muscle development, among others. Skills that are substantial in human beings, good practice and development of this area will enable a better development of the person in their natural and social environment. Therefore, the research contributes to improve through the development of recreational activities workshops, which contain objective, skill, resources and feasible materials to put them into practice, which helps to improve body development, physical well-being and academic performance of the students.

Keywords: Body development, physical well-being, physical activities, healthy habits.

AVAL DE TRADUCCIÓN

AVAL DE TRADUCCIÓN

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

La traducción del resumen al idioma Inglés del trabajo de investigación cuyo título versa: **"EL DESARROLLO CORPORAL Y BIENESTAR FÍSICO EN LOS ESTUDIANTES"** presentado por: **Casillas Cundulle Katy Lorena** y **Silva Espín Mónica Stefany** egresadas de la Carrera de Educación Básica perteneciente a la **Extensión Pujilí**, lo realizaron bajo mi supervisión cumple con una correcta estructura gramatical del Idioma.

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

Latacunga, 16 de agosto del 2023

Atentamente:



CENTRO
DE IDIOMAS

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

INDICE

PORTADA	i
DECLARACIÓN DE AUTORIA	ii
AVAL DEL TUTOR DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN	iii
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE TITULACIÓN	iv
DEDICATORIA	v
DEDICATORIA	vi
AGRADECIMIENTO	vii
AGRADECIMIENTO	viii
RESUMEN	ix
ABSTRACT	x
AVAL DE TRADUCCIÓN	xi
PROYECTO DE INVESTIGACIÓN	1
1. INFORMACIÓN GENERAL	1
2. JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO	3
2.1. Delimitación del Tema:	6
3. BENEFICIARIOS DEL PROYECTO	6
4. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN:	7
4.1. Contextualización del Problema.....	7
4.1. Formulación del Problema	12
5. OBJETIVOS:	12
5.1. Objetivos Generales	12
5.2. Objetivos Específicos	13

6. ACTIVIDADES Y SISTEMA DE TAREAS EN RELACIÓN A LOS OBJETIVOS PLANTEADOS	13
7. FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICO TÉCNICA	15
7.1. Antecedentes	15
7.2. Marco teórico	18
7.2.1. Desarrollo corporal	18
7.2.2. Importancia del desarrollo corporal	19
7.2.3. Esquema corporal	20
7.2.4. Control tónico	21
7.2.5. Control postural	21
7.2.6. Control respiratorio	22
7.2.7. Lateralización y la Estructuración espaciotemporal	22
7.2.8. Organización perceptiva	23
7.2.9. Movimiento corporal	24
7.2.10. Expresión Corporal	24
7.2.11. Comunicativa	25
7.2.12. Creativa	25
7.2.13. Factores que inciden en el crecimiento y maduración	26
7.2.14. Actividad física	27
7.2.15. Actividad lúdica	28
7.2.16. Actividad deportiva	29
7.3.1. Bienestar físico	30
7.3.2. Salud física	30
7.3.3. Salud oral	31
7.3.4. Salud visual y Salud auditiva	31
7.3.5. Prevención y el manejo de enfermedades	32
7.3.6. Hábitos saludables	33

7.3.7. <i>Actividad física</i>	33
7.3.8. <i>Sueño</i>	34
7.3.9. <i>Peso</i>	35
8. PREGUNTAS CIENTIFICAS:	35
9. METODOLOGÍAS:	36
9.1. Enfoque Cuantitativo.....	36
9.2. Tipos de Investigación	36
9.2.1. <i>Investigación Descriptiva</i>	36
9.2.2. <i>Investigación Bibliográfica</i>	37
9.2.3. <i>Investigación documental</i>	37
9.3. Método Deductivo.....	38
9.4. Técnicas de investigación.....	38
9.4.1. Encuesta	38
9.4.2. Entrevista	39
9.5. Instrumentos de Investigación	39
9.5.1. <i>Cuestionario</i>	39
9.5.2. <i>Guía de Entrevista</i>	40
9.6. Población.....	40
10. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	40
10.1. Encuesta dirigida a los estudiantes	40
10.1.1. <i>Análisis e interpretación de los resultados de la encuesta realizada a los estudiantes de cuarto año de Educación General Básica paralelo “D”, de la Unidad Educativa “Provincia de Cotopaxi”</i>	40
10.2. Entrevista dirigida a la docente	51
10.2.1. <i>Análisis e interpretación de los resultados de la entrevista realizada a la docente de cuarto año de Educación General Básica paralelo “D”, de la Unidad Educativa “Provincia de Cotopaxi”</i>	51
11. IMPACTOS	56

12. PRESUPUESTO PARA LA PROPUESTA DEL PROYECTO	56
13.1. Introducción	59
13.2. Objetivos de la propuesta	60
<i>13.2.1. Objetivo General</i>	60
<i>13.2.2. Objetivos Específicos</i>	60
13.3. Justificación.....	60
13.4. Desarrollo de la propuesta	61
<i>13.4.1. Diseño de la propuesta</i>	61
13.4.2. Beneficios de la propuesta	62
14. Validación de la Propuesta	82
14. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	86
14.1. Conclusiones	86
14.2. Recomendaciones.....	86
15. BIBLIOGRAFÍA	87
16. ANEXOS	94
Anexos 1: Hoja de Vida	94
Anexo 2: Hoja de vida.....	96
Anexos 3: Hoja de Vida del docente Tutor	98
Anexos 3: Fotografías	100
Anexos 5: Guía de encuesta a estudiantes.	103
Anexo 6: Guía de entrevista a la docente	104

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	Beneficiarios directos.....	6
Tabla 2	Beneficiarios indirectos.....	7
Tabla 3	Sistema de tareas en relación a los objetivos planteados	13
Tabla 4	Población de estudio	40
Tabla 5	Ejercicios destinadas a su desarrollo corporal	41
Tabla 6	Mantiene una buena postura y peso adecuado a su edad	42
Tabla 7	Actividades de movimiento corporal, al inicio o al final de la clase	43
Tabla 8	Cómo se siente cuando realiza actividades destinadas al movimiento corporal	44
Tabla 9	Hábitos saludables en su hogar	45
Tabla 10	Actividades deportivas	46
Tabla 11	47
Tabla 12	La falta de actividad física puede ocasionar problemas en la salud....	48
Tabla 13	Dormir las horas adecuadas al día.....	49
Tabla 14	Control médico de salud preventivo	50
Tabla 15	Presupuesto para el Proyecto	56

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Figura 1 Factores que afecta al crecimiento físico.....	26
Figura 2 Ejercicios destinados a su desarrollo corporal.....	41
Figura 3 Mantiene una buena postura y peso adecuado a su edad.....	42
Figura 4 Actividades de movimiento corporal, al inicio o al final de la clase....	43
Figura 5 Cómo se siente cuando realiza actividades destinadas al movimiento corporal	44
Figura 6 Hábitos saludables en su hogar.....	45
Figura 7 Actividades deportivas	46
Figura 8 Práctica deportiva entre compañeros del aula	47
Figura 9 La falta de actividad física puede ocasionar problemas en la salud	48
Figura 10 Dormir las horas adecuadas al día	49
Figura 11 Control médico de salud preventivo	50

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

1. INFORMACIÓN GENERAL

Título del Proyecto: El desarrollo corporal y bienestar físico en los estudiantes

Fecha de inicio:

Abril 2023

Fecha de finalización:

Agosto 2023

Lugar de ejecución:

El presente proyecto de investigación se realizará en la Unidad Educativa “Provincia de Cotopaxi”, ubicado en el Barrio Pujilí Centro, Parroquia Pujilí, Cantón Pujilí, durante el año lectivo 2022-2023.

Facultad Académica que auspicia

Ciencias Humanas y Educación

Carrera que auspicia:

Educación Básica

Proyecto de investigación vinculado:

Investigación

Equipo de Trabajo:

Tutor: MSc. José Nicolás Barbosa Zapata

C.I. 0501886618

Email: jose.barbosaz@utc.edu.ec

Investigadoras:

Nombre: Casillas Cundulle Katy Lorena

C.I. 0550234272

Correo: Katy.casillas4272@utc.edu.ec

Nombre: Silva Espín Mónica Stefany

C.I. 1804995395

Correo: monica.silva5395@utc.edu.ec

Área de Conocimiento:

Educación

Línea de investigación:

Educación y comunicación para el desarrollo humano y social.

Sub líneas de investigación de la Carrera:

Educación y sociedad

2. JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO

El desarrollo corporal y el bienestar físico en los estudiantes, es fundamental puesto que, favorece al control del cuerpo a través de actividades físicas, deportivas y hábitos saludables. Además, la poca o nula práctica de este tipo de actividades generan problemas de salud y se reflejan también en el proceso de enseñanza-aprendizaje. El sedentarismo en los niños hace que ellos ocupen su tiempo en actividades poco productivas como el tiempo con aparatos tecnológicos sin un fin académico.

Es por ello que, esta investigación tiene como propósito mejorar el desarrollo corporal y bienestar físico en los estudiantes a través de actividades que promuevan hábitos saludables con el fin de fortalecer su condición física, desarrollar habilidades motrices y fomentar la adopción de un estilo de vida activo.

El desarrollo corporal es fundamental para que los niños logren ampliar diferentes habilidades específicas. De esta forma, (Auria et al., 2019) determina que:

La expresión corporal se manifiesta en distintas etapas del desarrollo humano, a través del juego, el niño explora su cuerpo y el espacio que lo rodea. Asimismo, adquiere el conocimiento de tipo social en la medida que su entorno le ayuda. El cuerpo se entiende como la fuente del aprendizaje y desarrollo personal, así como el vínculo entre el interior con el entorno exterior, a través de la expresión creativas y el lenguaje corporal (p. 1).

De esta forma, el desarrollo del presente proyecto es importante y necesario en el proceso de enseñanza y aprendizaje del estudiante para el fortalecimiento y mejoramiento en el desarrollo corporal y bienestar físico, lo cual perfecciona la capacidad para pensar, fomentando su aptitud comunicativa con el resto del mundo. De esta forma, los movimientos corporales posibilitan al niño relacionarse con su entorno y a la vez desarrollar su cuerpo, su mente y su espíritu promoviendo la confianza y a mejorar la autoestima.

En el desarrollo corporal de los niños influyen factores que intervienen directamente en los comportamientos, la expresividad y la comunicación. Según Molina & Palma (2022) manifiesta que:

Los niños en esta etapa deben participar de manera activa en su desarrollo y el docente debe atender sus necesidades, para a través del movimiento mantener su orientación en el espacio y con la expresión corporal ser capaces de aprender de forma diversa, abierta y favorable a través de diferentes actividades que le ayuden a la expresividad y ser autónomo (p. 105).

El presente tema de investigación tiene relevancia en el contexto educativo, es necesario conocer el desarrollo corporal y el bienestar físico como aspectos importantes en la formación de habilidades cognitivas, sociales y emocionales, desde las teorías del aprendizaje, así plantear una propuesta para el fortalecimiento del desarrollo corporal y bienestar físico, lo cual perfecciona la capacidad para razonar, fomentando su aptitud comunicativa con su entorno. De esta forma, los movimientos corporales posibilitan al niño relacionarse con su entorno, a la vez desarrollar su cuerpo, su mente y su espíritu promoviendo la confianza y a mejorar la autoestima.

El aporte es teórico, puesto que se desarrolla un análisis bibliográfico del desarrollo corporal y el bienestar físico, presentándose diferentes dimensiones para comprender, su importancia y beneficios en el crecimiento, en el proceso educativo, la comunicación y la expresividad. Además, tiene un aporte práctico, puesto que, se aplica un diagnóstico y se diseña una propuesta que favorecerá a la mejora de las habilidades físicas y motoras desde el campo educativo formativo. Los aportes de la presente investigación son un análisis de las dimensiones del desarrollo corporal y el bienestar físico de los estudiantes, desde una perspectiva educativa, en la cual el aporte del docente es fundamental, en la formación de habilidades de los estudiantes, favorece a la función cognitiva, social y emocional del crecimiento.

El presente trabajo investigativo es viable de ejecutar porque se cuenta con el apoyo de las autoridades de la Unidad Educativa “Provincia de Cotopaxi” ubicada en el cantón Pujilí, puesto que facilita la ejecución de la investigación. Del mismo modo, se cuenta con la participación de la docente y estudiantes de cuarto año de Educación General Básica, quienes son los principales sujetos para la investigación. Así mismo, se cuenta con la colaboración de los docentes de la Carrera de Educación Básica de la Universidad Técnica de Cotopaxi, pues brindan los conocimientos y elocuencias para la presente investigación. Además, existen los

recursos bibliográficos que aportan a la fundamentación teórica de la investigación que será de mucha relevancia. Por otra parte, el acceso a internet, posibilitó la selección a la información para dicho trabajo investigativo.

Los beneficiarios directos son los niños de cuarto año de educación básica de la unidad educativa seleccionada, la evaluación de variables influye hoy en el diagnóstico de las necesidades de los estudiantes de manera específica en el desarrollo corporal y el bienestar físico de los mismos, que representa la capacidad de expresar con el entorno. El desarrollo integral del niño es fundamental en el desarrollo del proceso enseñanza - aprendizaje.

En tal virtud, la presente investigación contribuye con la elaboración de talleres de actividades lúdicas, contiene una justificación objetivo, destreza, recursos y materiales factibles para ponerlo en práctica, la misma ayuda a mejorar el desarrollo corporal, bienestar físico y rendimiento académico de los estudiantes, dado que los estudiantes demuestran un bajo nivel de práctica de actividades destinadas a su desarrollo corporal, lo cual el sedentarismo y las clases virtuales ha sido el principal causante de este problema.

El presente trabajo investigativo tiene un impacto social, debido a que permite conocer las realidades en las que se desenvuelve tanto la docente como los estudiantes, con la finalidad de buscar estrategias que beneficie al desarrollo corporal y bienestar físico de los estudiantes, así mismo incentivar a los docentes a realizar actividades recreativas con los estudiantes, para que de esta forma se pueda optimizar su rendimiento académico, las prácticas corporales, la salud, y el desarrollo de las habilidades motoras, así disminuir el sedentarismo y evitar enfermedades que puede ocurrir por la falta de actividades físicas con el pasar de los años.

Por otro lado, también tiene un impacto educativo, puesto que, se pone en conocimiento que la práctica de actividades físicas, así como corporales traen beneficios a la salud y al estado anímico, emocional de toda persona, se determina que la educación y la interacción de las personas tiene relación con el aspecto físico de los estudiantes, por tal razón, se ayudará a generar conciencia sobre la incidencia

del desarrollo corporal en el bienestar físico de los niños dentro del contexto educativo.

Al considerar los beneficios los niños desarrollan sus diferentes habilidades y sus capacidades que les ayuden en su aprendizaje. Rodríguez et al. (2020) plantea que:

Es una aspiración de la sociedad actual, fomentar la educación que fomente un entorno saludable y desarrolle las habilidades para la vida, en la cual se fomente estilos de vida de saludable. Pero requiere de los conocimientos, capacidades y valores adquiridos, les ayuden a desarrollar relaciones sanas, tomar decisiones, resolver problemas, pensar crítica y creativamente, comunicándose de manera efectiva, construir relaciones saludables, empatizar los demás y lograr su bienestar integral (p. 3).

2.1. Delimitación del Tema:

Desarrollo corporal y bienestar físico en los estudiantes de cuarto año de Educación General Básica paralelo “D” de la Unidad Educativa “Provincia de Cotopaxi”, del barrio Pujilí Centro, parroquia Pujilí, cantón Pujilí, año lectivo 2022-2023.

3. BENEFICIARIOS DEL PROYECTO

Los principales beneficiarios directos del trabajo son los estudiantes del cuarto año de Educación General Básica paralelo “D” de la Unidad Educativa “Provincia de Cotopaxi”, mientras que, la beneficiaria indirecta será la docente tutora encargada, pues la investigación aportará con información relevante que ayudará a identificar la importancia del desarrollo corporal y bienestar físico de los estudiantes a lo largo de su vida académica, de modo que, contribuirá al progreso de la propuesta investigativa.

Tabla 1

Beneficiarios directos

DENOMINACIÓN	CANTIDAD
Estudiantes del cuarto año de EGB paralelo “D”	30
Total	30

Nota. Esta tabla muestra los beneficiarios directos de la investigación.

Tabla 2*Beneficiarios indirectos*

DENOMINACIÓN	CANTIDAD
Docente tutora del cuarto año de EGB paralelo "D"	1
Total	1

Nota. Esta tabla muestra los beneficiarios indirectos de la investigación.

4. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN:

La educación, a lo largo de la historia, ha presentado varias dificultades en el proceso de enseñanza aprendizaje, las cuales han estado ligadas a lo social, económico, cultural, psicológico y físico. Motivo por el cual, en la actualidad el ámbito educativo ha presentado una variedad de situaciones problemáticas relacionadas con desarrollo corporal y bienestar físico. Desde este punto de vista, se origina la necesidad de entender la importancia que tiene el desarrollo corporal y bienestar físico en los estudiantes.

4.1. Contextualización del Problema

El desarrollo corporal es un proceso que va adquiriéndose con la edad y la estimulación, es decir depende de la maduración neurológica, física, sensorial y las experiencias que el niño tenga en su contexto, de esta forma permite tener conciencia de nuestro cuerpo, diferenciarnos de los demás, integrar información estructurada. Ante ello, (Rivas & Medina, 2019) afirman que:

A nivel mundial, existe preocupación por la expresión corporal, debido a que esta es responsable del desarrollo de la capacidad cognitiva, y socio afectiva del ser humano; este campo de trabajo se encuentra ligado a los años escolares iniciales, debido a que en este periodo de tiempo la personalidad de los niños se va formando; con base en ello, se vuelve indispensable que los formadores y sus estudiantes participen reiterativamente en un entorno educativo apropiado, donde estos últimos tengan la oportunidad de trabajar su expresión corporal (p. 19).

Es decir, dentro de los primeros años escolares la educación debe ser atendida por los padres de familia, como parte principal del proceso de aprendizaje, donde los

estudiantes participen activamente dentro de su entorno y sobre todo tener un desarrollo adecuado a su edad.

Por otra parte, según la Organización Mundial de Salud (OMS, 2022) menciona que existe el 56% carecen de la práctica de la psicomotriz infantil, por lo que existe carencia de práctica de las actividades en relación al desarrollo de la niñez. Ante lo manifestado, dentro de las Unidades Educativas hay pocas instituciones que practican ejercicios para un buen desarrollo del niño,

Por otra parte, (Pedrero, 2017) considera la práctica de la psicomotricidad una esencia de la de movimientos corporales desde los primeros años de vida, y esto debe ser fortalecida en el pre escolar con aras fortalecer los ejercicios motoras, afectivas y cognitivas de los estudiantes. De este modo, mediante la psicomotricidad podemos ayudar al niño a descargar el impulso, conocer el propio cuerpo y controlar sus movimientos de forma equilibrada y coordinada.

A nivel del contexto nacional, según el Ministerio de Educación (MINEDUC, 2018) determina que:

Se puede identificar con mucha frecuencia la carencia de la aplicación de la psicomotricidad que han pasado de generación en generación, sin darle mucha importancia en el proceso de saberes en inicial. Esta operación es, debido al desconocimiento de la práctica psicomotriz y su influencia en el desarrollo corporal. En consecuencia, va generando limitaciones en el desarrollo de saberes y aprendizajes en la niñez. En efecto los docentes en estos tiempos debemos prepararnos a través de las capacitaciones, para obtener saberes significativos en la construcción progresivo de aprendizajes previstos, dentro del territorio patrio.

De esta forma, existe carencia en realizar ejercicios de movimiento con el cuerpo, lo cual, no dan mucha importancia tanto los docentes como padres de familia a este tipo de actividades y con el pasar el tiempo va generando problemas en el desarrollo del aprendizaje del niño e incluso puede provocar algunas enfermedades a esta edad.

El cuerpo necesita de un correcto funcionamiento, para tener una respuesta positiva ante ciertas necesidades físicas de nuestra actividad diaria. El fortalecimiento y cuidado del cuerpo, mejora la calidad de vida de cada individuo, comenzando en la

niñez. Desde este punto de vista, nace la necesidad de entender la importancia del bienestar físico de los estudiantes en las Instituciones Educativas.

Ante lo expuesto, la Organización Mundial de la Salud (OMS, La poca, 2019) señala que, el sedentarismo y mala alimentación en niños pone en peligro su salud física y mental cuando sean adultos, siendo esto aún más preocupante entre las mujeres, pues apuntan a un 85% de riesgo frente al 78% marcado por los varones. De los 146 países estudiados, solo en cuatro (Tonga, Samoa, Afganistán y Zambia) ellas son más activas que ellos. Además, el país con menos personas inactivas es Bangladesh, con un 66,1%, mientras que Corea del Sur lidera la lista, pues registra un 94,2% de conflicto con su bienestar físico. (p. 6)

En tal virtud, se debe cuestionar el bienestar físico de las personas, pues no solo se trata de estética o género, sino más bien de salud, adquirir nuevos hábitos saludables contribuyen a la prevención y gestión de enfermedades a corto o largo plazo, al mismo tiempo se obtiene un gran impacto en el desarrollo cognitivo y social en las personas.

De la misma manera, la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2019) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) manifiestan que, a nivel mundial los países que registraron los mayores descensos de bienestar físico entre los niños fueron Bangladesh (del 73% al 63%), Singapur (del 78% al 70%), Tailandia (del 78% al 70%), Benin (del 79% al 71%), Irlanda (del 71% al 64%) y los Estados Unidos (del 71% al 64%). En el caso de las niñas, en cambio, las variaciones fueron pequeñas y oscilaron entre un ascenso de dos puntos porcentuales en Singapur (del 83% al 85%) y un incremento de un punto porcentual en el Afganistán (del 87% al 88%). (p. 3)

Es así que, las niñas son los niveles más bajos a nivel de bienestar físico, esto puede asociarse a diferentes factores sociales, tales como la mayor carga de tareas domésticas que pueden llevar a cabo, o a su vez la extremada limitación de participación pública y ataques a los derechos de las mujeres en países como Afganistán.

