



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

EXTENSIÓN PUJILÍ

CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES DEL QUINTO AÑO DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA “GUARANDA”, DEL CANTÓN PUJILÍ, PROVINCIA DE COTOPAXI EN EL PERIODO ACADÉMICO 2022-2023

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

Autores:

Iza Sánchez Rosa Angélica

Sifla Chuquimarca Domenica Tatiana

Tutor:

Peralvo López, Carlos Alfonso M.Sc.

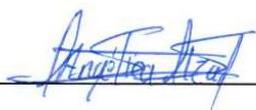
Pujilí – Ecuador

Agosto 2023

DECLARACIÓN DE AUTORÍA

Nosotras, **IZA SÁNCHEZ ROSA ANGÉLICA** y **SIFLA CHUQUIMARCA DOMENICA TATIANA**, declaramos ser autoras del proyecto de investigación; **LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES DEL QUINTO AÑO DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA GUARANDA, DEL CANTÓN PUJILÍ, PROVINCIA DE COTOPAXI EN EL PERIODO ACADÉMICO 2022-2023**, siendo el M.Sc. **PERALVO LÓPEZ CARLOS ALFONSO** 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.



Rosa Angélica Iza Sánchez

C.I. 0503992166

rosa.iza2166@utc.edu.ec



Domenica Tatiana Sifla Chuquimarca

C.I. 1751136746

domenica.sifla6774@utc.edu.ec

AVAL DEL TUTOR DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

En calidad de Tutor del Trabajo de Investigación sobre el título: **LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES DEL QUINTO AÑO DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA GUARANDA, DEL CANTÓN PUJILÍ, PROVINCIA DE COTOPAXI EN EL PERIODO ACADÉMICO 2022-2023**, de las postulantes **IZA SÁNCHEZ ROSA ANGÉLICA Y SIFLA CHUQUIMARCA DOMENICA TATIANA**, 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 del Consejo Directivo de la Extensión Pujilí de la Universidad Técnica de Cotopaxi designe, para su correspondiente estudio y calificación.

Pujilí, Agosto, 2023



M.Sc. Carlos Alfonso Peralvo López

C.I. 0501449508

TUTOR DE TRABAJO DE TITULACIÓN

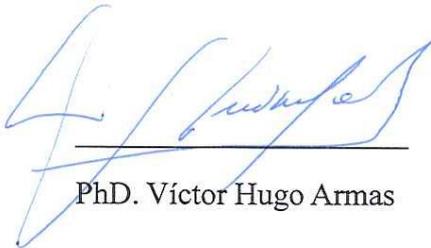
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE TITULACIÓN

En calidad de Tribunal de Lectores, aprueban el presente Informe de Investigación de acuerdo a las disposiciones reglamentarias emitidas por la Universidad Técnica de Cotopaxi, y por la Facultad de Ciencias Humanas y Educación; por cuanto, las postulantes: **IZA SÁNCHEZ ROSA ANGÉLICA** y **SIFLA CHUQUIMARCA DOMENICA TATIANA**, con el título de Proyecto de Investigación: **LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES DEL QUINTO AÑO DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA GUARANDA, DEL CANTÓN PUJILÍ, PROVINCIA DE COTOPAXI EN EL PERIODO ACADÉMICO 2022-2023**, 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

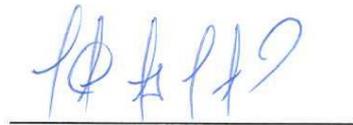
Para constancia firman:



PhD. Víctor Hugo Armas

C.I.0500806534

Lector 1



Mgc. José Nicolás Barbosa

C.I. 0501886618

Lector 2



PhD. Carmen del Rocío Peralvo

C.I. 0501806343

Lector 3

DEDICATORIA

El presente trabajo de investigación dedico con mucho cariño y agradecimiento a mis padres quienes han sido mi mayor inspiración, mi motor y mi guía, siempre he contado con su apoyo incondicional, ellos me han enseñado a luchar por mis sueños y nunca darme por vencida.

Este proyecto también se lo dedico a mi familia quienes desde un inicio creyeron en mí y desde entonces me han brindado su apoyo incondicional en cada paso que he dado a lo largo de mi vida.

Iza Sánchez Rosa Angélica

El presente trabajo de investigación le dedicó con todo mi amor y gratitud a mi madre, puesto que es la persona que me inspira constantemente, es mi guía y el pilar que sostiene mi crecimiento y desarrollo a lo largo de mi vida, además es la persona que me ayuda a cumplir mis sueños y metas.

Finalmente dedico este trabajo a mi abuelita que me ha acompañado constantemente siendo una excelente persona y brindándome los ánimos para continuar.

Sifla Chuquimarca Domenica Tatiana

AGRADECIMIENTO

A Dios, por guiarnos siempre a lo largo de nuestra existencia, dándonos sabiduría, entendimiento e inteligencia y por ser el apoyo y fortaleza en aquellos momentos de dificultad y de debilidad.

A la Universidad Técnica de Cotopaxi por ser la institución que nos ha compartido sus conocimientos a lo largo de la preparación de nuestra profesión y por el soporte institucional dado para la realización de este trabajo.

Iza Sánchez Rosa Angélica

Sifla Chuquimarca Domenica Tatiana

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

EXTENSIÓN PUJILÍ

TEMA: LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES DEL QUINTO AÑO DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA GUARANDA, DEL CANTÓN PUJILÍ, PROVINCIA DE COTOPAXI EN EL PERIODO ACADÉMICO 2022-2023.

Autoras:

Iza Sánchez Rosa Angélica

Sifla Chuquimarca Domenica Tatiana

RESUMEN

El proceso de enseñanza-aprendizaje, desde sus inicios presenta inconvenientes las cuales están relacionadas a lo social, económico, cultural, psicológico y físico, actualmente surgen nuevas necesidades educativas relacionadas a la aplicación de la actividad física como medio para mejorar las habilidades del aprendizaje. El objetivo de esta investigación es generar la actividad física en el proceso de enseñanza-aprendizaje de los estudiantes de quinto año de la Escuela de Educación Básica “Guaranda”, en el año lectivo 2022-2023, para mejorar el desarrollo de habilidades cognitivas. La metodología se basó en el enfoque cualitativo porque permitió comprender la realidad del contexto educativo, así mismo esta investigación se desarrolló en base a un proceso organizado y sistemático con la ayuda de las etapas de la investigación cualitativa, además se aplicó el método inductivo porque partimos de la actividad física en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Se aplicó la técnica de la observación con su instrumento guía de observación a 18 estudiantes y al maestro. Los resultados alcanzados fueron las reflexiones acerca de la actividad física en proceso de enseñanza-aprendizaje. Este proyecto contribuye con información relevante para generar conciencia del por qué es importante la actividad física en el proceso de enseñanza-aprendizaje para fortalecer en los estudiantes aspectos educativos, sociales y físicos.

Palabras Clave: actividad física, proceso de enseñanza-aprendizaje, habilidades cognitivas.

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

EXTENSIÓN PUJILÍ

THEME: PHYSICAL ACTIVITY IN THE TEACHING-LEARNING PROCESS OF FIFTH-GRADE STUDENTS OF THE GUARANDA BASIC EDUCATION SCHOOL, PUJILI, PROVINCE OF COTOPAXI IN THE 2022-2023 ACADEMIC PERIOD.

Authors:

Iza Sánchez Rosa Angélica

Sifla Chuquimarca Domenica Tatiana

ABSTRACT

The teaching-learning process, from its beginnings, presents disadvantages related to the social, economic, cultural, psychological, and physical, currently new educational needs associated with the application of physical activity as a means to improve learning skills arise. The objective of this research is to generate physical activity in the teaching-learning process of fifth-year students of the "Guaranda" Basic Education School, in the 2022-2023 academic year, to improve the development of cognitive skills. The methodology was based on the qualitative approach because it allowed an understanding of the reality of the educational context, likewise, this research was developed based on an organized and systematic process with the help of the stages of qualitative research, also the inductive method was applied because we start from the physical activity in the teaching-learning process. The observation technique with its observation guide instrument was used on 18 students and the teacher. The results achieved were reflections on physical activity in the teaching-learning process. This project contributes relevant information to generate awareness of why physical activity is essential in the teaching-learning process to strengthen student's educational, social, and physical aspects.