A nivel Latinoamericano todavía existe docentes quienes no dan importancia a realizar actividades físicas para mejorar el desarrollo corporal, son muy pocos los docentes que desarrollan actividades físicas. De tal forma, (Duarte, Zapata, & Rentería, 2010) mencionan:

La atención a la infancia, y por supuesto la educación inicial y preescolar en América Latina son problemas de gran vigencia y actualidad como clave para pensar el desarrollo de nuestros países, y han estado en el centro de la reflexión y de la agenda de organismos nacionales e internacionales desde la década de 1990 (p. 108).

Por consiguiente, desde años atrás surge este problema en cada país, sea por falta de capacitación a los docentes o por carencia de docentes en esa área, se debe inculcar dentro del área de Educación Física actividades que fortalezca al desarrollo del niño para mantener un buen estado de salud.

En tal virtud, en España, a manera de reflexión señala (Ramos, 2021) que “El desarrollo óptimo de la expresión corporal en niños del nivel inicial, tiene diferentes métodos en la aplicación de las actividades a través de un ambiente seguro y sin tensiones, donde sean ellos mismos, conectados con su cuerpo” (p. 11). De tal forma, el desarrollo corporal de los niños es fundamental ya que se establece las destrezas del niño en este ámbito, sin dejar de lado las actividades apropiados para el conocimiento de su cuerpo.

De acuerdo con, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022), los adolescentes latinoamericanos y caribeños tienen tasas de inactividad superiores a la media global. Un 84,3% de ellos no hace suficiente ejercicio o no mantiene un bienestar físico adecuado para su edad. En el caso de las chicas la cifra sube al 88,9% y entre los hombres es del 79,9%. Entre los 146 países estudiados, el país latinoamericano mejor situado es Costa Rica, que ocupa el puesto 48, con un 82% de adolescentes inactivos. Venezuela, en la posición 139, cierra la tabla latinoamericana con un 88,8% de sus jóvenes que presentan mala alimentación y nula actividad física. (p. 3)

En este sentido, se ha identificado que los individuos prefieren desarrollar otra actividad relacionada al ocio, que realizar cualquier duración de actividad física

para mejorar su salud. Así mismo, se deben priorizar en las Instituciones Educativas actividades destinadas a fortalecer el bienestar físico de los estudiantes.

Además, Guthold y Cols (2019) en su investigación, consideran que Chile presentó la segunda prevalencia más baja en Latinoamérica de inactividad física después de Uruguay (26.6% y 22.4%). De un total de 10 países Latino Americanos, Brasil, Colombia y Argentina presentaron las prevalencias más altas de inactividad física de la región (47.0%, 44.0% y 41.6%), mientras que Ecuador, Chile y Uruguay presentaron las prevalencias más bajas (27.2%, 26.6%, y 22.4%). Al analizar la diferenciación por sexo, las prevalencias de inactividad física más altas en hombres fueron reportadas para Brasil (40.4%), Colombia (38.8%) y Paraguay (38.1%), mientras que, en la población femenina, Brasil (53.3%), Colombia (48.9%) y Argentina (45.3%) ocuparon los primeros lugares. Ecuador, Chile y Uruguay presentaron las prevalencias más bajas tanto en hombres como en mujeres (p. 247)

De esta manera, se puede identificar que los países Latinoamericanos cuentan con muy poca importancia en cuanto a su bienestar físico. El promover, posibilitar y fomentar nuevas medidas, hará que las personas se preocupen más por su salud, la creación de espacios asociados al desarrollo y bienestar físico van a proporcionar una mejor calidad de vida a la población.

En la Unidad Educativa “Provincia de Cotopaxi”, se ha evidenciado la poca participación en actividades que tengan como fin el desarrollo corporal de los niños que abarca problemas como: la confusión de lateralidades, motricidad gruesa, correr, bailar, falta de crecimiento, falta de juegos con movimientos del cuerpo, la postura inadecuada que puede aumentar la tensión muscular, e incluso no tienen la costumbre de caminar a la escuela, se pone en evidencia a los niños de cuarto año de Educación General Básica, paralelo “D” que presentan notorias limitaciones en actividades realizadas con su cuerpo.

No obstante, el bienestar físico se presenta ausente en la Unidad Educativa antes mencionada, y esto muestra dificultades como: la nula actividad física (ejercicios), la alimentación inadecuada, la falta de higiene personal, peso y talla desproporcionada para su edad, estrés, ansiedad, insomnio, poca práctica de deporte, alteraciones emocionales, entre otras, lo cual se ha identificado casi de inmediato en su contextura física y emociones.

En este sentido, la falta de financiamiento educativo desde el Estado a la institución hace que el desarrollo corporal y el bienestar físico de los estudiantes sea complicado de impulsar, pues dentro de la institución educativa no se cuenta con docentes en el área de educación física para los niños y niñas de segundo año a quinto año EGB, mientras que el resto de estudiantes si cuentan con dichos profesionales.

Además, la inexistencia de un bar escolar hace que la alimentación de los niños sea inapropiada, pues los alimentos son enviados desde el hogar y estos en la mayoría de casos son comida ultraprocesada (chatarra), la poca preocupación de padres de familia, así como de autoridades hace que se desencadenen dificultades en la salud de los más pequeños.

De mismo modo, la falta de cuidado de los padres de familia ha generado dificultades en el aprendizaje de sus hijos, ya que no existe el apoyo necesario para realizar ejercicios y tener un buen estado de salud físico y corporal, por otra parte, existen niños que sufren problemas familiares y no tienen la talla y peso adecuado a su edad, pues pueden padecer una serie de enfermedades en su edad adulta.

Por ello, los estudiantes necesitan sentirse amados y respetados, deben mantener una buena alimentación, así como también, caminar, correr, bailar, jugar, descansar, crecer y sobre todo mantener un estilo de vida activo.

4.1. Formulación del Problema

¿Cómo influye el desarrollo corporal y bienestar físico en los estudiantes de cuarto año de Educación General Básica paralelo “D”, de la Unidad Educativa “Provincia de Cotopaxi”?

5. OBJETIVOS:

5.1. Objetivos Generales

Analizar el desarrollo corporal y su incidencia en el bienestar físico en los estudiantes de cuarto año de Educación General Básica, paralelo “D” de la Unidad Educativa “Provincia de Cotopaxi”, cantón Pujilí, barrio Pujilí Centro, durante el año electivo 2022-2023 para mantener una buena salud.

5.2. Objetivos Específicos

- Fundamentar los referentes teóricos sobre el desarrollo corporal y bienestar físico en los estudiantes.
- Determinar la importancia del desarrollo corporal y bienestar físico en los estudiantes para apropiarse de un estilo de vida saludable.
- Establecer actividades lúdicas que ayuden a la mejora del desarrollo corporal y bienestar físico en los estudiantes.

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

Tabla 3

Sistema de tareas en relación a los objetivos planteados

Objetivo	Actividad	Resultado de la Actividad	Medios de verificación
FASE DIAGNOSTICA			
Fundamentar los referentes teóricos sobre el desarrollo corporal y bienestar físico en los estudiantes.	-Revisión bibliográfica en diferentes fuentes confiables (artículos científicos, libros, revista) sobre el desarrollo corporal y bienestar físico. -Selección de artículos y fundamento teórico. -Análisis y parafraseo de conceptos del fundamento teórico y conceptual.	Marco Teórico Presentación de los antecedentes.	-Matriz de operacionalización de variables. -Presentación de las fuentes bibliográficas.

FASE TRABAJO DE CAMPO			
Determinar la importancia del desarrollo corporal y bienestar físico en los estudiantes para apropiarse de un estilo de vida saludable.	-Desarrollo de la guía de entrevista para la docente sobre el desarrollo corporal y bienestar físico. -Desarrollo de la encuesta para los estudiantes acerca del desarrollo corporal y bienestar físico.	Recolección de información	-Técnica de entrevista y encuesta- -Instrumentos: guía de entrevista y cuestionario.
	-Aplicación de los instrumentos de recolección de información.	Análisis del desarrollo corporal y bienestar físico.	Información recolectada
	Procesamiento y sistematización de la información recolectada.	Descripción de la información recolectada	Procesamiento de la información
FASE ANALÍTICA			
	Análisis e interpretación de la información recabada en base a la entrevista y encuesta realizada a la docente y estudiantes de cuarto grado.	Síntesis de información de la entrevista y encuesta.	Documento del análisis e interpretación de la entrevista y encuesta.

FASE INFORMATIVA			
Establecer actividades lúdicas que ayuden a la mejora del desarrollo corporal y bienestar físico de los estudiantes.	-Diseño de la propuesta para mejorar el desarrollo corporal y bienestar físico de los estudiantes.	-Validación de la propuesta	-Guía de actividades

7. FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICO TÉCNICA

7.1. Antecedentes

Los presentes trabajos de investigación tratan acerca de las dimensiones relacionadas con las variables y sus dimensiones, desde la presentación de propuestas enfocadas en desarrollo corporal y motor, la expresividad, el esquema corporal.

(Simbaña, 2022) en su trabajo “La expresión corporal y el desarrollo motor de niños de 3 años” indicaron que la expresión corporal es una forma de comunicación propia de cada ser humano, va acompañada de gestos, expresiones faciales, posturas que representan sentimientos, emociones, pensamientos e ideas. Todas estas manifestaciones se reflejan permanentemente y están asociadas al desarrollo de la motricidad gruesa, en el que domina la armonía y el control del movimiento, logrando una adecuada sincronización y coordinación motora. Desde esta perspectiva, el estudio tuvo como objetivo describir la relación de la expresión corporal en el desarrollo motor grueso de niños de 3 años. Al ser una investigación de enfoque cualitativo, la información se recopiló a través de la aplicación de una guía de observación con habilidades relacionadas con la expresión corporal y la motricidad gruesa. Los resultados establecen que porcentaje de niños está iniciando su desarrollo en el manejo de movimientos articulatorios básicos, e imitación de movimientos en canciones, siguiendo ritmos, así como la identificación de

emociones y sentimientos de las personas que los rodean; y con respecto a la motricidad gruesa como realizar ejercicios de equilibrio dinámico y estático con diferentes formas de movimiento, caminar, correr y mantener el control postural que involucra movimientos segmentados de su cuerpo, cabeza, tronco y extremidades, así, en un porcentaje similar de los niños están en el comienzo de su desarrollo. De esta forma, el presente trabajo aporta para el desarrollo de la propuesta investigación.

Por otro lado, Tur-Porres & Ires-Correa (2020) en su artículo analizó los procesos educativos mediados por el cuerpo. Se basa en experiencias docentes en Ecuador con estudiantes universitarios de educación infantil de la Universidad Nacional de Educación. El objetivo fue incluir el cuerpo en las acciones educativas, acercar a los participantes al concepto y experiencia de reeducar el cuerpo, para la formación de competencias profesionales desde un enfoque de prevención e inclusión. Las experiencias se analizan desde la relación entre cultura, cuerpo y reeducación corporal. Las técnicas corporales desarrolladas en el aula permitieron la observación, la escucha y la comunicación verbal y no verbal en el proceso educativo, dando voz al cuerpo de los participantes. Además, se aplicaron cuestionarios para diagnosticar, analizar y evaluar la experiencia pedagógica. Los resultados mostraron que el uso de técnicas corporales en el aula permite a los estudiantes innovar e incluir la experiencia corporal en sus prácticas educativas. Esto también ayudó a construir habilidades de trabajo autónomo y en equipo, pensar en sus prácticas educativas e incluir el cuerpo en los procesos de enseñanza-aprendizaje. En tal virtud, el presente trabajo contribuye para el desarrollo de la investigación.

(Molina-Cevallos & Palma-Villavicencio, 2022) analiza una de las dimensiones del desarrollo corporal desde un contexto de la actividad física y el bienestar. El autor manifiesta que la expresión corporal constituye una de las áreas de aprendizaje considerada fundamental para el desarrollo de los niños, se llevó a cabo una propuesta en la virtualidad en el tiempo de la pandemia, ante la poca actividad física de ciertos estudiantes y su resistencia a participar, como elemento fundamental fue el desconocimiento de los padres de familia de la metodología a seguir. El objetivo

fue elaborar un manual de actividades para el desarrollo de la expresión corporal en estudiantes de segundo inicial de la Escuela de Educación Básica “Mariana Cobos de Robles” de la ciudad de Portoviejo. La metodología utilizada tiene un enfoque mixto, con métodos empíricos, teórico-lógicos, estadística descriptiva y empleando como técnicas la entrevista y la observación, dando como resultado la necesidad de fortalecer las habilidades mencionadas en el hogar donde se debe orientar a los padres con un respectivo manual de actividades. Por ello, dicho trabajo de investigación aporta significativamente para el desarrollo de proyecto de investigación.

De la misma forma, (López, 2020) en su trabajo evaluó el desarrollo social, corporal y cognitivo en niños de educación inicial. Para ello se implementó la metodología sin mesas y sin sillas, se aprende mejor. El trabajo se realizó en grupos de 120 niños entre 3 y 5 años, teniendo en cuenta actividades dinámicas que permitieran evaluar la socialización, el desarrollo corporal y la construcción de aprendizajes. Los resultados mostraron que, con actividades, dinámicas, activas enmarcadas en un enfoque lúdico y con la aplicación de estrategias encaminadas a la adquisición de un desarrollo integral, la contribución en la provisión de habilidades sociales, físicas y cognitivas es abrumadora. La evaluación se realizó con un cuadro comparativo del antes y el después con un enfoque cuantitativo, el estudio permitió demostrar que con metodologías activas, libres y lúdicas se obtiene un mejor desarrollo de las habilidades evaluada en el contexto del tema identificado. Motivo por el cual esta investigación constituye un aporte teórico – práctico para el desarrollo de la propuesta de investigación.

Así mismo, (Riera, 2021) en su investigación del esquema corporal efectuada en la Unidad Educativa “Quislag”, perteneciente a la comunidad Quislag, parroquia Tixán, cantón Alausí. El objetivo general fue determinar la incidencia de los juegos dirigidos en el desarrollo del esquema corporal de los niños del subnivel II. De acuerdo con los objetivos planteados, se identificaron diferentes juegos a aplicar en esta área y su utilidad, además se tuvo una base teórica para poder comprender las variables. La metodología utilizada es descriptiva, bibliográfica y de campo, con métodos inductivo, analítico sintético deductivo, además se implementan técnicas

como la encuesta dirigida a los docentes de la unidad educativa y su instrumento el cuestionario de preguntas relacionadas con el tema. Los principales resultados se obtuvieron luego del diagnóstico aplicado y fue que el mayor porcentaje de docentes no se encuentran realizando actividades en las que el niño logre desarrollar su esquema corporal. Se concluye que el desarrollo de la expresión corporal de los niños y niñas es un recurso pedagógico de gran eficacia y una excelente opción para el desarrollo de su comportamiento, personalidad, capacidad física e intelectual. Es por ello que este estudio contribuye de manera efectiva a la construcción del proyecto integrador.

De este modo, al analizar los trabajos revisados, se puede determinar que de manera individual los autores no analizan el desarrollo corporal y el bienestar físico, pero se hace tratamiento de sus dimensiones de forma integral. Desde un contexto educativo y formativo de las habilidades motoras, cognitivas, sociales y emocionales de los niños.

7.2. Marco teórico

7.2.1. Desarrollo corporal

Es necesario analizar y puntualizar la importancia del ámbito corporal, del fortalecimiento y conocimiento por parte del niño de su cuerpo, en estado de movimiento y estático, relacionándolo con su entorno y con el espacio que ocupa, reforzándose sus dominios corporales, brindándoles la oportunidad de su potenciación, mejorando su coordinación y el equilibrio (López, 2020, p. 30).

El desarrollo corporal del niño inicia desde el nacimiento, pero el docente es un guía porque trabaja en pro de beneficiar el desarrollo de sus habilidades en pro de su bienestar integral, desde adquirir destrezas específicas y fomentar su desarrollo corporal desde el contexto del proceso enseñanza aprendizaje.

Al tratar el desarrollo corporal los niños deben conocer su propio cuerpo. Para Domínguez & Rosales (2019):

El niño debe tomar conciencia de su cuerpo, de esto depende su desarrollo y el fortalecimiento de destrezas que son necesarias para iniciar con su aprendizaje desde la capacidad de inhibición, control neuromuscular, independencia segmentaria, coordinación óculo manual, organización

espaciotemporal, coordinación funcional de la mano, hábitos motrices correctos y bien establecidos, incluso habilidades vinculadas a lo cognitivo como la atención y la memoria. Asimismo, estas tienen relación con el control del propio cuerpo, las posturas equilibradas y estable el control respiratorio y los otros elementos del esquema corporal que sea que trata la literatura (p. 74).

El desarrollo corporal es fundamental para los niños, pero se necesita de una serie de actividades y estrategias, que ayuden a los niños al desarrollo de sus habilidades de manera integral, el relacionarse con su entorno es una base fundamental, aplicándose una serie de juegos y actividades direccionadas a la mejora de su motricidad, se plantean una serie de aspectos que son considerados durante fase de crecimiento, pero que estructuran en general su bienestar y sus capacidades.

7.2.2. Importancia del desarrollo corporal

El desarrollo corporal permite a los niños a desarrollar la capacidad para pensar y comunicarse a través de ello promueve tener mayor confianza en sí mismo, es importante que el docente realice actividades que beneficie al bienestar de los estudiantes, de esta forma mejorar el estado físico de la salud.

En la infancia, el desarrollo integral depende en gran medida de un desarrollo corporal saludable, no solo desde lo fisiológico sino también desde la dimensión socioafectiva. El vínculo de educadores y educadoras con la niñez (educando desde el cuerpo y con este) supone integrar una práctica inclusiva, intercultural y emancipadora. La experiencia pedagógica se trabaja desde lo sensible, desde el sentir y el pensar, para enfatizar el desarrollo de competencias lúdicas, estéticas y creativas, con base en principios de aprendizaje activo que permiten reconocer la diversidad y lo singular de cada persona (Tur-Porres & Ires-Correa, 2020, p. 4).

Por otra parte, “la importancia del desarrollo corporal ayuda al fortalecimiento, autonomía y libertad de los niños” (López, 2020, p. 28). Por ello, las actividades de los docentes deben direccionarse a elaborar y diseñar actividades motivadoras para los niños basadas en sus necesidades, en la integración de experiencias pedagógicas creativas como lo lúdico, que ha demostrado favorecer al desarrollo corporal que es parte fundamental en los niños, que sean más expresivos capaces de comunicarse y expresar de manera creativa con los demás. Asimismo, son más libres y autónomos, con la guía del docente y la influencia de su entorno social.

La importancia del desarrollo corporal está cimentada en los beneficios de los niños, pero se requieren de actividades, por ello, según Cara & Martínez (2021) menciona que:

Entre las actividades que ayudan al desarrollo corporal, el juego se ha constituido en un recurso fundamental, que es utilizado por los docentes y también puede ser aplicada en cualquier entorno, en el cual el niño se relacione con los demás, puesto que es una acción libre de elección, se desarrolla dentro de unos límites de espacio y tiempo, según reglas constituyen medio, en el cual el niño desarrolla sus capacidades intelectuales, físicas y sociales por la que a través del mismo se ha contribuido de manera global a su desarrollo integral (p. 31).

De esta forma, es importante desarrollar actividades como el juego que permita al niño interactuar con su entorno social, además como docentes es fundamental implementar estos tipos de actividades para el fortalecimiento de su aprendizaje.

7.2.3. Esquema corporal

El esquema corporal es una representación de un cuerpo para la acción, es un parámetro corporal que tiene una función de planificación y control de la acción, que puede ser, además, descriptiva y coercitiva. El esquema corporal es importante porque moldea el sentido de la dimensión espacial de las cosas físicas y también la relación del cuerpo con esta dimensión. Desde un punto de vista cinético, el esquema corporal permite que el cuerpo se mueva consciente e inconscientemente, así como el sentimiento de agencia y ser sujeto de las propias acciones (Şunei et al., 2022 p. 1).

El esquema corporal se considera como las percepciones y representaciones cognitivas de los individuos de todo su cuerpo humano. En tal virtud, Ahn (2022) menciona que:

El esquema corporal como la conciencia motora-táctil-cinestésica del propio cuerpo. Existen tres niveles de desarrollo temprano del conocimiento del cuerpo humano: sensoriomotor, visuoespacial y semántico léxico. El conocimiento corporal sensoriomotor gobierna el conocimiento consciente de los propios cuerpos de los niños; el conocimiento visoespacial del cuerpo consiste en su capacidad para señalar y nombrar partes específicas de su cuerpo; y el conocimiento corporal semántico léxico se refiere a su conocimiento basado en el lenguaje de las funciones y ubicaciones de las partes de su cuerpo (p. 1).

El esquema corporal constituye la imagen o representación que cada persona tiene de su propio cuerpo, sea en reposo o movimiento. Los especialistas consideran que

tiene un proceso, depende de la maduración neurológica, como también de las experiencias de los niños, el conocimiento de su imagen y su relación con otros esquemas. También es considerado como el concepto e imagen, que se tiene del propio cuerpo, permite controlar y manejar adecuadamente sus partes para la ejecución de acciones, comunicarse de manera armónica con el entorno (López, 2020, p. 30).

El esquema corporal es una base que ayuda al desarrollo del niño, hay una serie de estrategias que se consideran para su implementación, desarrollándose actividades específicas, que les ayude a su adaptación al espacio – tiempo, a la mejora de sus percepciones; es fundamental el juego que se entremezcle con actividades encaminadas en el fortalecimiento de las actividades motrices.

El esquema corporal abarca la totalidad de la persona, constituyen la representación mental del propio cuerpo, partes, limitaciones, movimientos con relación al entorno, en situación dinámica o estática. Las definiciones convergen en el conocimiento del cuerpo creado por las vivencias y expresado en palabras, impresiones sensoriales, relaciones con el medio, relaciones recíprocas, entre otros (Reyes, 2023).

7.2.4. Control tónico

Para efectuar cualquier desplazamiento o acción, es necesario que participen los músculos del cuerpo humano, que se tensionen algunos y que otros se relajen. El tono muscular constituye un estado permanente de contracción muscular, sirve de apoyo a las actividades motrices y las relacionadas a la postura corporal (Hernández & González, 2019). Por otro lado, el control tónico es una actividad de carácter voluntaria y motora la cual se automatiza con la ejecución de los movimientos, porque regula el manejo de tensiones musculares que mantiene la postura y la tonalidad musculares de manera esencial en la regulación del sistema nervioso (Sangama, 2021, p. 18).

7.2.5. Control postural

El “control de la postura” es necesario para mantener una postura erguida es un requisito muy importante y básico en la vida humana diaria. Uno de los elementos fundamentales es el esquema corporal es el equilibrio y el control postural. Los dos

inician con las experiencias sensoriomotrices del niño y constituyen lo que se denomina sistema postural, de tal manera:

La postura es la posición que adopta el cuerpo dependiendo de la situación o la conducta del niño que se dispone a efectuar, se sostiene por el tono muscular que a la vez es responsable del equilibrio, el cual controla el denominado ajuste postural, es importante para contrarrestar la fuerza de la gravedad (Hernández & González, 2019).

7.2.6. Control respiratorio

El reflejo de la respiración se inicia en el instante del nacimiento y está controlado por el denominado bulbo raquídeo en el encéfalo del sistema nervioso central. Este tiene gran importancia en la supervivencia humana y para los procesos psicológicos superiores, por lo cual su enseñanza en la etapa infantil se torna esencial para el resto de la vida (Hernández & González, 2019).

De esta forma, al realizar actividades físicas, el control respiratorio es importante para cuidar al momento de realizar alguna actividad, lo cual, permite obtener energía.

7.2.7. Lateralización y la Estructuración espaciotemporal

La lateralización se define como el proceso por el cual se articula la lateralidad, que es la predominancia de una de las dos partes simétricas del cuerpo sobre la otra. El proceso influye en el desarrollo de habilidades como la lectoescritura y el dominio del lenguaje. Se presentan problemas en la orientación, trastorno en el lenguaje o dislexia, en el caso de no desarrollarse de manera adecuada la lateralización (Hernández & González, 2019).

La estructuración del espacio y del tiempo se trata de un todo que coincide en un lugar y en un momento determinados. Ambos aspectos se encuentran interrelacionados e interaccionan en todo instante y se debe estudiarlos de manera conjunta. La orientación espaciotemporal se define como la cualidad que ayuda a percibir, seleccionar, analizar y modificar el movimiento y la posición del cuerpo en lo relacionado con el tiempo y el espacio.

La percepción del espacio y tiempo es esencial en el desarrollo integral del niño. Según García-Verdugo (2021) determina que: El niño aprende a orientarse, evaluar distancias o formas, prever los movimientos que deberá efectuar en su entorno. Su

desarrollo logrará orientar el espacio sobre el cual se mueve, así como el tiempo que durará el movimiento que efectuará (p. 44).

Asimismo, en el desarrollo corporal es necesario que el niño desarrolle su capacidad de espacio y tiempo, que les ayuda orientarse adecuadamente en los movimientos que deben realizar y el tiempo que debe durar el mismo. Las actividades que se desarrollan para su fortalecimiento deben estar fundamentadas de estas necesidades, en el concepto de espacio y tiempo, es una recomendación dada por los diferentes autores, para que el niño pueda conseguir una buena percepción, aprenda a orientarse adecuadamente, evalúe las distancias o formas, prever los movimientos que debe realizar en los contextos sociales en los cuales se integran.

7.2.8. Organización perceptiva

El niño logra la representación mental de su cuerpo en movimiento, que le ayuda a tener una mayor conciencia de su motricidad, domina su cuerpo y dispone de una gran independencia de sus acciones (Reyes, 2023).

En el análisis de la percepción se presentan las definiciones y características por ello, según Bautista (2022) determina que:

El fenómeno de la percepción es considerado como proceso activo ya que interviene en aspectos específicos de la personalidad de los niños. La interpretación de la información que llega a los sentidos depende de la característica de los diferentes estímulos de las situaciones, pero también de los aspectos individuales. Primero porque permite captar con los sentidos el mundo que les rodea a los niños y darle un significado específico. El proceso también conduce al agrupamiento de pequeños componentes en un objeto o forma mayor. No es un proceso de carácter rígido, se agrupa través de imágenes, palabras y formas. La manera en que se realiza el agrupamiento depende de las propiedades de los objetos cómo estén dispuestos en el entorno (p. 141).

La percepción es uno de los sentidos fundamentales que ayudan al desarrollo corporal de los niños, por los diferentes elementos que se encuentran en su entorno así aprenden a identificarlos, según su conocimiento de la realidad desarrollada a través del aprendizaje social. Cada niño les da un significado diferente a los objetos percibidos, porque dependerá de diferentes factores relacionados con su entorno social, estos aspectos pueden influir tema corporal y en sus habilidades motrices.

7.2.9. Movimiento corporal

Las habilidades de movimiento fundamentales son un componente importante de la etapa de desarrollo del ejercicio, y tienen un efecto positivo en la actividad física, el juego y las actividades deportivas en la infancia y la adolescencia. Además, cuanto mayor sea la competencia de las habilidades de movimiento fundamentales, mayor será la tasa de participación en la actividad física. Aunque, si el desarrollo del ejercicio se retrasa debido a las restricciones en las oportunidades de diversas experiencias perceptivas en la infancia, afecta negativamente el desarrollo cognitivo y emocional de los niños. Como tales, las habilidades de movimiento fundamentales son una herramienta influyente para evaluar y predecir la capacidad motora de los niños en crecimiento, y también es posible predecir los hábitos saludables (Yeon Oh & Byung Sun, 2022, p. 2).

El movimiento es fundamental para los niños en su vida, porque a más de permitir su integración social, desarrollándose varias habilidades como la psicomotricidad (López, 2020, p. 28). De este modo, el desarrollo corporal tiene relación con el movimiento, constituye una dimensión fundamental que influye en la comunicación con el entorno, porque no le lenguaje verbal es clave en el aprendizaje también el no verbal, los gestos, la expresividad son claves en los comportamientos y en la participación en el aula de clases.

7.2.10. Expresión Corporal

El desarrollo de la expresión corporal es esencial en el desarrollo integral del niño, por tal razón, Tejada et al. (2021) menciona que:

La expresión corporal puede trabajarse con los niños a través de diferentes actividades, de maneras muy diferentes en tres aspectos específicos: el esquema corporal acerca del conocimiento del cuerpo, el tono muscular y sus ejes; la organización espaciotemporal como base de la coordinación y el equilibrio; la expresión basada en la capacidad comunicativa de los individuos. La expresión corporal como capacidad comunicativa natural y espontáneo expresivo y comunicativo de los estudiantes colabore en el desarrollo y su formación en el proceso de integración social (p. 194).

La expresión corporal de los niños favorece al desarrollo integral de los niños, constituye una capacidad comunicativa que carácter No verbal que le ayudan a ser parte de su entorno educativo, puesto que a través del movimiento expresa sus emociones y sentimientos. Las diferentes actividades que se desarrollan en el aula de clases deben estar enfocadas a su fortalecimiento según sus necesidades y

fortalecer las habilidades motrices requeridas para el desarrollo de la expresión corporal.

7.2.11. Comunicativa

El movimiento es parte de la comunicación, en tal sentido, (Cañizares & Carbonero, 2020) indica que:

El movimiento expresivo y comunicativo del cuerpo se manifiesta en un espacio específico y a un ritmo en base al mensaje que se busca transmitir. El niño debe conocer al máximo el nivel y el conjunto de cuerpo/espacio/tiempo para poder expresar con calidad sus emociones y sentimientos. Para que los movimientos expresivos se necesiten una carga que puede venir de determinadas sensaciones estados de ánimo emociones (p. 59).

En este sentido, el movimiento es parte de la comunicación, aunque de carácter verbal fundamental para el desarrollo de los niños, quienes aprenden a expresar no solamente con palabras, sino con gestos, movimientos, así se conectan con el mundo, lo descubren y son capaces de enviar mensajes e interpretarlos, adaptándose a su entorno social. Este se aprende en las etapas iniciales, con el apoyo de los padres, posteriormente se adquieren habilidades y se integran a los procesos de comunicación.

7.2.12. Creativa

El proceso creativo-expresivo involucra sensaciones fisiológicas, emociones y cognición; facilita la simbolización verbal y no verbal, la narración y la expresión de conflictos conscientes o inconscientes y la creación de significado a través del diálogo interno y externo y la comunicación entre uno mismo y los demás (Shafir et al., 2020, p. 1).

La creatividad es fundamental para la comunicación y la expresión corporal, puesto que el niño puede crear a través de su imaginación, la cual debe ser guiada por el docente según sus estrategias de enseñanza aprendizaje basados en juegos y la lúdica, para que el niño se sienta atraído a hacer creativo a las personas de su entorno. Si no desarrollan esta habilidad el aprendizaje se vuelve memorístico, por presión e insatisfactorio a nivel individual y colectivo.

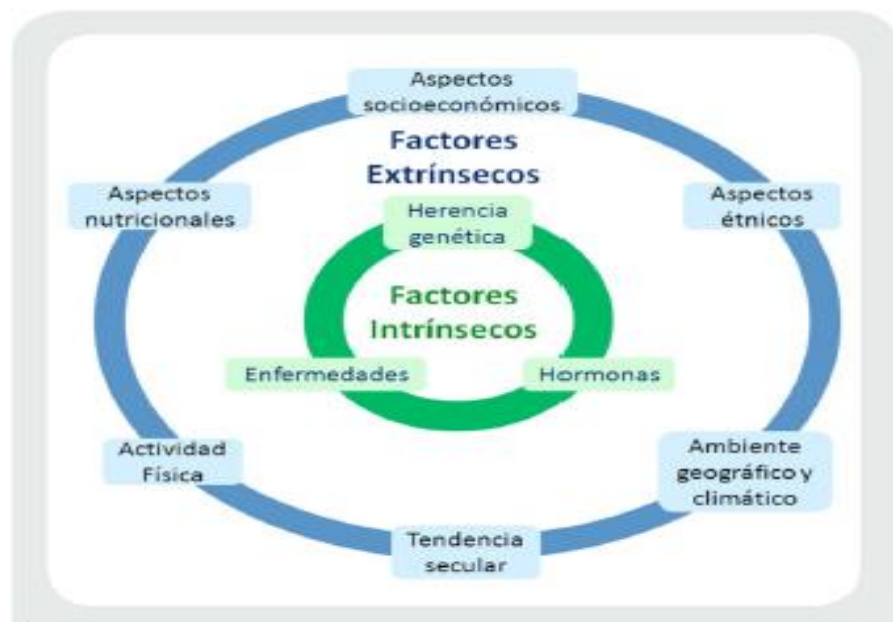
7.2.13. Factores que inciden en el crecimiento y maduración

En psicología, el término madurez significa el estado de desarrollo necesario y suficiente para asegurar la actividad normal de una función física o mental. La etapa final de un proceso de crecimiento (Şunei et al., 2022, p. 2).

En la actualidad es aceptado que el crecimiento se encuentra condicionado por la herencia genética, pero es fuertemente influenciada por el ambiente físico y social relacionada enfermedades del estado nutricional, aunque también por factores culturales como la alimentación e higiene en actividad física y la tendencia secular, influyen en los diferentes procesos de crecimiento físico en diferentes partes del mundo (Gomez-Campos et al., 2016, p. 247).

Figura 1

Factores que afecta al crecimiento físico



Fuente: Gomez-Campos et al. (2016, p. 247).

Factores hereditarios: Si bien la herencia juega un papel importante en el desarrollo infantil, no es absoluta. Por ejemplo, los niños de la misma familia, pero criados en diferentes entornos pueden tener diferentes puntajes de intelecto (Kumar, 2022).

Factores ligados al medio: La forma en que los niños se conectan con los demás está fuertemente influenciada por la forma en que observan a sus padres, hermanos y otros familiares interactuando entre sí. Los padres pueden proporcionar estimulación en forma de amor y afecto como primer paso. Un niño que crece en un hogar amoroso y seguro desarrolla confianza e independencia, lo que puede mejorar su comportamiento cognitivo. y capacidades emocionales (Kumar, 2022).

La preparación para la escuela es una forma de desarrollo infantil; marca el nivel de desarrollo en el que la actividad de tipo escolar puede contribuir plenamente al desarrollo ulterior de la personalidad del niño y se ubica entre las edades de 5 y 7 años. La preparación para la escuela también se define como la etapa de desarrollo de un niño, necesaria para asistencia exitosa a la educación primaria. Por lo tanto, la educación física, en la clase preparatoria, es fundamental en el proceso de desarrollo psicomotor de los alumnos, ya que, cabe señalar, el desarrollo psicomotor de los alumnos tiene un efecto directo en los resultados escolares (Şuneı et al., 2022, p. 2).

La literatura indica una serie de factores que influye en el crecimiento y maduración de los niños. Desde los factores hereditarios relacionados con posibles problemas que puedan tener los padres que afecten el desarrollo integral de los niños. Además, aquellos ligados al medio ambiente, al contexto familiar y educativo. Los padres son esenciales en el desarrollo de sus habilidades, de sus emociones y confianza en sí mismos. Muchos comportamientos negativos se derivan de los problemas en los hogares y los conflictos que se presentan no favorecen en el crecimiento y desarrollo corporal de niños y adolescentes.

7.2.14. Actividad física

La práctica de la actividad física constituye un importante hábito saludable, la Organización Mundial de la Salud (OMS) señala que el desarrollo de la actividad física se relaciona con una mejor forma muscular y física, salud cardiorrespiratoria, metabólica, reducción de la grasa corporal, por ende, se recomienda la práctica de la actividad física a moderada durante un mínimo de 60 minutos diarios en los niños y adolescentes de 5 a 17 años (Sevilla-Vera et al., 2021).

En general es un eje del bienestar físico y el desarrollo corporal, la actividad física es recomendada por organismos internacionales y nacionales, con la finalidad de mejorar la salud muscular, metabólica, se recomienda porque ayuda la salud de los niños y adolescentes.

En tal razón, los estudios proponen una gran variedad de juegos y actividades lúdicas que enriquecen la actividad física, según la edad adecuada y el segmento dominante. Por otra parte, los niños son activos y curiosos por naturaleza, exploran su entorno, el docente debe brindarles ambientes variados y ricos, con el fin de aprovechar el medio y los materiales (López, 2020, p. 30).

En general, hay una gran variedad de juegos y actividades que favorecen al desarrollo de la actividad física, pero se requiere de una serie de factores, primero la adherencia a la misma, esto quiere decir que los niños se encuentran interesados en practicar y con curiosidad para explorar su entorno, que les brinden confianza en ambientes motivacionales.

La actividad física es fundamental para el bienestar y desarrollo de los niños, de esta forma según la Organización Mundial de la Salud (2021) manifiesta que:

La actividad física puede prevenir enfermedades no transmisibles salud mental actividad cognitiva y el rendimiento escolar en los niños la actividad regular y el juego activo son necesarios para un crecimiento y desarrollo saludables, porque no solo mejora su condición física, también su salud, su bienestar integral y aprendizaje (p. 1).

7.2.15. Actividad lúdica

Desde la psicomotricidad, el juego constituye el principal recurso para el desarrollo integral, porque potencia las habilidades y los sentidos. El control muscular, el equilibrio, la percepción, la fuerza y la confianza en el uso del cuerpo, ayuda en el desenvolvimiento de los niños, en las actividades lúdicas. Todos los juegos de movimiento tienen un papel relevante en su progresivo desarrollo psicomotor, complementan los efectos de la maduración nerviosa, estimulan la coordinación de las diferentes partes del cuerpo. Piaget considera que el niño construye los esquemas motores que se ejecutan al repetirlos y que se van integrando como parte fundamental de su desarrollo integral (Lopez et al., 2020, p. 100).

Ante ello, las actividades lúdicas constituyen en una serie de recursos educativos los docentes pueden implementar en el aula de clases para su desarrollo integral. El juego es el más destacable porque tiene una serie de beneficios y se ha implementado desde la etapa preescolar es una estrategia útil y motivadora para el proceso de enseñanza aprendizaje, puesto que los niños construyen sus habilidades y conocimientos a través de métodos innovadores y significativos que favorecen a su creatividad, desarrollándose emociones positivas hacia los demás.

7.2.16. Actividad deportiva

El artículo 31 de la Convención sobre los Derechos del Niño de carácter internacional de 1989, indica que todos los niños tienen derecho a la recreación y al juego en un ambiente seguro y sano. Hasta los 7 años el deporte tiene relación con el juego, cuando el niño es pequeño, el juego es libre y poco a poco se introduce una serie de normas que tendrán que cumplir. Los estudios demuestran que una vida deportiva activa mejora las esperanzas de la vida diaria. El efectuar actividades deportivas de manera regular previene la aparición de diferentes enfermedades e influye en el estado de ánimo de manera positiva. Las primeras actividades deportivas que realizan los niños son ejercicios físicos en grupos para relacionarse con otros niños en las cuales aprenden a conocer, respetar las normas y las reglas de los juegos (Martínez, 2020).

El deporte es esencial para el bienestar, por lo cual la UNICEF (2019) presenta la siguiente definición:

El deporte ha sido definido por la Organización Mundial de la Salud como todas las formas de actividad física, que, a través de la participación de manera organizada o casual, tienen como finalidad la expresión o mejora de la actitud física, el bienestar mental, el desarrollo de las relaciones sociales y la obtención de resultados en la competencia en diferentes niveles. El deporte en los niños tiene diferentes importantes beneficios, cuando se encuentra bien organizado y estructurado, constituye un proceso, que ese respetuoso de las habilidades y valores de los niños y ayudan a su desarrollo integral (p. 5).

El deporte es una actividad que ayuda al desarrollo y bienestar físico de los niños, hay diferentes tipos que los niños pueden desarrollar en su ambiente escolar y social, determinadas con base al tipo de habilidades y preferencias. Pero los niños necesitan sentirse altamente motivados e interesados por algún tipo de deporte, que tiene una serie de beneficios tanto a nivel individual como social, les ayuda a aprender a ganar y perder, a relacionarse con los demás, respetar las normas y las reglas, pero debe darse en un ambiente seguro y sano como parte de un derecho a la recreación.

7.3.1. Bienestar físico

Según el diccionario Merriam-Webster, el bienestar es “un estado de felicidad, salud y prosperidad”. Los científicos de los campos de la biología, la psicología y la economía tienen una clara visión de los factores (y trayectorias) que definen a un niño feliz, sano y potencialmente próspero. El proceso de desarrollo físico también incluye las habilidades motrices (la capacidad de controlar el uso de los músculos) (Berlinski & Schady, 2015, p. 1).

De tal forma, el bienestar físico tiene una variedad de características, primero brinda felicidad a los niños y adolescentes, está relacionado con los hábitos saludables, la salud emocional y psicológica, el desarrollo de sus habilidades. También implica tener las capacidades para relacionarse con otras personas, poder estar satisfechos con sus vidas con el fin de lograr un bienestar y desarrollo integral.

El bienestar implica tener las capacidades funcionales para participar de manera significativa en todos los aspectos de la vida de uno, y el desarrollo de estas depende de manera crucial de que los niños tengan un nivel básico de salud física. De hecho, la salud y el bienestar pueden verse como dos caras de la misma moneda, distinguibles entre sí pero no separables, y que comparten orígenes comunes (Moore & Oberklaid, 2014).

Por tal razón, realizar ejercicios físicos ayuda a los niños a desarrollar plenamente su cuerpo y su mente, de esta forma evitar enfermedades y mantener una buena salud.

7.3.2. Salud física

La salud física depende del acceso a alimentos nutritivos, vivienda y sueño, condiciones de vida sanitarias y seguras, y acceso a lugares para jugar y hacer ejercicio. Además, los niños en edad preescolar y primaria también deben contar con apoyo para su salud mental y emocional. Esto incluye ayudarlos a construir identidades seguras, entablar relaciones receptivas y sentirse amados y respetados (Şuneı et al., 2022, p. 2).

Por ello, es importante la salud física y la buena práctica de los alimentos nutritivos por lo que, mejora la salud de los estudiantes.

En la salud, la condición física es uno de los principales factores en el desarrollo del cuerpo. En el plan de estudios de los niños, se presenta un objetivo de aprendizaje importante para mejorarla a través del ejercicio físico y salud. También trata la aptitud física que se divide en:

- La aptitud física para la salud que consistió en factores relacionados con el mantenimiento de una vida saludable de fuerza y resistencia muscular, resistencia cardiopulmonar, flexibilidad y composición corporal.
- La aptitud física relacionada con el rendimiento consistió en la agilidad, la potencia y el equilibrio de factores relacionados con el rendimiento deportivo o las habilidades atléticas (Yeon Oh & Byung Sun, 2022, p. 2).