Keywords: physical activity, teaching-learning process, cognitive skills

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 proyecto de investigación cuyo título versa: **“LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES DEL QUINTO AÑO DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA GUARANDA, DEL CANTÓN PUJILÍ, PROVINCIA DE COTOPAXI EN EL PERIODO ACADÉMICO 2022-2023.”** presentado por: **IZA SÁNCHEZ ROSA ANGÉLICA** y **SIFLA CHUQUIMARCA DOMENICA TATIANA**, egresadas de la Carrera de: **EDUCACIÓN BÁSICA**, perteneciente a la **EXTENSIÓN PUJILÍ**, lo realizaron bajo mi supervisión y cumple con una correcta estructura gramatical del Idioma.

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

Latacunga, agosto del 2023.

Atentamente,



Mg. Bolívar Maximiliano Cevallos Galarza
DOCENTE CENTRO DE IDIOMAS-UTC
CI: 0910821669

INDICE

PORTADA	i
DECLARACIÓN DE AUTORÍA	ii
AVAL DEL TUTOR DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN	iii
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE TITULACIÓN	iv
DEDICATORIA	v
AGRADECIMIENTO	vi
RESUMEN	vii
ABSTRACT	viii
AVAL DE TRADUCCIÓN	ix
1. INFORMACIÓN GENERAL	1
2. JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO	2
3. BENEFICIARIOS DEL PROYECTO	5
4. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	6
4.1. Contextualización del Problema	6
4.2. Formulación del problema	10
5. OBJETIVOS	10
5.1. Objetivo general	10
5.2. Objetivos específicos	10
6. ACTIVIDADES Y SISTEMA DE TAREAS CON RELACIÓN A LOS OBJETIVOS PLANTEADOS	10
SISTEMA DE TAREAS EN RELACIÓN A LOS OBJETIVOS PLANTEADOS	10
INMERSIÓN EN EL CONTEXTO	11
7. FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICO TÉCNICA	12
7.1. Antecedentes	12

ENFOQUE-CONSTRUCTIVISTA.	14
7.2.2. La actividad física dentro de la educación.	15
7.2.3. Importancia de la actividad física.	15
7.2.4. Beneficios de la actividad física dentro de la educación.	16
7.2.5. Tipos de actividad física en aula.	18
7.2.6. Métodos para desarrollar y evaluar la actividad física.	19
7.2.7. Propuestas de actividades físicas o lúdicas desde el Ministerio de Educación.	20
7.2.8. El proceso de enseñanza-aprendizaje.	22
7.2.9. Factores que influyen en el aprendizaje del estudiante.	22
7.2.10. Estrategias metodológicas.	23
7.2.11. Tipos de estrategias metodológicas de enseñanza-aprendizaje.	24
7.2.12. Relación entre la actividad física y el proceso de enseñanza-aprendizaje.	25
8. PREGUNTAS CIENTÍFICAS.	26
9. METODOLOGÍAS.	26
9.1. Enfoque cualitativo.	27
9.2. Tipos de investigación.	27
9.2.1. Investigación Cualitativa.	27
9.2.2. Investigación de Campo.	29
9.2.3. Investigación bibliográfica-documental.	29
9.3. Métodos.	30
9.3.1. Método Empírico.	30
9.3.2. Método Inductivo.	30
9.4. Técnicas e instrumentos para la recolección de la información.	30
9.4.1. Técnicas.	30

9.5.1. Instrumentos.....	31
9.6. Población.....	32
10. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.....	32
RESULTADOS O DISCUSIÓN.....	32
11. IMPACTO.....	37
12. CONCLUSIONES.....	38
13. RECOMENDACIONES.....	38
14. BIBLIOGRAFÍA.....	39
15. ANEXOS.....	45
Anexo 1: Matriz causa-efecto.....	45
Anexo 2: Matriz de operacionalización de variables.....	45
Anexo 3: Matriz de procesamiento de información de la guía de observación.....	46
Anexo 4: Hojas de vida.....	51
Anexo 5: Fotografías.....	53
Anexo 6: Guía de observación.....	54

INDICE DE TABLAS

Tabla 1. Beneficiarios del proyecto.....	5
Tabla 2. Sistema de tareas.....	10

1. INFORMACIÓN GENERAL.

Título del Proyecto: La actividad física en el proceso de enseñanza-aprendizaje de los estudiantes del quinto año de la escuela de educación básica Guaranda, del cantón Pujilí, provincia de Cotopaxi en el periodo académico 2022-2023.

Fecha de inicio: Abril 2023

Fecha de finalización: Agosto 2023

Lugar de ejecución: La investigación se desarrolló en la Escuela de Educación Básica Guaranda, ubicada en el Cantón Pujilí, provincia de Cotopaxi, en el año 2023.

Facultad Académica que auspicia: Ciencias Sociales, Artes y Educación

Carrera que auspicia: Educación Básica

Proyecto de investigación vinculado: Proyecto de educación y la actividad física

Equipo de Trabajo:

Tutor: M.Sc. Peralvo López Carlos Alfonso

Investigadoras:

Iza Sánchez Rosa Angélica

Sifla Chuquimarca Domenica Tatiana

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.

Los procesos formativos que se desarrollan en el marco de la educación representan herramientas claves de un país para asegurar un adecuado crecimiento y desarrollo de la población, pues son los niños y los adolescentes los que en un futuro no muy lejano estarán tejiendo entre sus manos la responsabilidad de construir y definir el rumbo del país.

Conscientes de que la responsabilidad de estos procesos no solo recae en el Ministerio de Educación, sino dentro de cada una de las instituciones educativas del país, se toma en cuenta en este contexto la actividad física como una oportunidad importante para oxigenar y estimular los procesos de enseñanza-aprendizaje y el desarrollo de los estudiantes.

El presente proyecto tiene como finalidad reflexionar y generar la actividad física en el proceso de enseñanza aprendizaje de los estudiantes del quinto grado, de la Escuela de Educación Básica “Guaranda”, debido a que realizar actividad física en la escuela es una de las tareas importantes que se ha dejado de lado, ante esta situación se pretende implementar estas actividades para mejorar los aspectos positivos que a largo o corto plazo se evidenciara tanto en maestros como estudiantes.

Ante lo dicho, es importante mencionar también los diversos beneficios que brinda la actividad física en el ámbito educativo y personal del estudiante. Al respecto (Avila et al, 2021) manifiesta que:

La práctica recurrente de actividad física, además de los ya conocidos beneficios físicos que trae consigo, los cuales se ven reflejados en un estado óptimo de salud, también está asociada a la estimulación del aspecto mental, el aprendizaje, la concentración y el rendimiento académico.

En tal virtud, la práctica de actividad física en los estudiantes no solo trae consigo una buena salud, si no que brinda un gran beneficio en el campo académico a partir de su desarrollo personal, permitiéndoles un buen estado mental, el descubrimiento de sus habilidades, una buena concentración y trabajo en equipo, mostrando liderazgo en las diferentes actividades que a diario realiza el niño, tanto en la escuela como fuera de ella.

Por consiguiente, la Organización Mundial de la Salud (2022) define:

A la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. La actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona.

Cabe mencionar que la actividad física no solo es sinónimo de practicar deporte, sino que radica en todas las actividades que los individuos requieran de algún tipo de esfuerzo físico por más mínimo que resulte ser, ya sea en el trabajo, en la escuela, en el hogar o en el tiempo libre.