En tal virtud, la salud física es un factor esencial para el bienestar de los niños y adolescentes, es necesario para el desarrollo de sus habilidades de manera integral, a través de hábitos saludables y que las familias le brinden las condiciones de vida adecuadas, sanitarias y seguras para prevenir enfermedades. Pero ciertos hábitos y costumbres en los mismos hogares, pueden influenciar negativamente, también los problemas en los hogares que afectan la salud emocional y mental puede tener consecuencias en el bienestar físico por el estrés la ansiedad y la desmotivación.

7.3.3. Salud oral

La salud oral es el estado de la boca, los dientes y las estructuras oro faciales que permite a las personas realizar funciones esenciales como comer, respirar y hablar, y abarca dimensiones psicosociales como la confianza en uno mismo, el bienestar y la capacidad de socializar y trabajar sin dolor, incomodidad y vergüenza. La salud bucodental varía a lo largo del curso de la vida, desde los primeros años hasta la vejez, es parte integral de la salud general y ayuda a las personas a participar en la sociedad y alcanzar su potencial (Organización Mundial de la Salud, 2023).

Los niños necesitan de una buena salud oral para no presentar y evitar posibles problemas futuros que afecten su imagen corporal y su autoestima. Aunque este tema ha sido muchas veces dejado de lado en las instituciones educativas, porque se han desarrollado de manera limitada campañas de salud para prevenir enfermedades bucales en los niños por el tipo de alimentación que tienen.

7.3.4. Salud visual y Salud auditiva

La audición y la visión se refieren a la adquisición de la vista madura y la interpretación del sonido. Estas dos áreas de desarrollo son vitales ya que permiten el desarrollo dentro de otros dominios. Por ejemplo, para adquirir una habilidad

motora gruesa como caminar o correr, es importante que el niño tenga la visión adecuada para hacerlo (Ingram & Murray, 2018, p. 1).

La percepción auditiva ayuda a adquirir el lenguaje, aprender los sonidos, los conceptos, el vocabulario, la gramática, las inflexiones de la voz, es decir, pone en contacto con el mundo lingüístico, donde el niño está inmerso. La audición constituye un proceso en que el oído percibe sonidos del entorno para darles un significado que el cerebro puede interpretar. (Mera & Gómez, 2020, p. 395).

La salud visual es fundamental en los niños porque necesitan para aprender y al tener algún tipo de problema puede convertirse en un riesgo para su aprendizaje y desarrollo de sus habilidades, al mismo tiempo es necesario mantener su salud auditiva, por los constantes ruidos que pueden afectar su atención en el aula clases y trabajar en acciones específicas contra la contaminación por ruido en los entornos educativos.

7.3.5. Prevención y el manejo de enfermedades

La prevención de enfermedades de los niños es una estrategia fundamental en los organismos de salud y en el sistema de salud del Ecuador. Cada vez más se promueve la comprensión amplia de la salud del niño y su desarrollo en las diferentes edades. En los primeros años de su vida que va más allá solo de la supervivencia, se reflexiona sobre la diversidad de la familia, la calidad de vida y una visión holística que no sólo considera el crecimiento físico, sino también dimensiones de carácter social, emocional, lingüístico y cognitivo.

En la actualidad, se han identificado diferentes programas de prevención y manejo de enfermedades de los niños que mejoren la salud orientados a mejorar los servicios de salud, con intervenciones y estrategias nacionales de salud infantil, que incluyen como actores principales a los padres de familia y los cuidadores (Organización Panamericana de la Salud, 2018, p. 1).

La prevención de enfermedades es una acción de la salud pública y un derecho fundamental de todos los seres humanos. Los niños y adolescentes para tener una buena salud y lograr su bienestar físico requieren la protección de sus padres y estos

necesitan conocer las diferentes estrategias para evitar diferentes padecimientos, que pueden presentarse a su edad, Las instituciones educativas deben evitar la proliferación de cualquier tipo de enfermedad que puedan afectar el desarrollo integral de los niños.

7.3.6. Hábitos saludables

Los hábitos saludables constituyen comportamientos de conductas que se han aprendido a través de un proceso de aprendizaje marcado a través de la rutina, lo cotidiano que se realiza de manera voluntaria y autónoma (Martínez, 2020). La promoción de estilos de vida saludables en la ciudadanía es un objetivo prioritario, contemplada actualmente en el ámbito de la salud (Sevilla-Vera et al., 2021).

La promoción de hábitos saludables en la infancia involucra a la escuela, a la familia y a todas las comunidades, a través de la educación alimentaria, nutricional y la actividad física en el ámbito escolar, constituye una herramienta para la promoción de la salud, porque impacta en los hogares de los estudiantes, en la comunidad educativa que pueden convertirse en agentes activos de la salud y también a colaborar en la difusión de mensajes y actitudes positivas para obtener conductas dirigidas al bienestar físico (González et al., 2021).

Los diferentes hábitos saludables ayudan a los niños a tener rutinas específicas y mejorar su salud de manera integral, los padres son fundamentales en la adquisición de estos tanto para el desarrollo de la actividad física frecuente y la buena alimentación. También la comunidad educativa puede intervenir con estrategias específicas de promoción para la salud dirigidas a las familias acerca de estilos de vida saludable.

7.3.7. Actividad física

Los niños participan en actividades físicas que exigen una conducta dirigida a objetivos, lo que les ayuda a desarrollar funciones ejecutivas (Li et al., 2022)

La actividad física permite que los niños y adolescentes desarrollen a su vez, una amplia gama de competencias y cualidades, como la cooperación, la comunicación, el liderazgo, la disciplina, el trabajo de equipo, la concentración y la memoria; y a que se prevengan, traten y rehabiliten en relación a problemas sociales tan graves como la delincuencia, adicción a las drogas, alcoholismo, violencia familiar, entre otros (Rodríguez et al., 2020, p. 6).

Alcántara-Porcuna et al. (2021) indica que la participación en actividad física de moderada a vigorosa en la infancia se asocia positivamente con mejoras biopsicosociales y cardiometabólicas y con un riesgo reducido de obesidad infantil.

La actividad física regular brinda diferentes beneficios en los niños, además de disminuye el riesgo de obesidad, mejora la salud psicológica, desarrolla los niveles de autoestima y disminuye el estrés infantil. Además, colabora con el desarrollo de las competencias sociales, la maduración del sistema nervioso ayuda a la mejora de las habilidades motrices y mejora el desempeño académico (Ceppi-Larraín et al., 2021)

La actividad física es fundamental en el desarrollo de los niños, es recomendable cumplir con diferentes tipos específicos que pueden ser tanto formales como casuales, por ejemplo, el deporte recreativo, los juegos, el deporte basado en reglas específicas, que tienen variedad de beneficios y que empieza a formalizarse a partir de los 6 o 7 años. Los niños necesitan continuamente activos, esto le ayuda al movimiento corporal, desarrollándose diferentes cualidades y habilidades motrices, a sus relaciones sociales con las otras personas de su entorno.

7.3.8. Sueño

Los hábitos de sueño saludable ayudan al dormir de manera adecuada, incluyen diferentes cambios en la rutina diaria, desde el ambiente en donde el niño duerme hasta las actividades que efectúa antes, estas medidas se conocen como higiene de sueño. Es importante considerar que el sueño es una conducta aprendida que puede aprenderse para llegar a dormir bien, con la educación por parte de los padres desde el nacimiento. La mayor parte de problemas y trastornos pueden prevenirse, lo que favorece la calidad de vida de niños. El sueño de los niños es fundamental porque mientras se duerme, ocurren diferentes procesos de maduración y desarrollo del sistema nervioso como: la liberación de la hormona del crecimiento, la regulación metabólica, el restablecimiento de la energía, la consolidación de la memoria.

La posible presencia de problemas de sueño pueda dar lugar a varias alteraciones y deficiencias en el desarrollo de la memoria, la atención y el aprendizaje (Oropeza-Bahena et al., 2021, p. 43). Se ha observado que cuanto más larga y estable es la cantidad de sueño, es menos probable que los niños manifiesten disfunciones de tipo metabólica. En las últimas décadas, los hábitos del sueño de los niños han

cambiado de manera negativa en relación con otras generaciones, con una marcada disminución de la cantidad y calidad de sueño (Ceppi-Larraín et al., 2021).

Los hábitos de sueño son necesarios para el bienestar integral de los niños, el establecer horarios específicos según las recomendaciones establecidas por los autores revisados. Además, es fundamental en el desarrollo integral, puesto que se deben cumplir con ciertos horarios que ayuden a evitar posibles problemas de salud que afecten a los niños a mediano y largo plazo.

7.3.9. *Peso*

El peso ideal de los niños no es absoluto, sino de tipo relativo, depende de diferentes factores, como la edad, el sexo, la talla, entre otros, se usa como medida de control de su desarrollo y crecimiento normal. Muchos se van con los parámetros, se van comprobando de manera. Estos parámetros se valúan de manera continuada bajo la supervisión de profesionales médicos (Biolatto., 2023).

El sobrepeso y el bajo peso infantil son amenazas graves para la salud pública en el siglo XXI. El bajo peso, es un peso considerado demasiado bajo para ser saludable, mientras que el sobrepeso y la obesidad se entienden como una acumulación anormal o excesiva de grasa que representa un riesgo para la salud (Ames et al., 2020).

Uno de los aspectos fundamentales del bienestar físico de los niños es el peso, por lo cual necesitan tener el ideal para una buena salud y evitar problemas físicos que afecten su desarrollo corporal. Es recomendable evaluaciones periódicas con apoyo de la institución educativa, de los padres y profesionales médicos. También prevenir el sobrepeso y bajo peso que pueden constituirse en amenazas graves en su salud integral y tener consecuencias con la presencia de enfermedades que afecten su proceso enseñanza - aprendizaje.

8. PREGUNTAS CIENTIFICAS:

- ¿Cuáles son los referentes teóricos sobre el desarrollo corporal y bienestar físico en los estudiantes?

- ¿De qué manera se determina la importancia del desarrollo corporal y bienestar físico en los estudiantes para apropiarse de un estilo de vida saludable?
- ¿Cómo establecer actividades lúdicas que ayuden a la mejora del desarrollo corporal y bienestar físico de los estudiantes?

9. METODOLOGÍAS:

9.1. Enfoque Cuantitativo

El presente proyecto investigativo se orienta en el enfoque Cuantitativo, puesto que se centra en procesar datos medibles, además este enfoque aumenta la posibilidad de ampliar ciertas dimensiones en la investigación y formular el planteamiento del problema con mayor facilidad. En este sentido:

El enfoque cuantitativo “utiliza la recolección y el análisis de datos para contestar preguntas de investigación y probar hipótesis establecidas previamente, confía en la medición numérica, el conteo y frecuentemente en el uso de la estadística para establecer respuestas con exactitud” (Gonzales, 2020, p.08)

Por lo tanto, es un método que utiliza un análisis numérico exacto, que permite un mejor entendimiento del fenómeno a estudiar. Este es un trabajo de innovación y desarrollo educativo, que está encaminado a mejorar el desarrollo corporal y bienestar físico de los estudiantes en el proceso de enseñanza aprendizaje, así como en su entorno social fuera de lo académico. Al mismo tiempo, se proponen actividades lúdicas, así como de recreación que permitirán desarrollar procesos saludables en los niños y niñas de la Unidad Educativa “Provincia de Cotopaxi”.

9.2. Tipos de Investigación

9.2.1. Investigación Descriptiva

En este tipo de investigación el investigador describe de manera objetiva el hecho que va a estudiar, sin utilizar algún tipo de ambigüedades, es por esto que (Valle, 2020) argumenta que “El objetivo de la investigación descriptiva consiste en llegar a conocer las situaciones, costumbres y actitudes predominantes a través de la descripción exacta de las actividades, objetos, procesos y personas” p.171.

De esta manera, la o el investigador describe una experiencia, una situación desde los sujetos, no pretende interpretar y se mantiene cercano a los datos que recopila. Además, es sumamente importante detallar el contexto en el que se produce la situación, el fenómeno o hecho, con el fin de ser más objetivos.

De acuerdo a (Sampieri, 2006) “la investigación descriptiva busca especificar las propiedades, características y los perfiles de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis”(p.103). Es decir, únicamente pretenden medir o recoger información de manera independiente o conjunta sobre las variables a las que se refieren. En tal sentido, con esta investigación se describirá las propiedades de las dos variables el desarrollo corporal y el bienestar físico para su respectivo análisis, por lo tanto, se obtendrá la información de la docente y estudiantes de acuerdo a las características y perfiles de los mismos sin ningún tipo de alteración para asegurar la calidad y la integridad de la información obtenida.

9.2.2. Investigación Bibliográfica

Este tipo de investigación es uno de los más utilizados, dado que para que un trabajo investigativo sea confiable, necesita tener citas de autores fidedignas en páginas que tengan gran aporte académico, es por eso, (Cázares, 2020) investigadora de la Universidad Autónoma Metropolitana de México plantea que dicha metodología “depende fundamentalmente de la información que se recoge o consulta en documentos a los que se puede acudir como fuente o referencia en cualquier momento o lugar” (p.13).

Es decir, esta investigación se obtuvo de una gran búsqueda y revisión constante de diferentes trabajos publicados, en especial de tesis de posgrado entre otras.

9.2.3. Investigación documental

Este tipo de investigación se centra en el uso de fuentes de información externas, por lo que es importante una correcta evaluación de documentos. De esta manera (Tamayo, 2020, p.23) plantea que la investigación documental “es la que se realiza con base en revisión de documentos, manuales, revistas, periódicos, actas científicas, conclusiones y seminarios y /o cualquier tipo de publicación considerado como fuente de información.”

Esto significa, que la revisión y obtención de la información de las variables a investigar se obtuvo de diferentes documentos, especialmente, de trabajos de tesis ya publicadas.

9.3. Método Deductivo

El método que se utilizó para el desarrollo del proyecto de Investigación es el deductivo, debido a que se analizará de forma general a lo particular el desarrollo corporal y bienestar físico de los estudiantes. De esta forma, según (Barchini, 2006) menciona que: El método deductivo consiste en extraer razonamientos lógicos de aquellos enunciados ya dados, en síntesis este método va de la causa al efecto, de lo general a lo particular, es prospectivo y teórico; comprueba su validez basándose en datos numéricos precisos (p.10).

Por tanto, este método aportó en el desarrollo de la investigación por lo que se va analizar de forma general la incidencia del desarrollo corporal y bienestar físico de los estudiantes de cuarto año paralelo “D”, de la Unidad Educativa “Provincia de Cotopaxi”.

Por otro lado, según (Zarzar, 2015), el método deductivo “es propio de las ciencias formales (como la matemática y la lógica), consiste en ir de lo general a lo particular, mediante el uso de argumentos y/o silogismos, utilizando la lógica para llegar a conclusiones, a partir de determinadas premisas” (p. 81).

De la misma forma, este método permitió determinar mediante la observación detallada de elementos generales a lo particular. Puesto que, en todo el proceso se basó en recoger premisas generales desde donde se pudo arribar a las conclusiones particulares.

9.4. Técnicas de investigación

Se aplicó dos técnicas de investigación en este caso la entrevista para la docente tutora del grado y la encuesta para los estudiantes.

9.4.1. Encuesta

Según (Tamayo, 2008), la encuesta “es aquella que permite dar respuestas a problemas en términos descriptivos como de relación de variables, tras la recogida

sistemática de información según un diseño previamente establecido que asegure el rigor de la información obtenida” (p.24).

Por lo que, la aplicación de esta técnica fue realizada a los estudiantes de cuarto año de EGB paralelo “D” de la Unidad Educativa Provincia de Cotopaxi, lo cual permitió recabar información acerca del desarrollo corporal y bienestar físico, de esta manera se logró identificar, tabular y analizar los problemas y necesidades de la falta de actividades lúdicas para mantener una buena salud de los estudiantes.

9.4.2. Entrevista

Para la recolección de la información se realizó un cuestionario de entrevista que fue aplicado a la docente de cuarto año de EGB la misma que facilitó la obtención de resultados sobre el desarrollo corporal y bienestar físico de los estudiantes. En tal virtud, según (Lanuéz & Fernández, 2014) la entrevista se define como el método empírico, basado en la comunicación interpersonal establecida entre el investigador y el sujeto o los sujetos de estudio, para obtener respuestas verbales a las interrogantes planteadas sobre el problema (p.68).

De esta forma, la aplicación de esta técnica fue realizada a la docente tutora de cuarto año de EGB paralelo “D” de la Unidad Educativa Provincia de Cotopaxi, misma que permitió recolectar información a través de la guía de preguntas basadas en el desarrollo corporal y bienestar físico de los estudiantes, con la finalidad de indagar y comprender la información que proporciona los beneficiarios de la investigación.

9.5. Instrumentos de Investigación

9.5.1. Cuestionario

El cuestionario es una herramienta útil para la recolección de datos, de esta forma está diseñado con una serie de preguntas relacionados al desarrollo corporal y bienestar físico de los estudiantes, la misma que permite obtener un resultado y de mismo modo se puede realizar un análisis para así establecer actividades de mejora en base a la obtención de los resultados para mejorar el desarrollo corporal y bienestar físico en los estudiantes a través de las actividades.

9.5.2. Guía de Entrevista

En la presente investigación, se realizó una guía de entrevista con una serie de preguntas en base al desarrollo corporal y bienestar físico de los estudiantes de cuarto año de EGB paralelo “D” de la Unidad Educativa Provincia de Cotopaxi, la misma que se aplicó a la docente tutor, donde se logró identificar la importancia de realizar actividades físicas y deportivas para el mejoramiento del desarrollo corporal y mantener un buen estado de salud.

9.6. Población

Los principales sujetos involucrados en la presente investigación es una docente de la Unidad Educativa “Provincia de Cotopaxi” del Cantón Pujilí y treinta estudiantes de la misma institución educativa, los cuales serán las personas encargadas de proveer información para la investigación, en este sentido, la entrevista y la encuesta será de apoyo para recopilar, analizar y tabular la información, de esta manera, elaborar una propuesta del proyecto sobre el desarrollo corporal y su incidencia en el bienestar físico de los estudiantes de 4to año de EGB paralelo “D” de la Unidad Educativa “Provincia de Cotopaxi”.

Tabla 4

Población de estudio

Descripción	Número
Estudiantes	30
Docente	1
Total	31

Nota. Elaborado por las investigadoras

10. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

10.1. Encuesta dirigida a los estudiantes

10.1.1. Análisis e interpretación de los resultados de la encuesta realizada a los estudiantes de cuarto año de Educación General Básica paralelo “D”, de la Unidad Educativa “Provincia de Cotopaxi”

1. ¿Realiza ejercicios destinadas a su desarrollo corporal?

Tabla 5

Ejercicios destinadas a su desarrollo corporal

Ítems	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	10	33%
A veces	8	27%
Nunca	12	40%
Total	30	100%

Fuente: Estudiantes de cuarto grado D

Elaborado por: Katy Casillas y Mónica Silva

Figura 2

Ejercicios destinados a su desarrollo corporal



Fuente: Estudiantes de cuarto grado D

Elaborado por: Katy Casillas y Mónica Silva

Análisis e Interpretación

El análisis realizado con referencia a la pregunta 1 indica que la mayor parte de estudiantes no realizan ejercicios destinados a su desarrollo corporal, sin embargo, hay pocos estudiantes que siempre realizan ejercicios, mientras que una minoría de estudiantes a veces realizan actividades relacionadas al desarrollo corporal.

Es decir que, si los estudiantes no realizan actividades físicas relacionadas con su desarrollo corporal, están en peligro de adquirir enfermedades crónicas como la diabetes, hipertensión arterial y de riesgo como la obesidad, el sedentarismo. Lo cual puede complicar su salud a largo plazo o en su edad adulta. Por ello se recomienda practicar ejercicios destinados al desarrollo corporal.

2. ¿Considera usted, que mantiene una buena postura y peso adecuado a su edad?

Tabla 6

Mantiene una buena postura y peso adecuado a su edad

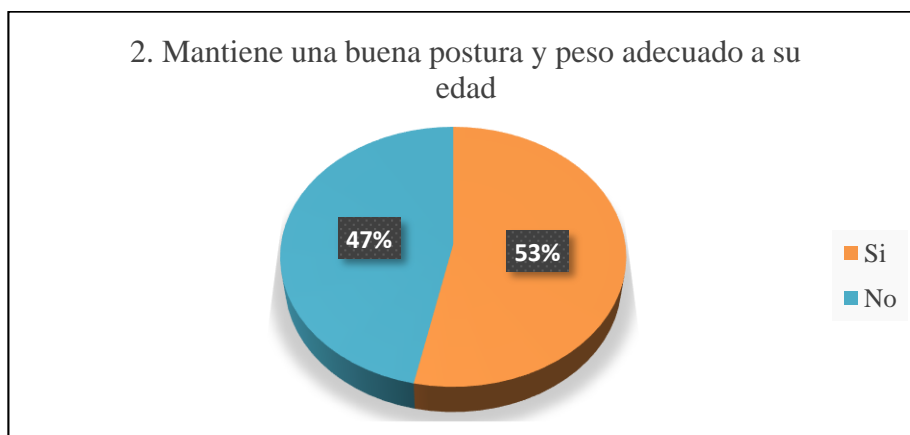
Ítems	Frecuencia	Porcentaje
Si	16	53%
No	14	47 %
Total	30	100%

Fuente: Estudiantes de cuarto grado D

Elaborado por: Katy Casillas y Mónica Silva

Figura 3

Mantiene una buena postura y peso adecuado a su edad



Fuente: Estudiantes de cuarto grado D

Elaborado por: Katy Casillas y Mónica Silva

Análisis e Interpretación

Según los resultados de la pregunta 2, la mayor parte de los estudiantes si mantienen una buena postura y peso adecuado a su edad, mientras que una minoría de estudiantes no mantienen una buena postura y peso adecuado a su edad.