De este modo, hacer práctica de estas acciones productivas como es la actividad física, permite al ser humano llevar una mejor calidad de vida, de manera que le faculte desarrollar sus habilidades cognitivas, motrices, permitiendo al niño un buen desenvolvimiento en el proceso de enseñanza aprendizaje, una buena interacción con la sociedad y la práctica de valores éticos y morales.

Al respecto (Osorio et al., 2021) los procesos de enseñanza y aprendizaje se integran para representar una unidad, enfocada en contribuir a la formación integral de la personalidad del estudiante y en favorecer la adquisición de los diferentes saberes: conocimientos, habilidades, competencias, destrezas y valores.

Es decir, la educación ayuda a los estudiantes a desarrollar habilidades cognitivas que permite desenvolverse de manera efectiva en el ámbito académico, como social, adquiriendo conocimientos de las diferentes áreas de educación, el cual le faculte desarrollar sus habilidades mentales y cognitivas, sin dejar de practicar los valores éticos y morales. Por lo tanto, este proyecto permite mejorar el proceso de enseñanza aprendizaje de los estudiantes, a partir de la actividad física, dado que, es un elemento importante para un mejor desenvolvimiento, tanto en la escuela como en la sociedad.

La educación trae consigo distintos factores que afectan de manera significativa al proceso de enseñanza-aprendizaje de los estudiantes, debido a la falta de actividad física, esto provoca que los mismos sean sedentarios, menos participativos y creativos, muestran sus emociones de forma negativa, un limitado interés por aprender. Por lo expuesto, la ejecución de esta investigación es fundamental, puesto

que permite reflexionar sobre la actividad física en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

La presente investigación beneficiará al maestro, estudiantes y padres de familia de la Escuela de Educación Básica “Guaranda” en donde, se busca concientizar la aplicación de la actividad física la cual promueve cambios educativos, sociales y físicos de los estudiantes para obtener una relación primordial con el proceso de enseñanza-aprendizaje, y así conseguir un cambio de mentalidad acerca de los beneficios que brinda la aplicación de la actividad física dentro y fuera del aula de clase.

La actividad física en los estudiantes desarrolla un cambio de actitud y comportamiento en el proceso de enseñanza-aprendizaje, puesto que ayuda de manera efectiva a que los estudiantes se muestren más activos, dinámicos y atentos en su hora clase.

El impacto social de esta investigación pretende mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje de los estudiantes a partir de la práctica de la actividad física, el cual permite encontrar su equilibrio personal, mejorando la concentración, la salud física y mental, el desarrollo de sus habilidades motrices y cognitivas. Al respecto UNICEF (2019) menciona que:

La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego. Al tiempo, formas de transporte activas, tareas domésticas y actividades recreativas que: Fortalece el organismo y evita enfermedades, puede ayudar al bienestar mental, mejora el aprendizaje y el rendimiento académico (p. 2).

Dicho de otra manera, la actividad física no solo se refiere a la práctica de deporte, sino también a todo movimiento que requiera de movilidad o esfuerzo físico, además, brinda un sin número de beneficios a la salud mental, física, para obtener un resultado eficaz en los estudiantes para que alcancen a potenciar y afianzar sus capacidades dentro y fuera del aula.

La aplicación de la actividad física en el proceso educativo beneficia al desempeño académico puesto que mejora la atención y memoria del estudiante, además ayuda a reducir el riesgo de sufrir enfermedades futuras, así mismo la actividad física

promueve el compañerismo y aplicación de valores. Según la Organización Panamericana de la Salud (OPS) establece que la actividad física se conecta de manera directa con el concepto de salud y calidad de vida como una estrategia o intervención efectiva que permite mejorar la autopercepción, el nivel de satisfacción de las necesidades individuales y grupales, además los beneficios se vinculan desde el punto biológico, psicosocial y cognitivo del estudiante, además su finalidad es proteger y prevenir enfermedades crónicas (Vidarte et. al, 2011, p. 205). En tal virtud, dentro del contexto educativo la implementación de la actividad física ayuda a promover actitudes positivas entre compañeros e individuales, además de otorgar grandes beneficios en su vida diaria.

La presente investigación es útil, por que brinda información verídica y confiable con respecto al fenómeno de estudio, además, es importante recalcar el apoyo de la Escuela de Educación Básica ‘‘Guaranda’’, y toda la comunidad educativa conjuntamente con los docentes de la Universidad Técnica de Cotopaxi, los cuales buscan generar conocimientos científicos acerca del tema a tratar además, contribuye a las nuevas generaciones de docentes como educandos, con actividades proyectadas al desarrollo de actividades físicas en el proceso de enseñanza-aprendizaje, mismo que permita a los estudiantes mejorar significativamente en su aprendizaje y opte por llevar buenos hábitos en su vida, es importante que todos los centros educativos se interesen por incentivar a los estudiantes a que practiquen actividad física, por ello se planteó solucionar el siguiente problema: ¿Cómo se genera la actividad física en el proceso de enseñanza-aprendizaje?

3. BENEFICIARIOS DEL PROYECTO.

Tabla 1. Beneficiarios del proyecto

BENEFICIARIOS DIRECTOS	BENEFICIARIOS INDIRECTOS
Maestro y padres de familia	18 estudiantes de Quinto año de Educación Básica de la Escuela ‘‘Guaranda’’.

Elaborado por: Iza Rosa; Sifla Domenica (2023).

4. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.

La educación, desde tiempos remotos presenta varias dificultades en el proceso de enseñanza aprendizaje, las cuales están estrechamente relacionados a lo social, económico, cultural, psicológico y físico. En este contexto se toma en cuenta a la actividad física como el problema central de esta investigación, motivo por el cual, es importante mencionar las deficiencias que existe en el ámbito educativo tales como, problemas en el rendimiento académico de los estudiantes, sedentarismo, problemas de salud, poco interés por aprender, entre otros. Desde esta perspectiva, se origina la necesidad de entender la importancia que tiene la práctica de la actividad física en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

4.1. Contextualización del Problema.

Se considera actividad física a todo movimiento corporal que produce los músculos del cuerpo, así mismo la actividad física está vinculada al tiempo de ocio, es decir al momento de desplazarse de un lugar a otro, a levantarse de la cama, lavarse los dientes, cambiarse de ropa etc.

En la actualidad a nivel mundial la aplicación o desarrollo de la actividad física ha reducido notablemente por diferentes motivos, además, esta inactividad preocupa a la gran mayoría de personas puesto que ocasiona grandes enfermedades y afecta el desarrollo de habilidades cognitivas, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), añade que la inactividad física está ubicado en cuarto factor de riesgo de mortalidad, lo que representa al 5,5% del total de las defunciones a nivel mundial, siendo esta inactividad responsable de 32 millones de muertes producidas anualmente. (García y González, 2017, p.1)

Del mismo modo, la Organización Mundial de la Salud (2022) señala que, los niveles de inactividad física tienen repercusiones negativas en los sistemas de salud, el medio ambiente, en el desarrollo económico, el bienestar de la comunidad y la calidad de vida de las personas. Por lo cual, al realizar actividades físicas ayuda al estudiante a disminuir enfermedades futuras como la diabetes, hipertensión, cáncer, etc.

La investigación publicada en la revista *The Lancet Child & Adolescent Health* y elaborado por la Organización Mundial de la Salud (2019), concluye que más del 80% de los adolescentes en edad escolar que representa al 85% de las niñas y el 78% de los niños que no practican actividad física mínimo de una hora recomendado por la OMS. De acuerdo con lo antes mencionado, se evidencia como la actividad física debe de cumplir un rol importante dentro del proceso de enseñanza aprendizaje, puesto que ayuda a potencializar las habilidades y destrezas del educando.

Por lo expuesto, en los últimos años se ha observado una preocupante disminución de la actividad física en el contexto educativo. Puesto que, los avances tecnológicos han hecho que los estudiantes dediquen su mayor tiempo a actividades sedentarias y como resultado, muchos estudiantes no están recibiendo los beneficios físicos, cognitivos y emocionales que ofrece la actividad física. Además, la actividad física se vincula con el proceso de enseñanza-aprendizaje, ante ello, (Bermúdez, 2001) expone que:

El PEA propone un nuevo estilo en la relación del maestro y del estudiante en la facilitación del proceso de aprendizaje, se considera un estilo cooperativo, en el que se propicia una colaboración, en términos de negociación entre el maestro y el estudiante, en la que todos satisfacen sus necesidades y deciden lo que desea lograr y el modo de hacerlo, conjuntamente, tratando de conciliar esto con las exigencias institucionales y sociales, este estilo elimina todo tipo de posición autoritaria, y necesidades de los estudiantes, contrarios, exige al grupo un comportamiento en correspondencia con las metas y tareas definidas previamente (p. 613).

En otras palabras, el proceso de enseñanza-aprendizaje es un procedimiento que involucra tanto al maestro como al estudiante para trabajar de manera conjunta y lograr satisfacer las necesidades mutuamente a través de una planificación adecuado por parte del maestro, además se le considera un proceso bilateral, en el que es tan importante aprender lo que se enseña como enseñar lo que se aprende, es decir trabajan de la mano para mejorar la educación en lo estudiantes.

En el caso del Ecuador la actividad física en adolescentes entre 10 a menores de 18 años, es la siguiente: más de un tercio es decir el (34 %) de los adolescentes son inactivos, el 38,1 % es irregularmente activo y menos de tres de cada diez son activos. Las adolescentes femeninas son inactivas en mayor proporción que los

hombres. Estos datos son preocupantes al evidenciar un alto nivel de inactividad y sedentarismo en los adolescentes ecuatorianos, situación que se incrementa con la edad.

De igual manera se evidencia la prevalencia de sobrepeso y obesidad en la población escolar (de 5 a 11 años), las zonas de planificación con las mayores prevalencias son la zona 8, que incluye a Guayaquil, Durán y Samborondón; seguida por la zona 9, que incluye al Distrito Metropolitano de Quito, con prevalencias de 38,0 % y 31,4 %, respectivamente.

Más de 4,3 millones de niños y adolescentes ecuatorianos no realizan suficiente actividad física y, en consecuencia, corren más riesgo de enfermarse a mediano y largo plazo. Scielo (2020). Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), los niños y adolescentes deberían practicar al menos una horaria diaria de ejercicio físico para reducir las probabilidades de desarrollar enfermedades cardíacas, diabetes, hipertensión o sobrepeso.

Ecuador está lejos de cumplir esas recomendaciones, pues el 88% de los niños y adolescentes entre los cinco y 17 años de edad dedica menos de una hora diaria a la actividad física, según el Plan Decenal de Salud 2022-2031, esto significa que unos 4,3 millones de niños y adolescentes ecuatorianos no realiza suficiente actividad física y, en consecuencia, corren más riesgo de enfermarse en el mediano o largo plazo. Pero el panorama empeora.

El Ministerio de Salud ha identificado que los niños y adolescentes permanecen un promedio de dos horas diarias frente a un computador o la televisión, acrecentando el sedentarismo. Machado (2022), es importante mencionar la deficiencia de la actividad física que existe en el Ecuador, la situación se torna preocupante y aumenta la necesidad de implementar en las instituciones educativas actividades que requieran de esfuerzo físico, mismo que contribuirá al mejoramiento del nivel académico, mental y físico de los estudiantes.

Existen grandes proyectos por parte del Ministerio del Deporte en la provincia de Cotopaxi con relación a fomentar la actividad física y el desarrollo del deporte, estos buscan el bienestar de la ciudadanía, además consideran que algunos

proyectos están cambiando la vida de muchos niños y jóvenes, por otro lado, es importante dar seguimiento a estos proyectos para evaluar la calidad y el impacto que tiene cada propuesta y si es necesario realizar mejoras.

Por otro lado, es esencial tener en cuenta que estos proyectos deben de trabajar de la mano con la comunidad educativa para lograr obtener resultados excelentes dentro del ámbito escolar, por lo que, dentro de las escuelas de la provincia de Cotopaxi, existen grandes dificultades con respecto al desarrollo de la actividad física.

La falta de capacitación docente con relación a la aplicación de estrategias es un agravante para el problema identificado dentro y fuera del aula de clase, es así como el maestro carece de conocimientos para fomentar hábitos con respecto al desarrollo de la actividad física, aspectos que conllevan a que los estudiantes tengan actitudes negativas de comportamiento, estrés y ansiedad.

Por otro lado, la falta de interés por parte de los padres de familia también es un problema, puesto que no se muestran preocupados de la educación de sus hijos, por ello los estudiantes no realizan actividades que fomenten el desarrollo del movimiento del cuerpo y es así como se desencadenan consecuencias.

En un centro educativo de la provincia de Cotopaxi se encuentra la Escuela de Educación Básica “Guaranda”, en específico en el quinto grado se evidenció que presenta dificultades en la aplicación de la actividad física dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje, lo cual conlleva a una educación monótona, donde los estudiantes se muestran aburridos y en ocasiones no muestran interés ni preocupación por estar atentos a la clase, es por ello que como maestros se recomienda aplicar actividades físicas o lúdicas para captar la atención de los estudiantes y mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Ante ello, la falta de capacitación docente es una limitante al practicar la actividad física dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje, para lo cual se evidencio que la mayoría de los estudiantes tras realizar una actividad física se motivan y mejoran la atención, además de lograr un ambiente armonioso para la hora de clase.

4.2. Formulación del problema.

¿Cómo se genera la actividad física en el proceso de enseñanza-aprendizaje de los estudiantes de quinto año de la Escuela de Educación Básica “Guaranda”, cantón Pujilí, provincia de Cotopaxi, año lectivo 2022-2023?

5. OBJETIVOS.

5.1. Objetivo general.

Generar la actividad física en el proceso de enseñanza-aprendizaje de los estudiantes de quinto año de la Escuela de Educación Básica “Guaranda”, en el año lectivo 2022-2023, para mejorar el desarrollo de habilidades cognitivas.

5.2. Objetivos específicos.

- Establecer la fundamentación teórica relacionada a la actividad física en el proceso de enseñanza-aprendizaje.
- Analizar aspectos relevantes acerca de la actividad física en el proceso de enseñanza-aprendizaje.
- Reflexionar acerca de la práctica de la actividad física en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

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

SISTEMA DE TAREAS EN RELACIÓN A LOS OBJETIVOS PLANTEADOS.

Tabla 2. Sistema de tareas.

Objetivo	Actividad	Resultado de la actividad	Medios de verificación
ETAPA PREPARATORIA			
Establecer la fundamentación teórica relacionada a la actividad física en el proceso de enseñanza-aprendizaje.	Definición del problema. Revisión de literatura relacionada con la actividad física y el proceso de enseñanza-aprendizaje.	Profundización de los referentes teóricos de las variables.	Matriz causa-efecto Documento del planteamiento del problema. Matriz de operacionalización de variables. Esquema de contenidos. Redacción del marco teórico.

ETAPA DE CAMPO			
Analizar aspectos relevantes acerca de la actividad física en el proceso de enseñanza-aprendizaje.	Elaboración del instrumento de recolección. Validación de los instrumentos de recolección de información. Aplicación de los instrumentos.	Recolección de información para determinar un diagnóstico.	Técnica: Observación. Instrumento: Guía de observación. Guía de observación con la información recolectada.
ETAPA ANALÍTICA			
	Procesamiento de la información recolectada	Análisis de la información recolectada	Matriz de procesamiento de información.
ETAPA INFORMATIVA			
Reflexionar acerca de la práctica de la actividad física en el proceso de enseñanza-aprendizaje.	Interpretación de resultados acerca de la práctica de la actividad física en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Socialización de los resultados	Diagnóstico de la práctica de la actividad física en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Difusión de los resultados	Resultados encontrados. Presentación Power Point.