En este sentido, es fundamental mantener una buena postura y peso, lo cual permite tener un buen equilibrio que fortalece a los músculos y de esta forma evita dolores, lesiones, obesidad y otros problemas de la salud que puede afectar con el pasar el tiempo, es por ello que hay que cuidar nuestro cuerpo y realizar ejercicios y el deporte.

3. ¿Su maestra realiza actividades de movimiento corporal, al inicio o al final de la clase?

Tabla 7

Actividades de movimiento corporal, al inicio o al final de la clase

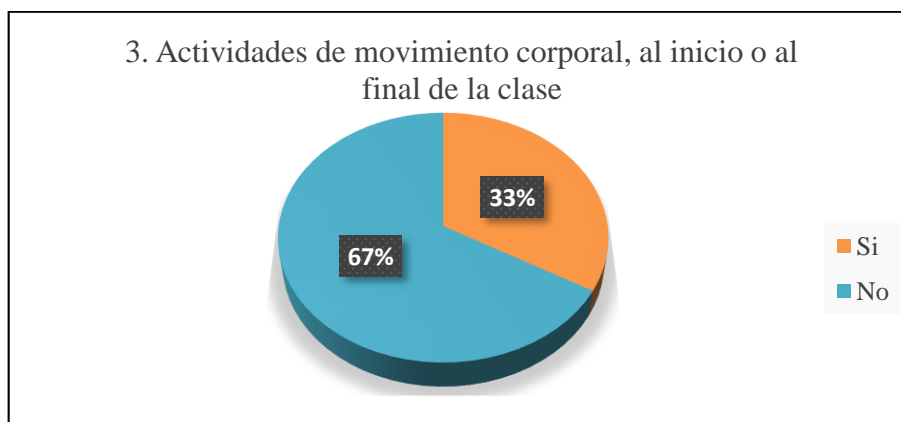
Ítems	Frecuencia	Porcentaje
Si	10	33%
No	20	67%
Total	30	100%

Fuente: Estudiantes de cuarto grado D

Elaborado por: Katy Casillas y Mónica Silva

Figura 4

Actividades de movimiento corporal, al inicio o al final de la clase



Fuente: Estudiantes de cuarto grado D

Elaborado por: Katy Casillas y Mónica Silva

Análisis e Interpretación

Según los resultados obtenidos de la pregunta 3, la mayor parte de los estudiantes determinan que no realizan actividades de movimiento corporal al inicio o al final de la clase, por otra parte, una minoría de estudiantes si realiza actividades de movimiento corporal al inicio o al final de la clase.

En tal sentido, si la maestra no realiza actividades de movimiento corporal durante la clase esto hace que los estudiantes se sientan desmotivados, fatigados y no permanecen activos durante la clase, por ello, es importante realizar actividades que incentiven al alumno a mantenerse activo durante la jornada académica.

4. ¿Cómo se siente cuando realiza actividades destinadas al movimiento corporal?

Tabla 8

Cómo se siente cuando realiza actividades destinadas al movimiento corporal

Ítems	Frecuencia	Porcentaje
Bien	14	47%
Regular	13	43%
Mal	3	10%
Total	30	100%

Fuente: Estudiantes de cuarto grado D

Elaborado por: Katy Casillas y Mónica Silva

Figura 5

Cómo se siente cuando realiza actividades destinadas al movimiento corporal



Fuente: Estudiantes de cuarto grado D

Elaborado por: Katy Casillas y Mónica Silva

Análisis e Interpretación

De acuerdo al análisis de la pregunta 4, la mayor parte de los estudiantes mencionan que se sienten bien cuando realizan actividades destinadas al movimiento corporal, por otro lado, hay pocos estudiantes que sienten regular cuando realizan actividades, finalmente una minoría de los estudiantes indican que se sienten mal cuando realizan actividades destinadas al movimiento corporal.

Por lo tanto, permite mejorar el desarrollo físico y mental, a su vez está vinculado al cuidado de la salud, permite a los estudiantes a interactuar y relacionar con los

demás, mejora la condición cardiovascular, los huesos y promueve el equilibrio, lo cual es fundamental en el desarrollo del niño.

5. ¿Mantiene hábitos saludables en su hogar?

Tabla 9

Hábitos saludables en su hogar

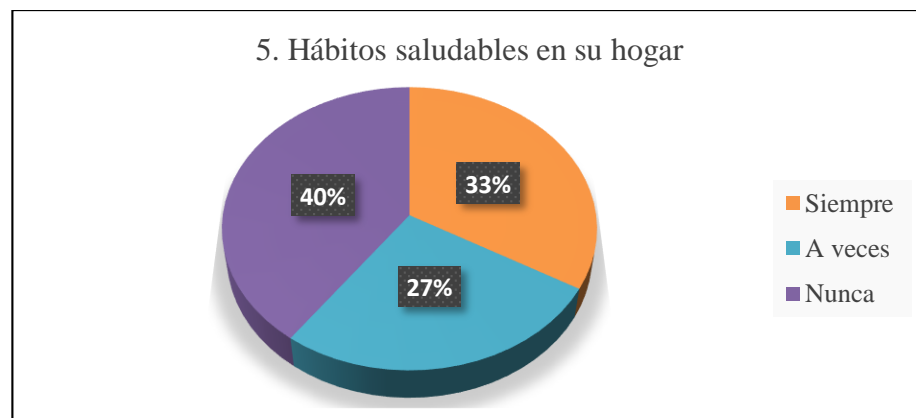
Ítems	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	10	33%
A veces	8	27%
Nunca	12	40 %
Total	30	100%

Fuente: Estudiantes de cuarto grado D

Elaborado por: Katy Casillas y Mónica Silva

Figura 6

Hábitos saludables en su hogar



Fuente: Estudiantes de cuarto grado D

Elaborado por: Katy Casillas y Mónica Silva

Análisis e Interpretación

Con relación a los resultados obtenidos en la pregunta 5 la mayoría de los estudiantes nunca mantienen hábitos saludables, por otro lado, hay pocos estudiantes que siempre mantienen hábitos saludables en su hogar, finalmente una minoría a veces mantienen hábitos saludables.

En tal sentido, si no se mantiene hábitos saludables puede afectar a los estudiantes en su desarrollo y se puede perder la masa muscular y resistencia, en tal razón, es

importante inculcar a los padres a que procuren dar alimentos nutritivos a sus hijos que beneficie a la salud para prevenir enfermedades y mejorar la calidad de vida.

6. ¿En la Unidad Educativa se realizan actividades deportivas?

Tabla 10

Actividades deportivas

Ítems	Frecuencia	Porcentaje
Si	16	53%
No	14	47%
Total	30	100%

Fuente: Estudiantes de cuarto grado D

Elaborado por: Katy Casillas y Mónica Silva

Figura 7

Actividades deportivas



Fuente: Estudiantes de cuarto grado D

Elaborado por: Katy Casillas y Mónica Silva

Análisis e Interpretación

Según el análisis de la pregunta 6, la mayor parte de los estudiantes si realizan actividades deportivas, mientras que pocos estudiantes no realizan actividades deportivas.

Por lo tanto, al realizar actividad deportiva ayuda a desarrollar correctamente los músculos y los huesos, mejora la salud, beneficia el crecimiento físico y mental, incrementa la masa muscular, además desarrolla valores y actitudes positivas, de este modo, el deporte facilita el mejoramiento del estado físico y ayuda a reducir la grasa corporal y prevenir enfermedades.

7. ¿El docente motiva la práctica deportiva entre compañeros del aula?

Tabla 11

Práctica deportiva entre compañeros del aula

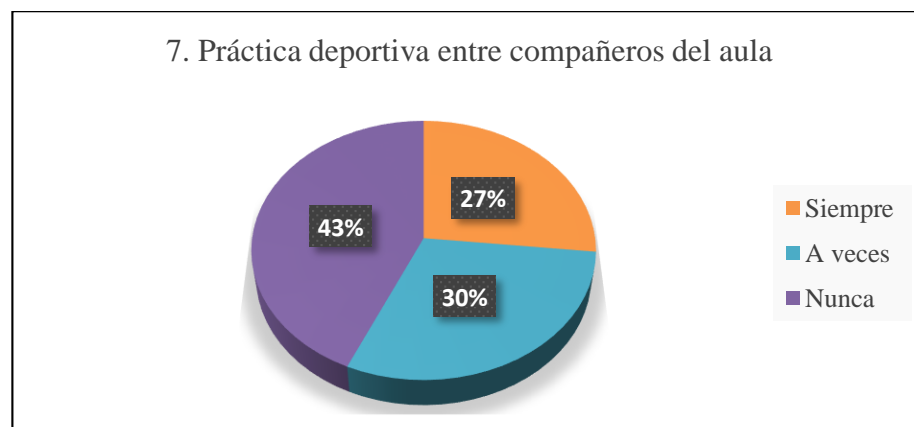
Ítems	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	8	27%
A veces	9	30%
Nunca	13	43%
Total	30	100%

Fuente: Estudiantes de cuarto grado D

Elaborado por: Katy Casillas y Mónica Silva

Figura 8

Práctica deportiva entre compañeros del aula



Fuente: Estudiantes de cuarto grado D

Elaborado por: Katy Casillas y Mónica Silva

Análisis e Interpretación

Según los resultados obtenidos en la pregunta 7, la mayor parte de los estudiantes nunca practican el deporte entre compañeros, así mismo, pocos estudiantes a veces practican el deporte, por otra parte, una minoría siempre practican el deporte entre compañeros del aula.

Por consiguiente, si el docente no motiva a la práctica deportiva entre compañeros del aula, esto hace que los niños no se sientan motivados a realizar deportes y se dedican más tiempo a las redes sociales y al sedentarismo, lo cual con el pasar el tiempo puede sufrir de algunas enfermedades.

8. ¿Considera usted, que la falta de actividad física puede ocasionar problemas en la salud?

Tabla 12

La falta de actividad física puede ocasionar problemas en la salud

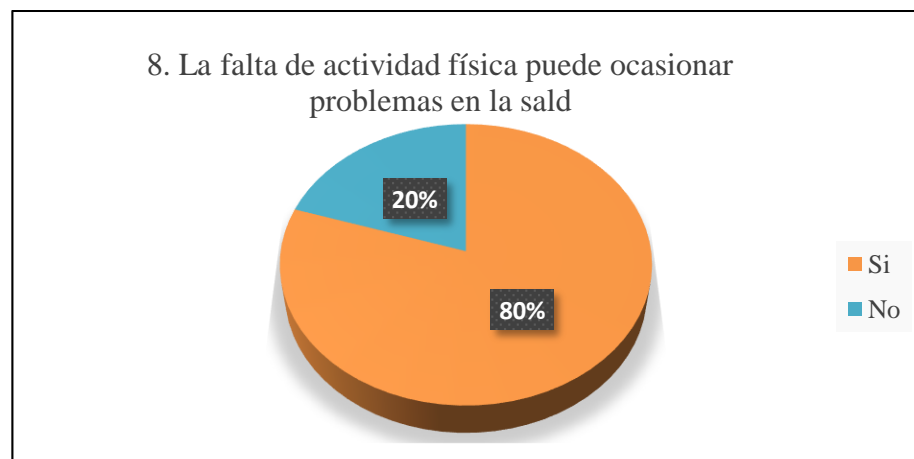
Ítems	Frecuencia	Porcentaje
Si	24	80%
No	6	20%
Total	30	100%

Fuente: Estudiantes de cuarto grado D

Elaborado por: Katy Casillas y Mónica Silva

Figura 9

La falta de actividad física puede ocasionar problemas en la salud



Fuente: Estudiantes de cuarto grado D

Elaborado por: Katy Casillas y Mónica Silva

Análisis e Interpretación

De acuerdo al análisis de la pregunta 8, la mayor parte de los estudiantes mencionan que la falta de actividad física si puede ocasionar problemas en la salud, mientras que una minoría de estudiantes mencionan que la falta de actividad física no puede ocasionar problemas en la salud.

En tal razón, la falta de actividad física ocasiona problemas en la salud, lo cual puede aumentar el riesgo de la obesidad, pérdida de peso, aumento de estrés y otras enfermedades que afecta a la salud, por ello, la práctica de actividades físicas es

esencial para una vida saludable y el funcionamiento correcto de diferentes órganos de nuestro cuerpo.

9. ¿Considera usted, que es importante dormir las horas adecuadas al día?

Tabla 13

Dormir las horas adecuadas al día

Ítems	Frecuencia	Porcentaje
Si	16	53%
No	14	47%
Total	30	100%

Fuente: Estudiantes de cuarto grado D

Elaborado por: Katy Casillas y Mónica Silva

Figura 10

Dormir las horas adecuadas al día



Fuente: Estudiantes de cuarto grado D

Elaborado por: Katy Casillas y Mónica Silva

Análisis e Interpretación

Según el análisis de la pregunta 9 la mayor parte de los estudiantes mencionan que si es importante dormir las horas adecuadas al día, por otro lado, una minoría de los estudiantes determinan que no es importante dormir las horas adecuadas al día.

En este sentido, es importante dormir las horas adecuadas al día, lo cual dormir bien mejora la salud y obtiene energía, reduce el estrés y enfermedades, así mismo, mejora el estado de ánimo, ayuda a tomar mejores decisiones, por otro lado, al

descansar permite que los músculos estén más preparados para la actividad del día siguiente.

10. ¿Lleva un control médico de salud preventivo?

Tabla 14

Control médico de salud preventivo

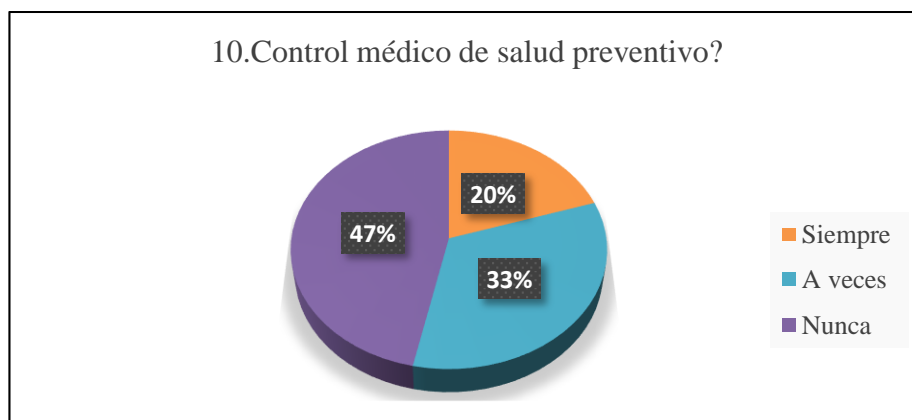
Ítems	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	6	20%
A veces	10	33%
Nunca	14	47%
Total	30	100%

Fuente: Estudiantes de cuarto grado D

Elaborado por: Katy Casillas y Mónica Silva

Figura 11

Control médico de salud preventivo



Fuente: Estudiantes de cuarto grado D

Elaborado por: Katy Casillas y Mónica Silva

Análisis e Interpretación

Según el resultado de la pregunta 10, la mayor parte de los estudiantes nunca llevan un control médico preventivo, así mismo pocos estudiantes a veces llevan un control médico y una minoría siempre llevan un control médico de salud preventivo.

En tal razón, si no llevan un control médico de salud preventivo, puede sufrir de enfermedades y al no tratar a tiempo lleva a más complicaciones e incluso puede

causar la muerte, por ello es importante realizar chequeos médicos para detectar los problemas a tiempo y mantener un buen estado de salud.

10.2. Entrevista dirigida a la docente

10.2.1. Análisis e interpretación de los resultados de la entrevista realizada a la docente de cuarto año de Educación General Básica paralelo “D”, de la Unidad Educativa “Provincia de Cotopaxi”

Categoría: Desarrollo Corporal

Indicador: Importancia del desarrollo corporal

1. ¿Considera usted, que es importante un buen desarrollo corporal en los estudiantes? ¿Por qué?

El desarrollo del esquema corporal de un niño es primordial para su correcto crecimiento y vitalidad. Al mismo tiempo, es un proceso que va de acuerdo a la edad y maduración física, mental y emocional que tenga, dicho desarrollo se ira adquiriendo de acuerdo a las experiencias que el niño llegue a tener en su contexto social. Por lo que, “la importancia del desarrollo corporal ayuda al fortalecimiento, autonomía y libertad de los niños” (López, 2020, p. 28).

Por ello, las actividades de los docentes deben direccionarse a elaborar y diseñar actividades motivadoras para los niños basado en sus necesidades, en la integración de experiencias pedagógicas creativas como lo lúdico, que ha demostrado favorecer al desarrollo corporal que es parte fundamental en los niños, para que así, sean más expresivos capaces de comunicarse y expresar de manera creativa con los demás.

Categoría: Esquema Corporal

Indicador: Control postural y peso

2. ¿Piensa usted, que el niño debe tener una buena postura y peso de acuerdo a su edad? ¿Por qué?

El peso y postura de los niños es una parte fundamental en su crecimiento, dichos datos permiten conocer si su desarrollo es óptimo y se maneja con normalidad,

además, esto ayuda a identificar de manera temprana posibles alteraciones físicas y en caso de tenerlas poder brindar y facilitar un tratamiento oportuno.

La postura es la posición que adopta el cuerpo dependiendo de la situación o la conducta del niño que se dispone a efectuar, se sostiene por el tono muscular que a la vez es responsable del equilibrio, el cual controla el denominado ajuste postural, es importante para contrarrestar la fuerza de la gravedad (Hernández & González, 2019, p.43)

El control de la postura es un requisito muy importante y básico en la vida humana diaria, además es uno de los elementos fundamentales en el esquema corporal del individuo.

De la misma manera, otros aspecto fundamental en los niños es el peso, mismo que:

No es absoluto, sino de tipo relativo, depende de diferentes factores, como la edad, el sexo, la talla, entre otros, se usa como medida de control de su desarrollo y crecimiento normal. Muchos se van con los parámetros, se van comprobando de manera. Estos parámetros se valúan de manera continuada bajo la supervisión de profesionales médicos (Biolatto, 2023, p.12).

Por lo que, es recomendable realizar evaluaciones periódicas con apoyo de la institución educativa, de los padres y profesionales médicos, pues el sobrepeso y bajo peso en los estudiantes puede constituirse una amenaza grave en su salud y proceso de enseñanza - aprendizaje.

Categoría: Actividad Lúdica

Indicador: Efectos estimuladores

3. ¿Qué actividades realiza con los estudiantes para desarrollar sus habilidades motoras?

La motivación diaria con actividades lúdicas, así como ejercicios, rondas y juegos permiten desarrollar y potenciar habilidades destinadas al área motora de los niños, mismas que son las encargadas de la coordinación, movimiento, desarrollo de los músculos, entre otras habilidades que son sustanciales en los seres humanos, la buena práctica y desarrollo de esta área va a posibilitar un mejor desenvolvimiento de la persona en su entorno natural y social.

Es por eso que, "Los efectos estimuladores constituyen el principal recurso para el desarrollo integral del individuo, porque potencia las habilidades y los sentidos, además estimulan la coordinación de las diferentes partes del cuerpo". (Lopez et al., 2020, p. 100).

Ante ello, las actividades lúdicas componen una serie de recursos educativos, los docentes lo pueden implementar en el aula de clases para su desarrollo integral. El juego es el más destacable porque tiene una serie de beneficios y se ha implementado desde la etapa preescolar.

Categoría: Actividad Física

Indicador: Actividades Deportivas

4. ¿Con qué frecuencia realiza actividades deportivas con los estudiantes?

Las actividades deportivas destinadas a los niños son de gran importancia, dado que les permite desarrollar sus habilidades, mantenerse saludables, así como también fortalecer su bienestar físico, además el iniciar las labores diarias con este tipo de actividades le permite al niño socializar con su entorno y mantenerse en armonía durante su jornada académica.

Ante lo expuesto, (Martínez, 2020, p.24) argumenta que "las primeras actividades deportivas que realizan los niños son ejercicios físicos en grupos para relacionarse con otros niños en las cuales aprenden a conocer, respetar las normas y las reglas de los juegos"

Es así que, el deporte es una actividad que tiene una serie de beneficios tanto a nivel individual como social, les ayuda a aprender a ganar y perder, a relacionarse con los demás, respetar las normas y las reglas, pero debe darse en un ambiente seguro y sano.

Categoría: Bienestar Físico

Indicador: Factores ligados al medio

5. ¿Cree usted, que a través de los juegos y actividades lúdicas se desarrolla el bienestar físico de los estudiantes? ¿De qué manera?

Las actividades lúdicas a más de ser una excelente manera de enseñar y aprender, permiten al niño estimular su desarrollo tanto físico como cognitivo, además se vincula al área emocional, afectiva y mental. De esta manera, si dichas actividades se practican con regularidad en el entorno de cada niño, se verá reflejado en su nivel de bienestar físico.

Según el diccionario Merriam-Webster, el bienestar físico es “un estado de felicidad, salud y prosperidad”.(Berlinski & Schady, 2015, p. 1). Por tal motivo, brinda placidez a los niños y adolescentes, está relacionado con los hábitos saludables, la salud emocional y psicológica.

Categoría: Actividad y Salud

Indicador: Practicas Saludables

6. Como docente, ¿fomenta usted el bienestar físico en los estudiantes?

El mantener buenos hábitos dentro de las actividades diarias de los estudiantes y realizar acciones que aporten a su bienestar físico hace que desde muy pequeños vayan adoptando hábitos saludables que favorezcan a su correcto desarrollo, además tratar temas referentes a salud, buena alimentación, ejercicio entre otras, hacen que el niño despierte interés en su buena condición física, mental y emocional.