INMERSIÓN EN EL CONTEXTO.

Los estudiantes investigadores Rosa Angelica Iza Sánchez y Domenica Tatiana Sifla Chuquimarca del Octavo Ciclo Paralelo ‘‘A’’, de la carrera de Educación Básica, se trasladaron a la Escuela de Educación General Básica ‘‘Guaranda’’, ubicada en el cantón Pujilí, provincia de Cotopaxi, a pedir de la manera más comedida se nos permita desarrollar la presente investigación de titulación, como respuesta de parte de las autoridades, docentes, estudiantes y padres de familia nos apoyaron de manera efectiva para ejecutar el proyecto, teniendo en cuenta nuestro propósito las autoridades de la escuela nos brindaron todo su apoyo y cooperación

para que este proyecto se diera a cabo, además la directora nos dio apretura a trabajar e investigar a los estudiantes del Quinto Grado de Educación Básica, por lo cual se menciona que el proyecto se desarrolló de manera positiva y se obtuvo un resultado efectivo por la responsabilidad y el compromiso que se dio por los investigadores y por la colaboración de la escuela.

7. FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICO TÉCNICA.

7.1. Antecedentes.

Es importante poner en consideración investigaciones realizadas referente a la actividad física y su influencia en el proceso de enseñanza-aprendizaje, debido a que muestra la relevancia que el objeto a estudiar posee. Según López (2017), efectuó una investigación que tuvo el objetivo de analizar la actividad física en el rendimiento académico de los niños de quinto, sexto y séptimo año en la escuela de educación básica “Gregoire Girard”, para ello, la metodología empleada se basa en el enfoque cualitativo, para su desarrollo incluyó un estudio teórico sobre la actividad física, donde la técnica fue la observación durante las clases dictadas dentro de la institución. Los resultados determinaron que no se incentivaba a los estudiantes en la realización de actividades físicas, a pesar de que este recurso permite y fortalece el desarrollo del proceso de aprendizaje de los estudiantes. Por otro lado, el investigador logró determinar que la actividad física como una herramienta que brinda beneficio dentro de la educación.

Además, el investigador logró establecer que la educación física proporciona aptitudes físicas, sociales, destrezas motoras, competencias recreativas y competencias intelectuales, es así como, a través de la educación física el estudiante puede desarrollar y mejorar el bienestar y el ambiente en el cual se relaciona, aportando a las mejoras en las relaciones interpersonales. Entre otros de los beneficios proporciona la educación física, se resume lo siguiente: Apoya a que el estudiante descubra el mundo y sus capacidades, fomenta el valor y práctica del movimiento humano y proyecta al estudiante para el trabajo y descanso.

Por otro lado, Flores (2021) desarrollo la investigación denominada la práctica deportiva y el rendimiento académico, la investigación permitió especificar y

recopilar información acerca de las variables y categorías fundamentales de estudio que aportaron a la investigación sobre la relación que existe entre la Práctica deportiva y el Rendimiento académico, los resultados permitieron demostrar que al implementar actividades físicas por al menos 2 o 5 horas a la semana, el estudiante desarrolla importantes beneficios para su desarrollo cognitivo, social, físico, mental, autoestima, hábitos saludables y concentración, además logró determinar lo provechoso de la actividad física para obtener mejores resultados académicos.

Por otra parte, se identificó que los estudiantes que practican deportes logran mejoras en su comportamiento eficaz y una relación óptima en la escuela, asimismo, con la investigación se logró determinar que en el aula de clase al implementar actividades físicas fortalece y optimiza sus actitudes para el aprendizaje, además, dominan posturas corporales adecuadas que les permite generar concentración Flores, (2021).

Finalmente, Molina (2020) desarrollo un proyecto de investigación denominado la Actividad Física en el Desarrollo de Clases en Escolares a través de su estudio señala que la actividad física regular se puede consolidar como un factor protector contra enfermedades crónica, así mismo, aportan al rendimiento académico de los estudiantes. La investigación se enfocó en determinar el nivel de actividad física en los estudiantes de la Unidad Educativa “Rumiñahui” a través de la aplicación de un cuestionario IPAQ que permitió conocer el nivel de actividad de los estudiantes y su influencia en el desarrollo de las clases, a través de la metodología de investigación de análisis descriptivo-explicativo. Los resultados permitieron visibilizar que la actividad física es baja, aunque en relación con el género de los 35 estudiantes, el mayor índice de actividad baja radica en el género masculino 15 casos, 68,18% del total del género masculino, en relación con el rango de edad el nivel de actividad Física menos reportado es la actividad física baja 19 casos, 76% del total 8 años, 3 casos, 30% del total de 9 años, 8,57% del total. Es así como, el investigador llegó a la conclusión de que existe un nivel bajo de actividad en los estudiantes y que uno de los factores es la falta de concientización en docentes y estudiantes sobre la importancia de la actividad física durante o después del desarrollo de las clases (Molina, 2020).

ENFOQUE-CONSTRUCTIVISTA.

Este trabajo investigativo se centra en el enfoque constructivista debido a que se fundamenta en acoger los elementos que señalan la forma de aprender, también centrándose en las diferentes metodologías del proceso de enseñanza y aprendizaje, al respecto, Piaget afirma que

El conocimiento se encuentra vinculado a la actuación y realización, es decir a las transformaciones que el sujeto realiza sobre el mundo que le rodea, de esta forma, el conocimiento es producto de la interacción de ambos factores: del sujeto al objeto de manera continua. Sesento (2017).

En tal sentido, se puede mencionar que la manera en que el niño percibe el proceso enseñanza-aprendizaje es de forma interactiva, dinámica, creativa, porque se interrelaciona con todo lo que le rodea su entorno, de tal manera que, es el protagonista en la construcción de su propio conocimiento.

Desde esta perspectiva constructivista, Tigse (2019) manifiesta que, “el paradigma constructivista no es un libro de recetas, sino un conjunto articulado de principios desde donde es posible identificar problemas y articular soluciones.

Por lo tanto, en el modelo constructivista no existen reglas que seguir, sino más bien, es un camino que brinda un espacio amplio de principios y saberes que al entrelazarse brinda la capacidad autónoma que el estudiante necesita para la construcción de su propio conocimiento y la solución de posibles problemas. Ante lo mencionado, cabe recalcar que estas estrategias pedagógicas aportan de manera significativa a que los estudiantes opten por practicar actividad física por medio de los maestros y padres de familia, en la escuela de Educación Básica “Guaranda”.

7.2. Marco teórico.

7.2.1. La actividad física.

Las personas desde sus inicios de vida se encuentran realizando movimientos o actividades físicas de acuerdo con sus necesidades, estas pueden ser de manera voluntarias o involuntarias, por consiguiente (Vidarte et. al, 2011) definen que:

La actividad física es un concepto que abarca cualquier movimiento corporal realizado por músculos esqueléticos que provocan un gasto de energía, la cual se encuentra presente en todo lo que una persona hace durante las 24 horas del día, salvo dormir o reposar; por lo tanto, se pueden distinguir las modalidades de: actividades necesarias para el mantenimiento de la vida y actividades cuyo objetivo es divertirse, relacionarse, mejorar la salud o la forma física, y hasta competir (p. 205).

Ante lo mencionado, se considera que la actividad física es cualquier movimiento producido por el cuerpo y que estas actividades brindan grandes beneficios en la vida, además es necesario tener en cuenta que actividades cotidianas como caminar, levantarse de la cama, jugar, lavar, etc. están consideradas como actividades físicas buscan mejor la calidad de vida.

7.2.2. La actividad física dentro de la educación.

La actividad física dentro del proceso educativo se encuentra establecida en los lineamientos del Ministerio de Educación para la educación básica, por ello se ha constituido como disciplina fundamental en la educación y formación integral de los estudiantes, aún más cuando está se implementa desde la edad temprana, ya que genera importantes beneficios para los estudiantes, dado que permite el desarrollo de destrezas motoras, cognitivas y afectivas esenciales para su diario vivir y relacionado al proceso educativo, por lo tanto, Balboa (2021) señalan que:

Las actividades físicas el niño expresa su espontaneidad, fomenta su creatividad y sobre todo permite conocer, respetar y valorarse a sí mismo y a los demás, por ello, desataca la importancia de implementación del juego, actividades lúdicas, recreación y deporte para complementar con el aprendizaje teórico continuamente, sea en clase o a través de actividades lúdicas.

En tal virtud, es importante la ejecución de las actividades físicas dentro del contexto educativo, puesto que ayuda a los estudiantes a relacionarse con las demás personas y a su vez experimenta nuevas habilidades a través del juego o actividades que llamen su atención.

7.2.3. Importancia de la actividad física.

La actividad física al ser una práctica cotidiana y natural es de gran importancia dentro de la vida de todos los seres humanos, pues según el Ministerio de Sanidad (2021) su importancia radica en que:

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

De acuerdo con lo antes mencionado, la actividad física es de gran importancia porque aporta beneficios tanto a nivel físico, psicológico y social, pues es un elemento que permite mantener en buen estado al cuerpo humano y de esta manera prevenir enfermedades, mejorar la calidad de vida y aumentar la esperanza de vida en las personas físicamente activas. Además, ayuda a combatir el sedentarismo y la multiplicación de enfermedades de carácter crónico o terminal.

Por otra parte, realizar actividad física desde temprana edad es importante para las próximas etapas que el estudiante va a experimentar a lo largo de su vida. Al respecto UNICEF (2019) menciona que:

Practicar alguna actividad física de manera habitual es crucial para el desarrollo físico, mental, psicológico y social de los niños, niñas y adolescentes. Los buenos hábitos se adquieren temprano en la vida. Además, los beneficios de la actividad física incluyen ayudar a evitar las enfermedades, prevenir el sobrepeso y obesidad, y contribuir a la salud mental. Los menores que son activos tienen más probabilidades de mantener una vida activa cuando son adultos (p. 1).

Ante lo mencionado cabe recalcar lo importante que es realizar actividad física desde temprana edad debido a los múltiples beneficios que brinda en la salud mental, física y también a vincularse con la sociedad.

7.2.4. Beneficios de la actividad física dentro de la educación.

La práctica de la actividad física cumple un papel esencial en la educación, dado que aporta grandes beneficios en la salud, al bienestar y a la convivencia, a través de dinámicas activas para reducir el estrés y ansiedad dentro del aula de clase, sin embargo se debe tener en cuenta lo que menciona la OMS, la actividad física para la edad comprendida entre 5 y 17 años se recomienda que sea implementadas dentro de las Instituciones Educativas, ya que, estas son consideradas como un fenómeno

social relevante y como uno de los elementos más influyentes en la educación. Según (Rodríguez et. al, 2020) mencionan que:

La educación motriz en la etapa infantil beneficia la construcción de la personalidad del niño y, por ende, optimiza su desarrollo integral y su calidad de vida facilitando la adquisición de hábitos saludables que perduren a lo largo de la vida (p. 6).

En tal sentido, es esencial motivar a los niños desde la edad temprana a practicar la motricidad, puesto que, permite promover aprendizajes para la vida tanto cognitivo, social, interpersonal y motor, además el saber acerca de los beneficios de brinda la actividad física sobre el mejoramiento del proceso de enseñanza-aprendizaje, no busca solo beneficiar la salud física sino también las habilidades cognitivas, es por ello que debe ser considerado como parte de la planificación de los maestros.

Así mismo, Fernández (2009) determinó beneficios de la actividad física para los estudiantes es el fortalecimiento del desarrollo de habilidades puesto que:

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

Por ende, es importante como maestro crear y fomentar a través del juego actividades motivadoras para lograr atraer la atención de los estudiantes, además implementar estas actividades en cualquier asignatura facilitara el aprendizaje.

Así mismo, los estudiantes pasan gran parte de su tiempo en el centro educativo que es su entorno social e incluye una serie de influencias importantes que engloban como las amistades, este entorno se convierte en propicio para desarrollar alguna actividad física en el centro educativo como parte de la enseñanza logrando importantes beneficios sociales y académicos en los niños (Rodríguez et al., 2020).

Es fundamental contar con centros educativos promotores de salud con un entorno saludable, una educación con programas de promoción de actividades físicas, seguridad alimenticia y nutritiva, además de brindar asesoramiento y apoyo social a los estudiantes.

7.2.5. Tipos de actividad física en aula.

El aula no está diseñada simplemente para impartir una clase, si no también es un espacio en donde se puede desarrollar diversas actividades con los estudiantes, es por esta razón que el maestro puede desarrollar también actividades físicas. Ante lo mencionado CONADER (2017) propone las siguientes actividades físicas para desarrollar en el aula:

Ejercicios de coordinación: Los ejercicios de coordinación, tienen como objeto potenciar diferentes capacidades en los niños. Una de ellas es la orientación, la cual les permitirá sincronizarse en relación con el movimiento de su cuerpo, es por lo que se recomienda implementar las siguientes actividades para mejorar la coordinación.

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

- Garantizan en el estudiante hábitos de elaboración colectiva de decisiones.
- Aumentan el interés de los niños y los motiva a estudiar.
- Permiten comprobar el nivel de conocimiento alcanzado por los niños, estos rectifican las acciones erróneas y señalan las correctas.
- Permiten solucionar los problemas de correlación de las actividades de dirección y control de los profesores, así como el autocontrol colectivo de los niños.
- Desarrollan habilidades generalizadas y capacidades en el orden práctico.

Flexibilidad: La flexibilidad ayuda a mantener y a mejorar la salud, contribuye al buen funcionamiento de las articulaciones, lo cual en un futuro permitirá prevenir dolores físicos de cualquier índole.

Para mejorar la flexibilidad, se pueden realizar ejercicios individuales (acompañados de implementos), o en parejas, dentro de los cuales podemos

nombrar los ejercicios que impliquen los movimientos de las articulaciones y los ejercicios de estiramiento.

Juegos motrices: La estimulación de la fuerza, aporta beneficios mucho más allá de lo puramente estético. Este tipo de ejercicios, poco mencionados e ignorados en ocasiones para tratar problemas tales como la pérdida de peso, les aporta numerosos beneficios funcionales, de salud y bienestar.

7.2.6. Métodos para desarrollar y evaluar la actividad física.

En los procesos de enseñanza es recomendable adoptar métodos para el desarrollo de actividades físicas ya que, contribuye con la formación integral de los estudiantes. La actividad física escolar se plantea como una práctica saludable que debe ser incluida dentro del proceso de enseñanza y aprendizaje como parte de las actividades complementarias y extraescolares de carácter físico y recreativo, viéndose como una herramienta para educar en aspectos básicos relacionados con los hábitos saludables, la higiene o la prevención de accidentes (Méndez, 2021).

Por otra parte, Ramírez (2021) reconoce que la actividad física debe “desarrollarse a través de juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la escuela, asimismo, recomienda, entre otros aspectos, que se acumule un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física moderada”. Ante lo expuesto, es fundamental tener en cuenta la implementación de nuevas actividades dentro del aula, además de fomentar que los estudiantes se den el tiempo para practicar actividad física y dejen de lado el sedentarismo.

De acuerdo con, los principales métodos de evaluación de la actividad física son los cuestionarios, ya que, son los más fáciles de administrar, sin embargo, presentan el inconveniente de dependencia con la memoria y de la interpretación individual de la actividad física, de la persona entrevistada.