La promoción de hábitos saludables en la infancia involucra a la escuela, a la familia y a todas las comunidades, por eso:

A través de la educación alimentaria, nutricional y la actividad física en el ámbito escolar, se constituye una herramienta para la promoción de la salud, porque impacta en los hogares de los estudiantes, en la comunidad educativa que pueden convertirse en agentes activos de la salud y también a colaborar en la difusión de mensajes y actitudes positivas para obtener conductas dirigidas al bienestar físico (González et al., 2021, p.09).

Los diferentes hábitos saludables ayudan a los niños a tener rutinas específicas y mejorar su salud de manera integral, los padres son fundamentales en la adquisición de estos tanto para el desarrollo de la actividad física frecuente y la buena alimentación.

Categoría: Salud Física

Indicador: Energía y salud

7. *¿Cree usted, que las actividades físicas y el descanso adecuado proporcionan un buen bienestar físico en los estudiantes?*

Las horas de descanso adecuadas y el buen bienestar físico en los niños, previene alteraciones en el crecimiento de los mismos, además les proporciona energía a lo largo del día, mantienen un buen sistema inmunitario y su rendimiento académico, tanto como comportamiento, memoria y salud mental se mantienen óptimas condiciones.

Para (Oropeza-Bahena et al., 2021, p. 43) “la posible presencia de problemas de sueño puede dar lugar a varias alteraciones y deficiencias en el desarrollo de la memoria, la atención y el aprendizaje”. Por lo que, los hábitos de sueño son necesarios para el bienestar integral de los niños, además, se deben establecer horarios específicos en sus actividades.

Categoría: Hábitos Saludables

Indicador: Alimentación Adecuada

8. *Desde su punto de vista ¿Cómo se puede fortalecer la salud física de los estudiantes?*

Está claro que la buena alimentación, ejercicio y estilo de vida saludable en los más pequeños, reduce posibles afectaciones por patologías en su edad adulta, además de mantener un buen bienestar físico, mejora el funcionamiento de su organismo y contrarresta posibles niveles de estrés a edad temprana.

Según el Gobierno de Colombia (GOV.CO, 2023) la alimentación saludable es aquella que “proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo, conservar o restablecer la salud, minimizar el riesgo de enfermedades, garantizar la reproducción, gestación, lactancia, desarrollo y crecimiento adecuado”. Es decir, el consumo apropiado de alimentos va traer consigo una serie de beneficios para el cuerpo y la salud del individuo, además de

que ayuda a prevenir la malnutrición en todas sus formas, así como diferentes enfermedades no transmisibles y trastornos.

11. IMPACTOS

El presente trabajo investigativo tiene un impacto social, debido a que permite conocer las realidades en las que se desenvuelve tanto la docente como los estudiantes, con la finalidad de buscar estrategias que beneficie al desarrollo corporal y bienestar físico de los estudiantes, así mismo incentivar a los docentes a realizar actividades recreativas con los estudiantes, para que de esta forma se pueda optimizar su rendimiento académico, las prácticas corporales, la salud, y el desarrollo de las habilidades motoras, así disminuir el sedentarismo y evitar enfermedades que puede ocurrir por la falta de actividades físicas con el pasar de los años.

Por otro lado, también tiene un impacto educativo, puesto que, se pone en conocimiento que la práctica de actividades físicas, así como corporales traen beneficios a la salud y al estado anímico, emocional de toda persona, se determina que la educación y la interacción de las personas tiene relación con el aspecto físico de los estudiantes, por tal razón, se ayudará a generar conciencia sobre la incidencia del desarrollo corporal en el bienestar físico de los niños dentro del contexto educativo.

12. PRESUPUESTO PARA LA PROPUESTA DEL PROYECTO.

Tabla 15

Presupuesto para el Proyecto

PRESUPUESTO PARA LA ELABORACIÓN DEL PROYECTO			
Cantidad	Detalle	Valor Unitario	Valor Total
TALENTO HUMANO			
1	Motivación para recolección de datos	5.00	5.00
2	Transporte	5.00	5.00
RECURSOS Y MATERIALES			

1	Recursos Tecnológicos y audiovisuales	10.00	10.00
1	Internet	22.00	22.00
5	Materiales e implementos de Educación Física	10.00	10.00
1	Material impreso	5.00	5.00
	Total	57.00	57.00

Nota. Indica el presupuesto que se utilizará durante el proyecto. Elaboración Propia.

13. PROPUESTA



Taller de actividades lúdicas

"DESARROLLO CORPORAL Y BIENESTAR FÍSICO"



Autoras

Casillas Cundulle Katy Lorena

Silva Espín Mónica Stefany

13.1.Introducción

Los más pequeños han presentado varias dificultades en cuanto a cómo sobrellevan su vida diaria, es decir la poca o nula práctica de actividades que tengan como fin un desarrollo corporal y bienestar físico, se puede evidenciar su mayor interés en herramientas tecnológicas sin fines académicos o beneficiosos para su salud. El desinterés por realizar actividades físicas, recreativas y deportivas que presentan los niños trae consigo una serie de problemas en su condición física, anímica, mental y social, por otra parte, se observa que en las Instituciones Educativas los docentes no toman mucho interés en el área de Educación Física y prefieren ocupar el tiempo destinado a esta asignatura en otras actividades realizadas en diferentes campos académicos.

Es por ello que, esta propuesta tiene como propósito fortalecer el desarrollo corporal y bienestar físico en los estudiantes, a través de una serie de actividades que promuevan hábitos saludables y corporales en los más pequeños, con el fin de adoptar e incentivar un estilo de vida activo.

La presente propuesta tiene como objetivo implementar talleres de actividades lúdicas para el desarrollo corporal y bienestar físico, destinado a los estudiantes de cuarto año de Educación General Básica paralelo "D" en la Unidad Educativa "Provincia de Cotopaxi", de esta manera se busca proporcionar las herramientas necesarias para fortalecer su buena condición física.

El desarrollo corporal y el bienestar físico son aspectos fundamentales en la vida de los estudiantes, ya que influyen directamente en su salud, rendimiento académico y calidad de vida en general. En este sentido, es crucial que las Instituciones Educativas se comprometan a promover actividades lúdicas que fomenten hábitos saludables y propicien el desarrollo físico de los estudiantes.

En tal razón, la presente propuesta tiene como fin proporcionar a los docentes talleres de actividades lúdicas, mismos que cuentan con actividades de flexibilidad, resistencia y coordinación, además van ayudar al desarrollo corporal de los más pequeños de una forma diferente y por supuesto divertida.

Durante la escolarización, los estudiantes se encuentran en una fase de crecimiento y desarrollo crucial, donde la adquisición de hábitos saludables puede marcar una gran diferencia en su bienestar físico y mental a largo plazo. Por lo tanto, es de vital importancia que se les brinde una educación integral que promueva la actividad física, una alimentación adecuada y la conciencia sobre la importancia de cuidar su cuerpo.

13.2. Objetivos de la propuesta

13.2.1. Objetivo General

Implementar talleres de actividades lúdicas sobre el desarrollo corporal y bienestar físico en los estudiantes de cuarto año de Educación General Básica paralelo "D" en la Unidad Educativa "Provincia de Cotopaxi", mediante una serie de actividades, para el fortalecimiento físico de los mismos.

13.2.2. Objetivos Específicos

- Desarrollar actividades físicas acordes a la edad y desarrollo de los estudiantes, para el fortalecimiento de su bienestar físico.
- Fomentar la participación activa de los estudiantes en la planificación y ejecución de actividades relacionadas con el desarrollo corporal y el bienestar físico, para el mejoramiento de su autonomía y liderazgo.
- Diseñar talleres de actividades lúdicas que permitan el mejoramiento corporal y bienestar físico de los estudiantes.

13.3. Justificación

La implementación de talleres de desarrollo corporal y bienestar físico para los estudiantes de cuarto año de Educación General Básica paralelo "D" en la Unidad Educativa "Provincia de Cotopaxi" se fundamenta en la necesidad de brindar a los estudiantes una formación integral que abarque no solo su desarrollo académico, sino también su bienestar físico y emocional. A través de este programa, se busca proporcionar a los estudiantes las herramientas y conocimientos necesarios para adoptar un estilo de vida saludable, promoviendo hábitos que perduren a lo largo de su vida adulta.

Durante el proceso del programa, se llevará a cabo actividades educativas que fomenten la adquisición de conocimientos sobre hábitos saludables y la incorporación de diferentes tipos de ejercicio físico en la rutina diaria. Así mismo, se promoverá la participación activa de los estudiantes en la planificación y ejecución de actividades, fomentando su autonomía y empoderamiento en la toma de decisiones relacionadas con su bienestar físico.

El recorrido del programa también contempla la participación de los docentes, padres de familia y personal de la institución educativa. Se organizarán reuniones y sesiones informativas para involucrar a la comunidad educativa en dicho proceso, creando un ambiente de apoyo y corresponsabilidad en el cuidado de la salud y el bienestar de los estudiantes. Además, se establecerán alianzas con instituciones y organizaciones locales para enriquecer esta propuesta.

13.4.Desarrollo de la propuesta

13.4.1. Diseño de la propuesta

El taller de actividades lúdicas "Desarrollo corporal y bienestar físico" se adapta a las necesidades y capacidades de los estudiantes, garantizando un enfoque inclusivo y adecuado para su edad y etapa de desarrollo.

Las actividades se adecúan para que todos los participantes puedan beneficiarse y disfrutar de la experiencia. La coordinación, resistencia física y flexibilidad son componentes esenciales de un desarrollo físico saludable y equilibrado en los estudiantes. Estas habilidades no solo impactan en su rendimiento físico en el presente, sino que también establecen bases sólidas para una vida activa y saludable en el futuro. Los beneficios a largo plazo de este taller son diversos y significativos. Al mejorar la coordinación, resistencia física y flexibilidad, los estudiantes pueden:

- Desarrollar una base sólida para la salud física y el bienestar a lo largo de sus vidas.
- Establecer hábitos saludables de actividad física que pueden llevar consigo en la edad adulta.
- Mejorar la confianza en sus capacidades físicas y habilidades motoras.

- Experimentar la actividad física como algo placentero y motivador, lo que podría influir en su participación continua en actividades físicas en el futuro.

13.4.2. Beneficios de la propuesta

Mejora Física y Motriz: Los estudiantes, se beneficiarán directamente de las actividades lúdicas diseñadas en el taller. A través de ejercicios y juegos creativos adaptados a su nivel de desarrollo, tendrán la oportunidad de mejorar su condición física y coordinación. Estas actividades les permitirán desarrollar habilidades motoras clave, como saltos, movimientos de equilibrio y coordinación, lo que contribuirá a su capacidad para controlar su cuerpo de manera efectiva y realizar movimientos con mayor destreza.

Promoción de Hábitos Saludables: Para los estudiantes, de este taller será una introducción valiosa a la importancia de hábitos saludables desde una edad temprana. Participar en actividades físicas divertidas y entretenidas les mostrará que el ejercicio y la actividad física no solo son beneficiosos para su salud, sino que también pueden ser disfrutables y parte integral de un estilo de vida equilibrado y divertido.

Aprendizaje a Través del Juego: Los estudiantes de esta etapa de educación se encuentran en una fase de desarrollo en la que el juego es una forma esencial de aprendizaje. Las actividades lúdicas del taller permitirán a los estudiantes explorar diferentes movimientos y habilidades de manera práctica y participativa. A medida que participan en juegos y ejercicios creativos, aprenderán a trabajar en equipo, resolver problemas y adaptarse a situaciones cambiantes, todo mientras desarrollan sus habilidades físicas.

Confianza y Autoestima: A medida que los estudiantes experimentan mejoras en su condición física y habilidades motoras a través del taller, su confianza en sí mismos aumentará. Al superar desafíos físicos y lograr avances en sus habilidades, ganarán una sensación de logro y un mayor sentido de autoestima. Esto tendrá un impacto positivo en su percepción personal y en su disposición para enfrentar nuevas situaciones y desafíos.

Diversión y Compromiso: La naturaleza lúdica del taller está especialmente alineada con el nivel de desarrollo y la edad de los estudiantes de Cuarto año,

paralelo "D". A través de actividades divertidas y emocionantes, los estudiantes se sentirán motivados a participar activamente y comprometerse con el taller. La diversión inherente a las actividades los mantendrá entusiasmados y comprometidos, lo que contribuirá a un ambiente de aprendizaje positivo y enriquecedor.

13.4.3. Esquema de contenidos y utilidad de cada actividad

Como primer punto se va a solicitar la socialización del taller antes expuesto, para lo cual se contará con la presencia de los docentes y autoridades de la Unidad Educativa, además de los estudiantes involucrados.

Después se expondrá el orden de las actividades, tiempo, beneficios y puntos principales de la propuesta, de la misma manera, de ser el caso se van a responder cualquier tipo de inquietudes referentes a lo antes mencionado.

Por otra parte, se van a empezar a formar los grupos de trabajo para las actividades grupales, sin dejar de lado que primero se realizarán las actividades individuales. Y es así que, se da por iniciado el taller, con las siguientes actividades:

1. Calentamiento: El calentamiento físico aumenta la frecuencia cardíaca, la temperatura muscular y favorecerá la oxigenación en la sangre que llegará a los músculos. Además, aumentará la capacidad de respuesta ante los estímulos y mejorará la fuerza, velocidad, resistencia y elasticidad.

2. Carrera de Obstáculos: Esta actividad desafía la resistencia física y la coordinación de los estudiantes a medida que superan obstáculos en un circuito. Ayuda a mejorar la capacidad cardiovascular y a fortalecer los músculos. A continuación, se detallan las actividades y cómo se deben llevar a cabo.

3. Carrera de tortuga: Es un juego de expresión corporal, de equilibrio, de imitación y representación.

4. Carrera de relevos: Los ejercicios de relevos mejoran la coordinación, la resistencia, la fuerza y la flexibilidad.

5. Circuito de Ejercicios: Este circuito está diseñado para mejorar la coordinación, resistencia física y flexibilidad de los estudiantes. A través de obstáculos y

ejercicios variados, los estudiantes trabajan en diferentes aspectos de su desarrollo corporal de manera activa y entretenida.

6. Clase de Yoga: La clase de yoga se centra en mejorar la flexibilidad y promover la relajación. A través de posturas y técnicas de respiración, los estudiantes desarrollan la capacidad de controlar su cuerpo y manejar el estrés.

7. Zumba Fitness: Es una disciplina deportiva que se imparte en clases dirigidas en la que se realizan ejercicios aeróbicos al ritmo de música latina (merengue, samba, reggaeton, cumbia y salsa) con la finalidad de perder peso de forma divertida y mejorar el estado de ánimo de los estudiantes.

8. Limbo: Con este ejercicios y juegos, se puede aumentar el rango de flexibilidad de los músculos y de las articulaciones del cuerpo humano.

9. Juegos Deportivos: Los juegos deportivos fomentan el trabajo en equipo, la competencia amistosa y el desarrollo de habilidades deportivas. Los estudiantes aprenden a colaborar con sus compañeros y a respetar las reglas del juego.

ACTIVIDAD 1



Tema	Ejercicios de Calentamiento	
Subnivel	Básica Elemental	
Objetivo: Mejorar la condición física y el bienestar de los estudiantes a través de ejercicios de calentamiento.	Ámbito: Motricidad	Destreza: Coordinación, resistencia física, flexibilidad.
Explicación	Acciones	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Un buen calentamiento dura entre 10 y 15 minutos. ➤ El objetivo principal de los ejercicios de calentamiento antes de hacer ejercicio es elevar la temperatura para que los músculos y las articulaciones se pongan en funcionamiento y estén preparados para el esfuerzo posterior. ➤ Las cuatro fases del calentamiento completo siguen este orden: preparar articulaciones, carrera suave, músculos específicos y relajación. ➤ El calentamiento se tiene que adaptar al deporte que se va a practicar. Si hacemos carrera, habrá que centrarse mucho más en piernas que en brazos y hombros. 	<p>Rutina de calentamiento:</p> <p>Realizar una serie de ejercicios de estiramiento y calentamiento.</p> <p>Estiramiento del cuello.</p> <p>Rotación de hombros.</p> <p>Ejercicios de piernas.</p>	
Materiales	Indicador para Evaluar	
Implementos deportivos (pelotas, cuerdas de saltar, conos, etc.), espacio al aire libre o en el aula, música para acompañar las actividades	Observación del progreso en la coordinación, resistencia y flexibilidad de los estudiantes. Evaluación de su bienestar físico general a lo largo del tiempo.	
Beneficio:		
<ul style="list-style-type: none"> ➤ El calentamiento antes de realizar actividad deportiva ayuda a prevenir lesiones como desgarros, esguinces y torceduras. 		

- Amplia los movimientos de las articulaciones y a aumenta la frecuencia cardíaca y respiratoria.
- Al participar en calentamientos, ejercicios de coordinación, resistencia y flexibilidad, los estudiantes mejoran su condición física y comprenden la importancia de mantenerse activos.
- Aumenta la resistencia del músculo, aporte más sangre a los músculos, mejora la flexibilidad.

FICHA DE OBSERVACIÓN

Nombre del Estudiante	Indicador	Valoración	
	Coordinación	Avanzado Intermedio	
	Resistencia Física	Básico	
	Flexibilidad	Satisfactorio	



ACTIVIDAD 2



Tema	Carrera de Obstáculos	
Subnivel	Básica Elemental	
Objetivo: Mejorar la resistencia física y la coordinación a través de un circuito con obstáculos para superar corriendo.	Ámbito: Motricidad	Destreza: Resistencia, fuerza
Explicación		Organización
<ul style="list-style-type: none"> ➤ La carrera de obstáculos consiste en recorrer una distancia superando una serie de pruebas (obstáculos) en el menor tiempo posible. Existen muchos tipos de carreras de obstáculos donde varían las distancias, el tipo de obstáculos, de terreno, tiempos marcados, etc. ➤ Dividir a los estudiantes en grupos pequeños y asignar un orden para que corran el circuito de obstáculos. ➤ Cada estudiante realizará la carrera de manera individual mientras el resto del grupo observa y alienta. 		<p>Se organiza individual</p> <p>Regla: Es fundamental superar los obstáculos.</p>
Materiales	Indicador para Evaluar	
Vallas, espacio al aire libre o en el aula	Habilidad para superar los obstáculos en la carrera de obstáculos.	
Beneficio:		
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Mejora la resistencia física y la coordinación a través de un circuito con obstáculos para superar corriendo. ➤ Mejora la agilidad, movilidad articular, en especial de la cadera y de los tobillos. 		


- Al utilizar obstáculos y el espacio disponible, se desafía a los estudiantes a desarrollar habilidades de resistencia y agilidad mientras superan los obstáculos.
- La evaluación de su habilidad para superar los obstáculos, su resistencia física durante la carrera y su coordinación y agilidad ofrece una visión completa de cómo esta actividad está fortaleciendo su capacidad física y habilidades motoras.

FICHA DE EVALUACIÓN

Criterio	Excelente	Bueno	Regular	Deficiente
Habilidad para superar obstáculos				
Resistencia física durante la carrera				
Coordinación y agilidad				



ACTIVIDAD 3

Tema	Carrera de tortuga		
Subnivel	Básica Elemental		
Objetivo: Fomentar la motricidad, equilibrio y coordinación para llegar a la meta.	Ámbito: Motricidad	Destreza: Expresión corporal	
Explicación	Organización		
<p>➤ Se debe delimitar el trayecto de la carrera. Todos los participantes deben tener un almohadón o una almohada pequeña. Se ubican todos en la línea de partida, en cuatro patas, y se colocan el almohadón sobre la espalda (como si fuese el caparazón de una tortuga). Al dar la orden de partida las tortugas comienzan a avanzar. Si se les cae el almohadón de la espalda deben regresar al punto de partida y comenzar nuevamente. Por lo tanto, deberán avanzar muy despacio para llegar más rápido. La tortuga que primero llega es la ganadora.</p>	<p>Se organiza colectivamente</p> <p>Regla: Es fundamental no dejar caer el almohadón.</p> 		
Materiales	Indicador para Evaluar		
Almohadón Cono	Expresión corporal y equilibrio		
Beneficio:			
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Correr lento también tiene sus beneficios, entre ellos: ➤ Mejora la resistencia ➤ Disminuye el riesgo de lesión ➤ Prepara tus articulaciones y músculos para posteriores entrenamientos ➤ Capacidad de quema-grasa ➤ Aumenta tu fortaleza mental 			

FICHA DE OBSERVACIÓN			
Nombre del Estudiante	Indicador	Valoración	
	Coordinación	Avanzado	Intermedio
	Resistencia Física	Básico	
	Equilibrio	Satisfactorio	



ACTIVIDAD 4



Tema	Carrera con Relevos	
Subnivel	Básica Elemental	
Objetivo: Recorrer cada trozo de la carrera a la máxima velocidad posible.	Ámbito: Motricidad	Destreza: Resistencia física, fuerza muscular, habilidades sociales.
Explicación	Organización	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ La carrera de relevos es una prueba de velocidad que se disputa por equipos y consiste en transportar un testigo a lo largo de una distancia determinada lo más veloz posible, hasta otro atleta que se encuentra dispuesto a recibirlo o hasta la meta, como lo hace el último de los atletas. ➤ Un equipo puede ser descalificado por: ➤ Dejar caer el testigo (se puede recoger si el rival ya pasó o está lejos para no obstaculizar el paso al resto de compañeros/as). ➤ Hacer un inadecuado intercambio de relevo. ➤ Salida en falso, por ejemplo, anticipándose. ➤ Incorrectamente adelantamiento a otro competidor. ➤ Evitar el paso de otro competidor agarrándole o metiendo el cuerpo. ➤ Obstaculizar intencionalmente, o de cualquier otra forma interferir con otro competidor. 	<p>Se organizan en equipos, los participantes se pondrán en una fila y esperarán su turno.</p> <p>Regla: Los estudiantes deben pasar el testigo dentro de una zona de cambio específica. Si el testigo se cae o se pasa fuera de esta zona, el equipo puede ser descalificado.</p>	
Materiales	Indicador para Evaluar	
Testigo para la carrera de relevos.	Participación activa y entusiasta de los estudiantes. Habilidad para superar los obstáculos en la carrera de relevos.	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Beneficio: 		

- Esta actividad promueve la actividad física, también la salud integral y habilidades sociales de los estudiantes.
- A través de la actividad física y la fuerza intensa que se aplica en cada obstáculo hace quemar muchas calorías, quemar grasa y perder peso.
- Estos ejercicios pueden mejorar la coordinación, la resistencia, la fuerza y la flexibilidad, así como reducir el estrés y la ansiedad.
- Los ejercicios de equipo son una excelente manera de fomentar el trabajo en equipo y la comunicación entre los miembros del equipo. Por lo tanto, los ejercicios de relevos son una excelente manera de mejorar la salud física y mental de un individuo.

FICHA DE OBSERVACIÓN			
Nombre del Estudiante	Indicador	Valoración	
	Coordinación	Avanzado Intermedio	
	Resistencia Física	Básico	
	Flexibilidad	Satisfactorio	



ACTIVIDAD 5

Tema	Círculo de Ejercicios	
Subnivel	Básica Elemental	
Objetivo: Mejorar la condición física y el bienestar de los estudiantes.	Ámbito: Motricidad	Destreza: Coordinación, resistencia física, flexibilidad
Explicación	Organización	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Consiste en realizar una serie de ejercicios organizados por estaciones de trabajo. ➤ Este circuito cuenta con entre 4 estaciones (ejercicios), en cada una de las cuales se trabaja un grupo muscular diferente. ➤ Realizar cada uno durante 1-2 minutos (10-20 repeticiones) y descansar 1 minuto entre los ejercicios. Al finalizar el circuito, hidrata, estira, descansa unos 5 minutos y vuelve a repetir (3 veces mínimo). <ol style="list-style-type: none"> 1. Jumping Jacks: Circuito de ejercicios de pie, para comenzar, coloca los pies juntos y los brazos junto al tronco, salta de manera que abras las piernas al mismo tiempo que subes los brazos para juntarlos sobre la cabeza. Repite por tiempo o repeticiones. Adapta la intensidad a tu forma física. 2. El Escalador: El siguiente ejercicio del entrenamiento en circuito comienza de rodillas en el suelo, con los brazos apoyados en el suelo y estirados (y abiertos a la anchura de los hombros), lleva de forma alternativa las rodillas hacia el abdomen, de manera que parezca que estás corriendo en plancha. No olvides de apretar el abdomen para no dañar la lumbar. 3. Abdominales: Continúa el entrenamiento de circuito tumbado en el suelo boca arriba, con las plantas de los pies tocándose entre sí, levántate hasta tocarte los pies. No te olvides de mantener la espalda erguida, el abdomen apretado y evitar tensar el cuello. 	<p>Se pueden organizar tanto en individual como en equipos, los participantes se pondrán en una fila y esperarán su turno.</p> <p>Mejora la condición física, más concretamente, la fuerza, resistencia, flexibilidad y habilidades de coordinación.</p> <p>Regla: No debe trabajarse entre dos estaciones un mismo grupo muscular. Los ejercicios deben ser de fácil ejecución. Se realizan de dos a tres repeticiones seguidas con o sin descanso.</p>	



4. High Knees: De pie, se trata de correr en el sitio, pero subiéndole las rodillas al máximo posible. Adapta la intensidad a tu forma física.	
Materiales	Indicador para Evaluar
Colchonetas Conos Cronómetro	Observación del desempeño del estudiante en cada estación: coordinación, resistencia física y flexibilidad. Evaluación de su bienestar físico general durante y después del circuito.
Beneficio:	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Al implementar un circuito de ejercicios con diversas estaciones, se promueve la motricidad y se trabaja en la coordinación, resistencia física y flexibilidad de los estudiantes. ➤ Esta estrategia no solo optimiza su desempeño físico, sino que también fomenta el compromiso con hábitos de ejercicio a largo plazo. ➤ La observación en cada estación del circuito, seguida de la evaluación de su bienestar físico y desempeño general, proporciona una visión completa de su desarrollo integral a lo largo del tiempo. 	

FICHA DE OBSERVACIÓN			
Nombre del Estudiante	Indicador	Valoración	
	Coordinación	Avanzado Intermedio	
	Resistencia Física	Básico	
	Flexibilidad	Satisfactorio	



ACTIVIDAD 6



Tema	Zumba Fitness	
Subnivel	Básica Elemental	
Objetivo: Promover la actividad física a través de una sesión de Zumba con música animada y coreografías simples.	Ámbito: Motricidad	Destreza: Flexibilidad
Explicación	Organización	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Esta actividad se puede definir como un ejercicio aeróbico que se basa en la realización de una coreografía. ➤ Se debe mantener el ritmo de la música al tiempo que se trabaja en ejercicios de fitness e intercalar algunos pasos de baile. ➤ Bailar ejercita el corazón, ayuda a fortalecer huesos y músculos, y puede mejorar su equilibrio. 	<p>Se organiza individual</p> <p>Regla: Es fundamental llevar ropa deportiva cómoda, transpirable y de secado rápido para practicar Zumba, ya que algunos ejercicios requieren movimientos intensos y flexibilidad.</p>	
Materiales	Indicador para Evaluar	
Equipo de sonido (música animada)	Participación activa y entusiasta de los estudiantes en la sesión de Zumba.	
Beneficio:		
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Fomenta la actividad física en los estudiantes mediante música animada y coreografías simples. ➤ A través del uso de un equipo de sonido para la música energética, se crea un ambiente dinámico que motiva a los estudiantes a participar activa y entusiastamente en la sesión. ➤ Además, con los movimientos del cuerpo al bailar, estos ejercicios fortalecen distintos grupos musculares como los brazos, las piernas, el abdomen y disminuye la grasa corporal. 		

- Mejora el sistema circulatorio y cardiovascular.
- Con la realización de estos ejercicios mejoramos la coordinación.
- Aumenta la flexibilidad de nuestro cuerpo.
- Se quema una gran cantidad de calorías, por lo que permite la bajada de peso.
- Por supuesto, es una actividad que destaca por su sociabilidad. Conocerás a nuevos compañeros y entrenarás en un ambiente divertido donde todos pasaréis un buen rato.

FICHA DE EVALUACIÓN

Criterio	Excelente	Bueno	Regular	Deficiente
Participación activa y entusiasta				
Sigue las coreografías y ritmo adecuado				
Energía y entusiasmo durante la sesión				



ACTIVIDAD 7



Tema	Juegos de Estiramiento el Limbo	
Subnivel	Básica Elemental	
Objetivo: Mejorar la flexibilidad y promover la relajación en los estudiantes.	Ámbito: Motricidad	Destreza: Flexibilidad
Explicación	Organización	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Buscar un lugar con espacio para realizar la actividad. ➤ Dos niños sujetarán la vara uno por cada extremo. ➤ Enciende la música. ➤ El juego consiste en pasar por debajo de la vara con la cara mirando al cielo mientras se baila al ritmo de la música procurando no tocar la vara ni caerse al suelo. Pero no se puede parar de bailar mientras pasa por debajo. ➤ Al principio, la vara se sitúa en el lugar más alto y será muy fácil la práctica, pero a medida que vayan pasando todos los participantes la vara se irá bajando poco a poco para hacer más difícil el ejercicio. ➤ Si toca la vara o cae al suelo se pierde el juego. 	<p>Se pueden organizar tanto en individual como en equipos, los participantes se pondrán en una fila y esperarán su turno.</p> <p>Con este ejercicio se trabajan los músculos de la espalda y la cadera.</p> <p>Regla:</p> <p>Las reglas de este juego son muy sencillas ya que no es un juego complejo. No se puede tocar la cuerda o palo y no pueden ayudarse con las manos.</p>	
Materiales	Indicador para Evaluar	
Parlante Flash Canción Palo de escoba o cuerda Vara	Observación del nivel de flexibilidad alcanzado por los estudiantes durante la actividad. Evaluación de la sensación de relajación y bienestar al finalizar la sesión.	
Beneficio:		

- Con este ejercicios y juegos, se puede aumentar el rango de flexibilidad de los músculos y de las articulaciones del cuerpo humano.
- Cuando se logra un buen rango de flexibilidad, las probabilidades de sufrir una lesión disminuyen.
- Los dolores musculares no son tan comunes después de realizar una actividad física.
- El cansancio luego de ejercitarse también disminuye, pues no se debe aplicar tanta energía para hacer los movimientos. Por esto se dice que el estiramiento y la flexibilidad mejoran la condición física de una persona

FICHA DE OBSERVACIÓN			
Nombre del Estudiante	Flexibilidad	Valoración	
	Intermedio	Muy Relajado	
	Básico	Relajado	
	Avanzado	Poco Relajado	



ACTIVIDAD 8



Tema	Clase de Yoga	
Subnivel	Básica Elemental	
Objetivo: Mejorar la flexibilidad y promover la relajación mediante una sesión de yoga.	Ámbito: Motricidad	Destreza: Flexibilidad
Explicación	Organización	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Antes de empezar a hacer yoga es imprescindible estirar el cuerpo para que se prepare para el ejercicio que se va a realizar y, así, evitar desgarres o lesiones. ➤ El yoga es una práctica que conecta el cuerpo, la respiración y la mente. Esta práctica utiliza posturas físicas, ejercicios de respiración y meditación para mejorar la salud general. ➤ La clase de yoga para niños puede brindarle esos beneficios y muchos más, ya que el yoga en su combinación de ejercicios, le enseña a manejar la respiración, relajación, concentración y meditación, esto con el fin de contribuir a la salud y el bienestar, y a su vez desarrollan conciencia, fuerza y flexibilidad tanto en la mente, como en el cuerpo y el corazón. ➤ Es esencial para amortiguar el peso y evitar que sienta dolores por el contacto directo con la dureza del suelo. Las esterillas se amoldarán al cuerpo y peso haciendo que esté confortable con la postura que se esté realizando 	<p>Se organiza individual</p> <p>Regla:</p> <p>Evitar comer antes.</p> <p>Lo mejor es poner pantalones anchos, que no aprieten y se ajusten bien a la cintura. Las camisetas también deberán ser sueltas y permitirte movimientos, por tanto, evita las que son muy tirantes y opta por las de tirantes ya que dejan totalmente libre tus brazos.</p>	
Materiales	Indicador para Evaluar	

Esterillas o colchonetas	Capacidad para seguir las instrucciones y realizar las posturas de yoga correctamente.
--------------------------	--

Beneficio:

- Mejora la flexibilidad y promueve la relajación a través de una serie de posturas y ejercicios.
- Al proporcionar esterillas o colchonetas, se crea un espacio propicio para que los estudiantes participen activamente.
- La evaluación de su flexibilidad y ejecución de posturas, su participación activa y su enfoque en la relajación, así como su capacidad para seguir las instrucciones correctamente, permite medir cómo la clase de yoga está impactando positivamente en su bienestar físico y mental.
- Además de incrementar su flexibilidad, esta actividad les brinda herramientas para gestionar el estrés y mejorar su concentración, contribuyendo a su desarrollo holístico.

FICHA DE EVALUACIÓN

Criterio	Excelente	Bueno	Regular	Deficiente
Flexibilidad y ejecución de posturas				
Participación activa y enfoque en la relajación				
Capacidad para seguir instrucciones correctamente				



ACTIVIDAD 9



Tema	Juegos Deportivos (Fútbol)	
Subnivel	Básica Elemental	
Objetivo: Fomentar el trabajo en equipo y la competencia amistosa mediante partidos de fútbol.	Ámbito: Motricidad	Destreza: Flexibilidad, coordinación
Explicación	Organización	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ El fútbol es un deporte muy activo que mejora la resistencia y la velocidad, así como la coordinación motora y viso espacial para manejar al balón con los pies a la vez que se corre, realizar pases o marcar gol. ➤ También mejora la visión periférica, la velocidad de reacción y la agilidad física. ➤ Se juega entre dos equipos de once jugadores cada uno. ➤ El fútbol es un deporte colectivo donde dos equipos se enfrentan y tratan de introducir un balón en la meta del equipo rival. Para ello, los jugadores se sirven de cualquier parte del cuerpo, menos los brazos y manos. 	<p>Se organiza colectivamente en equipos.</p> <p>Regla: Los jugadores no pueden tocar el balón con las manos o brazos. El único que puede hacerlo es el guardameta, siempre y cuando esté en su área.</p>	
Materiales	Indicador para Evaluar	
Balones, redes, canchas deportivas	Comportamiento deportivo y respetuoso durante los juegos deportivos.	
Beneficio:		
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Fomenta el trabajo en equipo y la competencia amistosa mediante partidos de fútbol, baloncesto o voleibol. ➤ Al proporcionar balones, redes y canchas deportivas, se crea un entorno adecuado para que los estudiantes participen activamente. 		

- El ejercicio incrementa la masa muscular y la densidad mineral ósea, mejora la condición respiratoria, y disminuye el riesgo de desarrollar hipertensión y problemas cardiovasculares.
- También aumenta la fuerza y la resistencia, así como la movilidad en personas de edad avanzada.
- Ayuda a bajar la presión arterial y el colesterol.
- Fortalece los músculos y aumenta la resistencia física.
- Estimula la coordinación motora mejorando el equilibrio, la fuerza y la buena postura corporal.
- Ayuda a oxigenar la sangre y aumenta la capacidad cardiovascular.

Criterio	Excelente	Bueno	Regular	Deficiente
Trabajo en equipo y colaboración				
Respeto hacia compañeros y oponentes				
Habilidad y técnica en el juego seleccionado				



14. Validación de la Propuesta

Ficha de valoración de la propuesta.

FICHA DE VALORACIÓN DE EXPERTOS -

1.-Datos del experto o usuario:

Nombres y apellidos: MSc. Mayra Verónica Riera Montenegro
Grado académico (área): Magíster en Educación con Énfasis en Investigación Socioeducativa.
Años de experiencia en la docencia: 6 años

2.-Instrucciones A continuación, encontrará diferentes aspectos acerca de la *Propuesta El taller de actividades lúdicas del "Desarrollo Corporal y Bienestar Físico" diseñado para estudiantes de cuarto año de Educación General Básica del paralelo "D" de la Unidad Educativa "Provincia de Cotopaxi"*.

3.-Valoración de la Propuesta

MA: Muy aceptable; **BA:** Bastante Aceptable; **A:** Aceptable; **PA:** Poco Aceptable; **I:** Inaceptable

ÁMBITOS	CRITERIOS	MA	BA	A	PA	I	Observaciones
PROPUESTA	El título es llamativo – relevante	x					
IMPORTANCIA DE LA PROPUESTA	Introducción y justificación	x					
ESTRUCTURA DE LA PROPUESTA	Objetivos	x					
	Estructura del contenido científico	x					
	Descripción de las técnicas didácticas	x					

DESARROLLO DE LA PROPUESTA	Desarrollo de las actividades en base a las técnicas didácticas	x					
	Actividades de evaluación desarrolladas acorde a la técnica didáctica aplicada	x					
PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA	Contenido	x					
	Redacción	x					
	Creatividad	x					
VALORACIÓN INTEGRAL DE LA PROPUESTA	Todos sus componentes tienen un orden lógico que configura la propuesta	x					

Revisado y validado por:

Nombre: MSc. Mayra Verónica Riera Montenegro



Firma:

Ficha de valoración de la propuesta.
FICHA DE VALORACIÓN DE EXPERTOS -
1.-Datos del experto o usuario:

Nombres y apellidos:	<i>Bolívar Ricardo Vaca Penahumera</i>
Grado académico (área):	<i>Master of Arts (U.S.A)</i>
Años de experiencia en la docencia:	<i>Trinta</i>

2.-Instrucciones A continuación, encontrará diferentes aspectos acerca de la *Propuesta El taller de actividades lúdicas del "Desarrollo Corporal y Bienestar Físico" diseñado para estudiantes de cuarto año de Educación General Básica del paralelo "D" de la Unidad Educativa "Provincia de Cotopaxi".*

3.-Valoración de la Propuesta

MA: Muy aceptable; **BA:** Bastante Aceptable; **A:** Aceptable; **PA:** Poco Aceptable; **I:** Inaceptable

ÁMBITOS	CRITERIOS	MA	BA	A	PA	I	Observaciones
PROPUESTA	El título es llamativo – relevante	✓					
IMPORTANCIA DE LA PROPUESTA	Introducción y justificación	✓					
ESTRUCTURA DE LA PROPUESTA	Objetivos	✓					
	Estructura del contenido científico	✓					
DESARROLLO DE LA PROPUESTA	Descripción de las técnicas didácticas	✓					
	Desarrollo de las actividades en base a las técnicas didácticas	✓					
	Actividades de evaluación desarrolladas acorde a la técnica didáctica aplicada	✓					
PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA	Contenido	✓					
	Redacción	✓					
	Creatividad	✓					

VALORACIÓN INTEGRAL DE LA PROPUESTA	Todos sus componentes tienen un orden lógico que configura la propuesta	✓						
--	---	---	--	--	--	--	--	--

Revisado y validado por:

Nombre: *Bolivar Vaca Peña*

Firma: *[Handwritten Signature]*

14. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

14.1. Conclusiones

- La planificación de los docentes debe direccionarse a elaborar y diseñar actividades motivadoras para el aprendizaje de los niños, basándose en sus necesidades, con el fin de promover un entorno que favorezca su rendimiento académico y bienestar físico.
- Al realizar un diagnóstico preciso, mediante la aplicación del cuestionario de preguntas (encuesta), se obtiene una comprensión completa de las necesidades físicas individuales de los estudiantes, lo que permitirá diseñar intervenciones personalizadas y efectivas para promover su bienestar corporal tanto como físico.
- La planificación y ejecución de talleres destinados al desarrollo corporal y el bienestar físico es una estrategia enriquecedora que va más allá de las actividades en sí. A través de esta participación, los estudiantes desarrollan habilidades de liderazgo, autonomía y toma de decisiones.

14.2. Recomendaciones

- Se recomienda que las autoridades de la Unidad Educativa, integren en un plan de clase actividades físicas y deportivas acordes a la edad de los estudiantes. Este enfoque garantizará que cada niño o joven reciba una educación física adecuada y se le brinde la oportunidad de desarrollar sus habilidades motrices.
- Promover la participación activa de los estudiantes en la planificación y ejecución de actividades físicas y deportivas es una inversión en su desarrollo personal, así mismo, es una oportunidad para empoderar a los estudiantes y cultivar su potencial como líderes responsables y comprometidos con su propio bienestar y el de los demás.
- Se propone socializar el Taller de actividades lúdicas "Desarrollo Corporal y Bienestar físico" a los docentes, como a los estudiantes de la Unidad Educativa, además de hacer uso de dicha propuesta de investigación.

15. BIBLIOGRAFÍA

- Ahn, S. N. (2022). Una revisión sistemática de las intervenciones relacionadas con la conciencia corporal en la infancia. *Revista internacional de investigación ambiental y salud pública*, 19(15). <https://doi.org/10.3390/ijerph19158900>
- Alcántara-Porcuna, V., Sánchez-López, M., Martínez-Vizcaíno, V., Martínez-Andrés, M., Ruiz-Hermosa, A., & Rodríguez-Martín, B. (2021). Percepciones de los padres sobre las barreras y facilitadores de la actividad física en escolares: un estudio cualitativo. *Revista internacional de investigación ambiental y salud pública*, 18(6), 1–27. <https://doi.org/10.3390/ijerph18063086>
- Ames, H., Mosdøl, A., Blaasvær, N., Nøkleby, H., Berg, R. C., & Langøien, L. J. (2020). Comunicación del estado de peso de los niños: ¿Qué es efectivo y cuáles son las experiencias y preferencias de los niños y los padres? Una revisión sistemática de métodos mixtos. *BMC Public Health*, 20(1), 1–22. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-08682-w>
- Auria, B. A., Sánchez, T. C., & Carriel, F. del R. (2019). La expresión corporal y el desarrollo humano integral. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 7(31), 1–9. <https://dilemascontemporaneoseduccionpoliticayvalores.com/index.php/dilemas/article/view/1311/197>
- Barchini, G. (2006). Métodos Inductivo y Deductivo. *Elsa Cientific*, 20.
- Bautista, R., Bonete, B., Erades, N., Iborra, E., Lorente, R., Oltra, J., Estévez, C., Sitges, E., & Valverde, L. (2022). *Psicología. Introducción al estudio del comportamiento humano*. Editorial Sanz y Torres, S.L. <https://books.google.com.ec/books?id=staAEAAAQBAJ>
- Berlinski, S., & Schady, N. (2015). Los primero Años: el bienestar infantil y el papel de las políticas públicas. En *Banco Interamericano de Desarrollo*. Banco Interamericano de Desarrollo.

https://publications.iadb.org/bitstream/handle/11319/7259/Los_primeros_años_El_bienestar_infantil_y_el_papel_de_las_políticas_públicas.pdf?sequence=1

Biolatto, L. (2023). Peso ideal en niños según su edad. *Mejor con Salud Revista sobre buenos hábitos y cuidados para tu salud*. <https://mejorconsalud.as.com/peso-ideal-ninos-segun-edad/>

Cañizares, J., & Carbonero, C. (2020). *Temario Resumido de Oposiciones de Educación Física. Secundaria (LOMCE)* (4a ed.). Wanceulen Editorial S.L. <https://books.google.com.ec/books?id=TVbrDwAAQBAJ>

Cara, J. F., & Martínez, J. A. . (2021). *Los juegos tradicionales y populares de Andalucía como herramienta para el desarrollo de la competencia lingüística*. Wanceulen Editorial S.L. <https://books.google.com.ec/books?id=kVs5EAAAQBAJ>

Cázares, L. (2020). *Investigación Bibliográfica* . México: Universidad autónoma metropolitana de México.