Cuando se valora el nivel de actividad física, con fines de estudio se deben valorar los aspectos biológicos intrapersonales, adicional, es fundamental evaluar la interacción de las habilidades, el conocimiento y las actitudes individuales, con

factores académicos. En tal sentido, Roldán et al., (2013) menciona que “existen dos maneras de medir la actividad física: Las medidas subjetivas, a través de cuestionarios, entrevistas y encuestas y la otra forma, son las medidas objetivas mediante parámetros fisiológicos”.

Las evaluaciones objetivas se las relaciona con la observación y la grabación directa de los niveles de actividad física a través de las medidas consolidadas con las herramientas de evaluación de la actividad física, ya que proporcionan una información útil y seguro.

Por otro lado, Roldán et. al. (2013) señala que, los métodos subjetivos basados en autoinformes pueden obtener resultados del nivel de actividad física a través de cuestionarios, entrevistas o encuestas. Estos son los métodos más empleados ya que, son prácticos y su validez en la medición es individual e incluye registros diarios de las actividades realizadas, sin embargo, estas dependen de la voluntad de estas, para registrar diariamente y con precisión.

7.2.7. Propuestas de actividades físicas o lúdicas desde el Ministerio de Educación.

Dentro del programa promocionado por el Ministerio de Educación en marzo de 2023, presenta Jugando a trabajar como una propuesta para maestros de Educación Inicial que comprenden el impacto que tiene el arte y la actividad física como eje transversal en las prácticas pedagógicas para el desarrollo integral intelectual de los estudiantes, estos dos factores elevan en gran medida ambos lados del cerebro, puesto que incrementa la capacidad de memoria, atención y concentración de los estudiantes, además desarrolla un recuerdo de imágenes que estimulan el intelecto, estimula nuevo vocabulario y nuevos conceptos; promueve un escenario ideal para adquirir y fortalecer las habilidades sociales, la autoestima, la manera de simbolizar, aprender a colaborar y cooperar; aprender a entender y tolerar” (Ministerio de Educación, 2023, p. 1)

En este sentido, la propuesta se basa en la experiencia de aprendizaje con el desarrollo de nuevas vivencias a través de un espacio que invite a los estudiantes a tocar, a jugar, a crear y soñar creando composiciones únicas, ya que, el ambiente

instruye de forma multisensorial, por lo que se debe prestar especial atención a los componentes olfativos, táctiles, auditivos, de diseño del color y de la iluminación natural o artificial.

Entre las propuestas están:

- Escuchar, cantar y bailar un repertorio musical acorde al tema planteado
- Realizar una asamblea o conversatorio (plenaria) con la docente sobre la importancia de la actividad física en la escuela y casa.
- Recoger de su entorno natural cercano semillas secas, hojas verdes y secas a velocidad.
- Reciclar en casa la corteza del coco, tubos de papel, corchos y residuos de madera. Expresarse libremente a través de la pintura, el baile o la natación.
- Invitar a la observación y reflexión de la exposición.

Otra de las propuestas que lanzo el Ministerio de Educación (2015) y que se pueden retomar es el programa Aprendiendo en Movimiento el cual se compone de bloques temáticos que contienen actividades que realizarán los estudiantes. Entre estos bloques son:

- Armemos un circo (Ej.: Ejecución de malabares, actos de equilibrio, etc.)
- Recuperemos los juegos tradicionales (Ej.: Rayuela, saltos de cuerda, carreras de ensacados, etc.)
- Seamos atletas (Actividades que propicien correr, saltar, lanzar, etc.)
- Seamos gimnastas (Ej.: Ejecución de roles, media lunas, pirámides, etc.)
- Vamos a bailar (Coreografías de diferentes ritmos)
- Juego con elementos (Ej.: El juego de los países, la “bola quemada”, etc.)

Todas estas actividades se realizarán durante tres de las cinco horas semanales de educación física; en las otras dos horas, se desarrollará el currículo habitual teórico establecido en la programación de la clase que tiene cada institución educativa.

7.2.8. El proceso de enseñanza-aprendizaje.

El proceso de enseñanza-aprendizaje permite la correcta adquisición del conocimiento, a través de la exploración de la información, se encuentra orientada por estrategias y métodos, los cuales aportan a la adopción y transformación de esta información mediante procesos cognitivos y la relación directa entre lo conocido y desconocido, dando como resultado el aprendizaje. Por ello, Pla (2010) menciona

El PEA es aquel proceso educativo institucional que de modo más sistémico organiza y estructura la enseñanza en relación con la manera que debe ocurrir el aprendizaje, a partir de la relación esencial que se da entre los fines de la educación (objetivos) y la precisión de los contenidos y de éstos con la dinámica (maestro, alumno, métodos, medios, formas, evaluación) a través de los cuales es posible lograr la educación vinculada de manera directa a un determinado contenido de las ciencias concretas, expresado en planes y programas de estudio (p. 612).

En tal sentido, el proceso de enseñanza-aprendizaje requiere de un procedimiento adecuado para llegar a la construcción del conocimiento, a través del planteamiento de los objetivos a los que se pretende llegar utilizando todos los medios necesarios para que el PEA sea más efectivo y de apoyo para el maestro como para el estudiante.

7.2.9. Factores que influyen en el aprendizaje del estudiante.

Aprender es un proceso complejo de pensamiento y de comportamiento de la persona involucrada y requiere de la participación de múltiples factores para realizar con éxito. Son pocas las manifestaciones innatas que trae como base en la vida (Rodríguez, 2020). Casi todo se aprende gracias a la capacidad y habilidades que contienen la carga genética, la configuración neurofisiológica de cada uno y las experiencias que aporta el medio.

El aprendizaje se da de acuerdo con determinados procesos y procedimientos tales como las operaciones del pensamiento, la capacidad de concentración y memoria y las técnicas y estrategias adecuadas, además influyen y son muy importantes la actitud, la motivación, la voluntad y la organización. Por lo tanto, Molina (2020) señala los factores que influyen en el aprendizaje “el factor cognitivo, el afectivo-social y el ambiental y de organización de estudio. los factores que pueden influir

en los aprendizajes académicos claramente tienen que ver con la naturaleza de cada persona en su forma de aprender”, En tal sentido, es fundamental tener en cuenta los factores que influyen en el aprendizaje los cuales son:

- Fisiológicos. Se relacionan con la edad, la salud, el sistema nervioso, el nivel de ansiedad o estrés y los tiempos de reacción. Se debe tomar en cuenta el contexto del estudiante. Por ejemplo, su baja concentración en clase puede estar afectada por ansiedad, falta de alimentación adecuada o ritmo de aprendizaje, algunos aprenden mejor de mañana, otros de tarde o incluso de noche.
- Socioafectivos. Se relacionan con las emociones, los sentimientos y las relaciones con los demás. Al planear acciones y experiencias de aprendizaje es importante conocer la configuración personal que tengan los estudiantes al aprender, para plantear de manera adecuada las acciones que desarrollen su intelecto, ya que estos aspectos pueden ser determinantes para el éxito o el fracaso.
- Ambientales o contextuales. Se relacionan con el espacio, el tiempo, las relaciones interpersonales, la naturaleza y el ambiente, entre otros. Existen variados estilos de aprendizaje, por lo que es importante observar cuáles son las formas en que aprenden los estudiantes para que se desarrollen en su propio estilo y aprendan otros nuevos. Al generar trabajos en equipo, por ejemplo, es bueno que se equilibre con estudiantes que tengan distintos estilos de aprendizaje.
- Cognitivos. Se relacionan con los hemisferios cerebrales, puesto que, es útil para generar experiencias de aprendizaje que estimulen y potencien ambos hemisferios de manera equilibrada, para lograr un aprendizaje más integral.

7.2.10. Estrategias metodológicas.

Las estrategias son importantes dentro del contexto educativo pues busca aportar al desarrollo de los estudiantes, sin embargo, los maestros han obviado el uso de las estrategias metodológica para impartir los contenidos, para (Arguello y Sequeria, 2016a) mencionan que:

Las estrategias metodológicas son un conjunto de procedimientos que sirven a los docentes para mejorar el proceso enseñanza-aprendizaje. Estas deben seleccionarse y aplicarse de acuerdo con los contenidos y características particulares de los estudiantes de manera estructurada, que permitan el desarrollo de habilidades de comprensión generando aprendizajes significativos (p.1).