Ceppi-Larraín, J., Chandía-Poblete, D., Aguilar-Farías, N., & Cárcamo-Oyarzún, J. (2021). Relación entre el cumplimiento de las recomendaciones de actividad física y de sueño y el exceso de peso en escolares de la ciudad de Temuco, Chile. *Archivos Argentinos de Pediatría*, 119(6), 370–377. <https://doi.org/10.5546/aap.2021.370>

Domínguez, D. M., & Rosales, A. S. (2019). *Intervención psicomotriz y diseños curriculares en Educación Infantil*. Universidad de Huelva. <https://books.google.com.ec/books?id=bMfYDwAAQBAJ>

Duarte, J., Zapata, L., & Rentería, R. (2010). Familia y primera Infancia: un estado de arte. *Revista Científica Multidisciplinaria*, 107-116.

García-Verdugo, M. (2021). *Las cualidades físicas y su evolución. Aplicación a niños y adolescentes*. Wanceulen Editorial S.L. <https://books.google.com.ec/books?id=4yQ5EAAAQBAJ>

- Gomez-Campos, R., Arruda, M., Luarte-Rocha, C., Albornoz, C. U., Fierro, A. A., & Cossio-Bolaños, M. (2016). Enfoque teórico del crecimiento físico de niños y adolescentes. *Revista Espanola de Nutricion Humana y Dietetica*, 20(3), 244–253. <https://doi.org/10.14306/renhyd.20.3.198>
- González, V., Antún, M., Escasany, M., Raelé, G., & Rossi, M. (2021). Evaluaciòn del nivel de conocimiento sobre alimentaciòn y hàbitos saludables adquiridos a partir de un programa de educaciòn alimentaria y nutricional destinado a niños y niñas en al ciudad Autònoma de Buenos Aires. En *Diaeta* (Vol. 39, Número 174, pp. 32–38). http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1852-73372021000100032&lng=es&nrm=iso&tlng=es
- GOV.CO. (2023). ¿Qué es una alimentación saludable? Colombia potencia de la vida.
- Guthold R; Cols M. (2019). Prevalencia de inactividad física en Latinoamérica . “*The Lancet Global Health*”, 247.
- Hernández, L., & González, F. (2019). Intervención educativa en psicomotricidad, planificación, evaluación y recursos. En *Metodologías Activas en Ciencias del Deporte* (Vol. 2, pp. 159–173). Wanceulen Editorial S.L.
- Ingram, L., & Murray, H. (2018). Audición y visión. *Teach Me Paediatrics*. <https://teachmepaediatrics.com/community/neurodevelopment/hearing-and-vision/>
- Kumar, K. (2022). ¿Cuáles son los 4 factores ambientales que afectan el crecimiento? *Medicine Net*. https://www.medicinenet.com/4_environmental_factors_that_affect_growth/article.htm
- Lanuéz, M., & Fernández, E. (2014). Metodología de Investigación Educativa. *La Habana Cuba*, 68.
- Li, Q., Wang, Q., Xin, Z., & Gu, H. (2022). El impacto de las habilidades motoras

gruesas en el desarrollo de la comprensión de las emociones en niños de 3 a 6 años: el papel de mediación de las funciones ejecutivas. *Revista internacional de investigación ambiental y salud pública*, 19(22), 1–10.

<https://www.mdpi.com/1660-4601/19/22/14807>

López, J. G. (2020). El desarrollo social, corporal y cognitivo en los niños de Educación Inicial Sub Nivel 2. *Universidad Ciencia y Tecnología*, 24(105), 27–34. <https://doi.org/10.47460/uct.v24i105.378>

Lopez, J., Pozo, A., Bodero, Y., & Loor, N. (2020). El juego en el desarrollo intelectual del niño. *Universidad Ciencia y Tecnología*, 1(1), 97–106.

<https://uctunexpo.autanabooks.com/index.php/uct/article/view/321/577>

Martínez, M. J. (2020). *Hábitos saludables en la vida diaria de los niños y niñas*. Editorial Inclusión.

Mera, C., & Gómez, B. (2020). Neurofunciones en la enseñanza preescolar importancia en el proceso de enseñanza aprendizaje y la atención de salud.

Correo Científico Médico (CCM) 2020; 24(1), 388–408.

[http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1560-](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1560-43812020000100388&script=sci_arttext&tlng=en)

[43812020000100388&script=sci_arttext&tlng=en](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1560-43812020000100388&script=sci_arttext&tlng=en)

MINEDUC. (2018). Implicaciones de la psicomotricidad del Desarrollo Corporal . *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 57.

Molina, M., & Palma, M. (2022). Desarrollo de la expresión Corporal en tiempos de Pandemia a través de manual de actividades. *Revista Científica*

Multidisciplinaria Arbitrada YACHASUN, 6(11), 104–118.

<https://editorialibkn.com/index.php/Yachasun/article/download/233/396>

Moore, T., & Oberklaid, F. (2014). Salud y Bienestar Infantil. En A. Ben-Arieh, F. Casas, I. Frønes, & J. E. Korbin (Eds.), *Manual de Bienestar Infantil: Teorías, Métodos y Políticas en Perspectiva Global* (pp. 2259–2279). Springer Netherlands. https://doi.org/10.1007/978-90-481-9063-8_89

- OMS. (2019). La poca. *Organización Mundial de la Salud*, 6.
- OMS. (2022). Implicancias en la psicomotricidad en el desarrollo corporal de los niños. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinaria*, 5-6.
- OMS. (2022). *La situación en Latinoamérica*. Estados Unidos: Organización de las Naciones Unidas.
- Organización Mundial de la Salud. (2021). *Pautas de alimentación saludable, actividad física, comportamiento sedentario y sueño para la educación y atención a la primera infancia*. World Health Organization.
<https://books.google.com.ec/books?id=SXhyEAAAQBAJ>
- Organización Mundial de la Salud. (2023). *Salud bucal*. https://www.who.int/health-topics/oral-health#tab=tab_1
- OPS. (2019). Un nuevo estudio dirigido por la OMS. *Organización Panamericana de la Salud*.
- Organización Panamericana de la Salud. (2018). Salud del niño. *Temas*.
<https://www.paho.org/es/temas/salud-nino>
- Oropeza-Bahena, G., López-Sánchez, J. D., & Granados-Ramos, D. (2021). Hábitos de sueño, memoria y atención en niños escolares. *Revista Mexicana de Neurociencia*, 20(1), 42–49. <https://doi.org/10.24875/rmn.m19000021>
- Pedrero. (2017). Implicaciones de psicomotricidad en los niños. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinaria*, 49.
- Ramos, R. (2021). Actividades de Expresión Corporal en la canalización de la energía física de los niños. *Revista Científica*, 11.
- Reyes, T. (2023). Esquema corporal y psicomotricidad. *Neureduca*.
<https://neureduca.com/esquema-corporal-y-psicomotricidad/>
- Riera, K. (2021). El juego dirigido en el desarrollo del esquema corporal de los niños del subnivel II, de la Unidad Educativa Quislag, de la comunidad Quislag,

parroquia Tixán, provincia de Chimborazo, período octubre 2020 – marzo 2021 [Universidad Nacional de Chimborazo]. En *Proyecto de investigación*.
<http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/7791>

- Rivas, & Medina. (2019). Desarrollo de la Expresión Corporal en tiempos de pandemia a través de manual de actividades. *Sociedad académica de redes*, 19.
- Rodríguez, Á. F., Rodríguez, J. C., Guerrero, H. I., Arias, E. R., Paredes, A. E., & Chávez, V. A. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 36(2), 1–14. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-2125202000020001
- Sampieri, R. (2006 de 2006). La metodología de la Investigación. *Revista Científica*, 103.
- Sangama, L. (2021). *Nivel de desarrollo del esquema corporal en niños de 5 años del Asentamiento Humano la Perla de Yarinacocha, Pucallpa - 2021*. [Universidad Católica los Ángeles de Chimbote].
<http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/27718>
- Sevilla-Vera, Y., Valles-Casas, M., Navarro-Valdelvira, M. C., Fernández-César, R., & Solano-Pinto, N. (2021). Hábitos saludables en la niñez y la adolescencia en los entornos rurales. Un estudio descriptivo y comparativo. *Nutricion Hospitalaria*, 38(6), 1217–1223. <https://doi.org/10.20960/nh.03484>
- Shafir, T., Orkibi, H., Baker, F. A., Gussak, D., & Kaimal, G. (2020). Editorial: El estado del arte en terapias de artes creativas. *Fronteras en Psicología*, 11(February), 1–4. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00068>
- Simbaña, M. P., Gonzalez, M. G., Merino, C. E., & Sanmartin, D. (2022). La expresión corporal y el desarrollo motor de niños de 3 años. *Revista Científica Retos de la Ciencia*, 6(12), 25–40. <https://doi.org/10.53877/rc.6.12.20220101.03>

- Șunei, M. C., Petracovschi, S., Bota, E., Almajan-Guță, B., & Nagel, A. (2022).
Relación entre el esquema corporal y la madurez escolar: un estudio del Colegio
Nacional de Banat en Timisoara, Rumania. *Children*, 9(9).
<https://doi.org/10.3390/children9091369>
- Tamayo. (29 de Marzo de 2008). *Metodología de la investigación*. Obtenido de Tipos
de investigación: [https://www.eumed.net/tesis-
doctorales/2012/zll/metodologia-
investigacion.html#:~:text=Encuesta%3A%20seg%C3%BAn%20Tamayo%20y%20Tamayo,rigor%20de%20la%20informaci%C3%B3n%20obtenida%E2%80%9D](https://www.eumed.net/tesis-doctorales/2012/zll/metodologia-investigacion.html#:~:text=Encuesta%3A%20seg%C3%BAn%20Tamayo%20y%20Tamayo,rigor%20de%20la%20informaci%C3%B3n%20obtenida%E2%80%9D)
- Tamayo, J. (2020, p.23). LA INVESTIGACION DOCUMENTAL. Bolivia : SCIELO.
- Tejada, J., Nuviala, A., & Díaz, M. (2021). *Actividad física y Salud*. Universidad de
Huelva. <https://books.google.com.ec/books?id=mmdRDQAAQBAJ>
- Tur-Porres, G., & Ires-Correa, W. (2020). Educando con el cuerpo y desde este:
Cultura, cuerpo y reeducación corporal. *Revista Electronica Educare*, 24(2), 1–
20. <https://doi.org/10.15359/ree.24-2.11>
- UNICEF. (2019). La actividad física en niños, niñas y adolescentes. Prácticas
necesarias. En *Unicef*. Oficina Regional para América Latina y el Caribe.
[https://www.unicef.org/chile/media/3086/file/La actividad Física.pdf](https://www.unicef.org/chile/media/3086/file/La%20actividad%20f%C3%ADsica.pdf)
- Valle, A. (2020). La Investigación Descriptiva con Enfoque Cualitativo en
investigación. *PUCP*, 171.
- Yeon, H., & Byung Sun. (2022). Desarrollo de la batería de pruebas de competencia
en actividad física y estándares de evaluación para niños coreanos. *Niños*, 9(1).
<https://doi.org/10.3390/children9010079>
- Zarzar, C. (2015). Métodos y pensamiento Crítico. *Grupo Editorial Patria*, 81.

16. ANEXOS

Anexos 1: Hoja de Vida

DATOS INFORMATIVOS

DATOS PERSONALES

APELLIDOS: Casillas Cundulle

NOMBRES: Katy Lorena



ESTADO CIVIL: Casado

CÉDULA DE IDENTIDAD: 0550234272

LUGAR Y FECHA DE NACIMIENTO: Saquisilí, 18 de agosto del 2001

EDAD: 22 años

DIRECCIÓN DOMICILIARIA: Provincia Cotopaxi, Cantón Saquisilí, Parroquia Cochapamba-Estadio de Liga Parroquial

TELÉFONO CELULAR: 0969636652

TIPO DE DISCAPACIDAD: Ninguna

CARNÉ CONADIS: NO

CORREO ELECTRÓNICO: Katy.casillas4272@utc.edu.ec

ESTUDIOS REALIZADOS Y TÍTULOS OBTENIDOS

NIVEL	INSTITUCIÓN	TÍTULO OBTENIDO	FECHAS DE REGISTRO
Primario	Escuela "Cacique Bartolomé Sancho"		

Secundario	Unidad Educativa del Milenio “Canchagua”	Bachiller en Ciencias	26 de Julio del 2019
Universitario	Universidad Técnica de Cotopaxi	Licenciatura en Educación Básica	

CURSOS REALIZADOS

CURSO	INSTITUCIÓN
Suficiencia en Ingles “B1”	Universidad Técnica de Cotopaxi
I Congreso Internacional Multidisciplinario de Vinculación	Universidad Técnica de Cotopaxi
Seminario “Aprendamos a Educar”	Universidad Técnica de Cotopaxi

EXPERIENCIA LABORAL

EXPERIENCIA	INSTITUCIÓN
Prácticas de Servicio Comunitario	Cantón Saquisilí- Cooperativa de buses
Prácticas Laborales	Escuela de Educación Básica “Republica de Colombia” (566 horas)

Anexo 2: Hoja de vida**DATOS INFORMATIVOS****DATOS PERSONALES****APELLIDOS:** Silva Espín**NOMBRES:** Mónica Stefany**ESTADO CIVIL:** Soltera**CÉDULA DE IDENTIDAD:** 1804995395**LUGAR Y FECHA DE NACIMIENTO:** Latacunga (La Matriz) 21 de septiembre del 2001**EDAD:** 21 años**DIRECCIÓN DOMICILIARIA:** Provincia de Cotopaxi, Cantón Latacunga, Parroquia Juan Montalvo, La Merced.**TELÉFONO CELULAR:** 0987745158**TIPO DE DISCAPACIDAD:** Ninguna**# CARNÉ CONADIS:** NO**CORREO ELECTRÓNICO:** monica.silva5395@utc.edu.ec**ESTUDIOS REALIZADOS Y TÍTULOS OBTENIDOS**

NIVEL	INSTITUCIÓN	TÍTULO OBTENIDO	FECHAS DE REGISTRO
Primario	Unidad Educativa “Mónica Naranjo de Terán” Unidad Educativa “Batalla de Panupali”		

	Escuela Fiscal "República de Venezuela" Escuela Fiscal Mixta "Club Rotario"		
Secundario	Unidad Educativa "Ramón Barba Naranjo"	Bachiller Técnico en Mecanizado y Construcciones Metálicas.	24 de Julio del 2019
Universitario	Universidad Técnica de Cotopaxi	Licenciatura en Educación Básica	

CURSOS REALIZADOS

CURSO	INSTITUCIÓN
Suficiencia en Inglés "B1"	Universidad Técnica de Cotopaxi
"I congreso internacional multidisciplinario de Vinculación con la sociedad "experiencias, resultados e Impactos de los proyectos de vinculación de las IES"	Universidad Técnica de Cotopaxi
Seminario "Aprendamos a Educar"	Universidad Técnica de Cotopaxi

EXPERIENCIA LABORAL

EXPERIENCIA	INSTITUCIÓN
Prácticas de Servicio Comunitario	Cantón Latacunga, Parroquia San Buenaventura, casa comunal barrio Centro.
Prácticas Laborales	Unidad Educativa "Provincia de Cotopaxi" (480 horas).

Anexos 3: Hoja de Vida del docente Tutor**DATOS INFORMATIVOS****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:** 0992 999 888**TIPO DE DISCAPACIDAD:** Ninguna # **CARNÉ CONADIS:** NO**CORREO ELECTRONICO:** jose.barbosaz@utc.edu.ec**ESTUDIOS REALIZADOS Y TÍTULOS OBTENIDOS**

NIVEL	TITULO OBTENIDO	FECHA DE REGISTRO	CÓDIGO DEL REGISTRO CONESUP O SENESCYT
TERCER	LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACION, PROFESOR DE ENSEÑANZA MEDIA EN LA ESPECIALIZACION DE EDUCACION FISICA	2004-05-13	1005-04-503173
TERCER	TECNOLOGO EN PROGRAMACION DE SISTEMAS	2003-06-13	2071-03-34465
CUARTO	MAGISTER EN CIENCIAS DE LA EDUCACION MENCION PLANEAMIENTO Y ADMINISTRACION	2009-02-19	1020-09-688236

	EDUCATIVA		
CUARTO	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

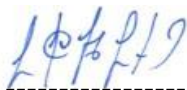
HISTORIAL PROFESIONAL

FACULTAD EN LA QUE LABORA: FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y EDUCACIÓN.

ÁREA DEL CONOCIMIENTO EN LA CUAL SE DESEMPEÑA: EDUCACIÓN

INICIAL Y PARVULARIA.

FECHA DE INGRESO A LA UTC: Septiembre del 2002



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

0501886618

Anexos 3: Fotografías



Explicación previa a la encuesta.



Aplicación de la encuesta a los estudiantes.



Finalización y entrega de la encuesta realizada a los estudiantes.



Fotografía grupal



Actividades que realizan los niños en el recreo.

Anexo 6: Guía de entrevista a la docente

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

EXTENSION PUJILI

CARRERA: LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN BÁSICA

GUIA DE ENTREVISTA DIRIGIDA AL DOCENTE

OBJETIVO: Obtener información acerca del desarrollo corporal y bienestar físico en los estudiantes de cuarto año de Educación General Básica, paralelo “D” de la Unidad Educativa “Provincia de Cotopaxi”.

INVESTIGADORES: Casillas Cundulle Katy Lorena, Silva Espín Mónica Stefany

N°	PREGUNTAS
1	¿Considera usted, que es importante un buen desarrollo corporal en los estudiantes? ¿Porqué?
2	¿Piensa usted, que el niño debe tener una buena postura y peso de acuerdo a su edad?
3	Desde su experiencia laboral ¿En el aula de clase existe niños con problemas de desarrollo corporal o físico?
4	¿Qué actividades realiza con los estudiantes para desarrollar sus habilidades motoras?

	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	
5	<p>¿Con qué frecuencia realiza actividades deportivas con los estudiantes?</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	
6	<p>¿Cree usted, que a través de los juegos y actividades lúdicas se desarrolla el bienestar físico de los estudiantes? ¿Por qué?</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	
7	<p>¿Cómo docente, fomenta usted el bienestar físico en los estudiantes?</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	
8	<p>¿Cree usted, que las actividades físicas y el descanso adecuado proporcionan un buen bienestar físico en los estudiantes?</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	
9	<p>Desde su punto de vista ¿Cómo se puede fortalecer la salud física de los estudiantes?</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

EXTENSION PUJILI

CARRERA: LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN BÁSICA

GUIA DE ENTREVISTA DIRIGIDA AL DOCENTE

OBJETIVO: Obtener información acerca del desarrollo corporal y bienestar físico en los estudiantes de cuarto año de Educación General Básica, paralelo "D" de la Unidad Educativa "Provincia de Cotopaxi".

INVESTIGADORES: Casillas Cundulle Katy Lorena- Silva Espín Mónica Stefany

FECHA:

Nº	PREGUNTAS
1	<p>¿Considera usted, que es importante un buen desarrollo corporal en los estudiantes? ¿Por qué?</p> <p><i>Es importante que el niño desarrolle un esquema corporal durante su vida, dependiendo de la madurez física y emocional.</i></p>
2	<p>¿Piensa usted, que el niño debe tener una buena postura y peso de acuerdo a su edad? ¿Por qué?</p> <p><i>Si, para que los niños puedan desarrollarse con normalidad en sus edades, deben cuidar la postura y el peso, incluso emocionalmente es importante para una buena salud física y mental.</i></p>
3	<p>Desde su experiencia laboral ¿En el aula de clase existen niños con problemas de desarrollo corporal o físico?</p> <p><i>no existen.</i></p>
4	<p>¿Qué actividades realiza con los estudiantes para desarrollar sus habilidades motoras?</p> <p><i>Motivación diaria con actividades lúdicas, ejercicios, rondas, juegos.</i></p>



5	<p>¿Con qué frecuencia realiza actividades deportivas con los estudiantes?</p> <p>Para iniciar las labores diarias respetando el horario de clase (Ed. Física) tres veces a la semana.</p>
6	<p>¿Cree usted, que a través de los juegos y actividades lúdicas se desarrolla el bienestar físico de los estudiantes? ¿De qué manera?</p> <p>Muy convencida, no existe mejor manera de trabajo que enseñar y aprender lúdicamente. El juego no solo estimula el desarrollo físico sino emocional, afectivo y mental.</p>
7	<p>Como docente, ¿fomenta usted el bienestar físico en los estudiantes?</p> <p>Diariamente con actividades motivacionales diarias, charlas referentes a la salud y alimentación, importancia del ejercicio diario.</p>
8	<p>¿Cree usted, que las actividades físicas y el descanso adecuado proporcionan un buen bienestar físico en los estudiantes?</p> <p>Claro está que hacer ejercicio diario nos proporciona energía y salud.</p>
9	<p>Desde su punto de vista ¿Cómo se puede fortalecer la salud física de los estudiantes?</p> <p>con una buena alimentación y con ejercicios o deportes adecuados para la edad.</p>