Por ende, la aplicación de estrategias metodológicas en el proceso de enseñanza-aprendizaje ayuda a planificar y organizar los contenidos, además permite a los estudiantes estar motivados y que sean los entes principales en la construcción de su propio conocimiento, facilitando la comprensión y consolidación del proceso enseñanza-aprendizaje.

7.2.11. Tipos de estrategias metodológicas de enseñanza-aprendizaje.

Actualmente existen variedad de estrategias metodológicas, pero se debe de tener en cuenta el contexto educativo, es decir la ubicación de la institución, para que el maestro pueda crear el material didáctico, lo cual se considera importante aplicar las siguientes estrategias:

Lluvias de ideas: es una herramienta de trabajo grupal que facilita el surgimiento de nuevas ideas sobre un tema o problema determinado, además es una técnica de grupo para generar ideas originales en un ambiente relajado, con la finalidad de pensar rápida y espontáneamente sobre un tema propuesto y exponerlo.

Mapas conceptuales: es un diagrama usado para representar palabras, ideas, tareas, lecturas, dibujos, u otros conceptos ligados y dispuestos radicalmente a través de una palabra clave o de una idea central, además son un método muy eficaz para extraer y memorizar información.

Mesa redonda: es una estrategia de trabajo socializado basada en las técnicas expositiva y de demostración que potencia el desarrollo de habilidades comunicativas, de búsqueda de información, organizativa, de toma de decisiones y sociales. Se considera importante el desarrollo de estas estrategias porque permiten que los estudiantes debatan, compartan e incluso dependiendo la temática se utilizaría para generar en los estudiantes la aplicación de la actividad física para mejorar la relación entre estudiantes y maestros.

7.2.12. Relación entre la actividad física y el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Dentro del proceso de enseñanza y aprendizaje, el maestro no solo debe limitarse al qué y cómo enseñar, sino que debe de reflexionar y preocuparse por qué y para qué del proceso pedagógico a través de estrategias que potencien las capacidades morales, éticas y políticas de los estudiantes (Castejón, 2017). Es así como, las estrategias de actividad física dentro del proceso académico brindan una visión diferente acerca de la salud, el deporte, el tiempo libre y el desarrollo de conocimientos y capacidades que le permiten al estudiante lograr una mejor calidad de vida individual y colectiva en el entorno académico.

En este sentido, Castro (2022) señala la importancia de comprender la relación y como aportan las actividades físicas en formación académica y proceso de enseñanza y aprendizaje para el desarrollo de estudiantes más libres y autónomos, más felices y solidarios, más equilibrados y socialmente responsables. Es así como, señala que los últimos años se ha promovido en gran manera perspectivas y orientaciones sobre la implementación de estas actividades en el campo académico a fin de buscar nuevos conocimientos, valores, actitudes y capacidades que se consoliden en una enseñanza de calidad.

La actividad física como parte del proceso pedagógico de acuerdo con Castejón (2017) encamina al perfeccionamiento de la forma y funciones de las actividades convencionales de educación, además de aportan con el desarrollo de habilidades y capacidades motrices, cualidades morales, volitivas y los conocimientos relacionados con estos, por ello, se determina una relación directa en el caso de los escolares para la construcción de las necesidades educativas actuales.

En tal sentido, se establece que los estudiantes requieren de actividades físicas como parte del currículo escolar, ya que, Palacio (2018) especifica que los estudiantes tienen la necesidad de “realizar actividades que contribuyan a educarlos físicamente y complementar en ellos, según sus posibilidades, un desarrollo multifacético sobre la base de la corrección y la compensación, esto implica que una vez incluidos deben seguir recibiendo este servicio” (p. 1).

Tomando en consideración esta perspectiva caracterizada por la atención a los estudiantes con necesidades educativas, autores consideran que se debe implementar investigación sobre la mejora de las herramientas de enseñanza educativa, ya que estas deben incluir un aprendizaje con actividad física de su influencia instructiva, educativa y desarrolladora. Considera además que la educación inclusiva no se concretaría si no reciben esta asignatura con sus respectivas adaptaciones curriculares.

Investigadores especialistas como Palacio (2018) y Rodríguez et al., (2020) emiten las relaciones presentes sobre la actividad física dentro del proceso de enseñanza y aprendizaje. Los puntos de coincidencia entre estos se concretan en:

- Proceso de actuación innovador docente, para lograr la respuesta a las necesidades de aprendizaje de los alumnos.
- Contempla los mismos objetivos del proceso de enseñanza-aprendizaje,
- Incluye modificaciones o ajustes de las actividades tradicionales, de acuerdo con las capacidades funcionales de quienes la reciben.

8. PREGUNTAS CIENTÍFICAS.

- ¿Qué bibliografía de última generación utilizaría para fundamentar teóricamente sobre la actividad física en el proceso de enseñanza aprendizaje?
- ¿Cómo se analiza los aspectos relevantes acerca de la actividad física en el proceso de enseñanza-aprendizaje?
- ¿Cuáles fueron las reflexiones acerca de la práctica de la actividad física en el proceso de enseñanza-aprendizaje?

9. METODOLOGÍAS.

Hace referencia al modo en que se basa el problema, por lo cual en este apartado la finalidad es dar respuestas al momento de realizar la investigación, además se valora los referentes teóricos, perspectivas y propósitos del investigador, el cual consta de los siguientes elementos: El enfoque, tipos de investigación, métodos de investigación, técnicas e instrumentos y población, los cuales contribuyen a orientar

el camino que deben llevar los investigadores para que el trabajo sea sustentado teóricamente y, además, tenga orden y secuencia lógica el proceso de investigación.

9.1. Enfoque cualitativo.

La investigación se centra desde el enfoque cualitativo, dado que se busca analizar la problemática mediante la observación y la comprensión del proceso para llegar a los resultados, lo cual fortalece la información recolectada por los sujetos investigados. De esta forma, para (Merlo, 2018) el enfoque cualitativo de la investigación

Se fundamenta en las ideas del paradigma interpretativo desarrollado por las ciencias sociales, para el cual no existe una realidad social única que afecte a todos los seres que habitamos en este mundo, más bien existen variadas realidades construidas desde la óptica personal de cada uno de los individuos. Este enfoque requiere que el investigador busque comprender las motivaciones del grupo estudiado, abandonando su óptica personal, este es un enfoque global y flexible, en donde se establece una relación directa entre el observador y el observado, logrando la construcción total del fenómeno desde las diferencias individuales y estructurales básicas (p. 25).

En tal virtud, este enfoque permite un análisis profundo y reflexivo de los sujetos, basándose en la inmersión del contexto, puesto que no se puede manipular las variables de interés, lo cual es determinante para llegar a los resultados la investigación, a partir de la observación lo que permite llegar a conocer la finalidad de esta investigación referente a la aplicación de la actividad física en el proceso de enseñanza-aprendizaje, además los investigadores se involucran de manera directa con los sujetos de estudio dejando a tras su visión personal.

9.2. Tipos de investigación.

9.2.1. Investigación Cualitativa.

El trabajo se basa en una investigación cualitativa porque permitió la descripción de características de la problemática en estudio, para lograr reflexionar e interpretar los datos obtenidos en su contexto natural, es decir tal y cual como suceden los hechos para obtener una perspectiva sobre el tema de investigación. Por tanto, (Guerrero, 2016) menciona que:

La investigación cualitativa se centra en comprender y profundizar los fenómenos, analizándolos desde el punto de vista de los participantes en su

ambiente y en relación con los aspectos que los rodean. Normalmente es escogido cuando se busca comprender la perspectiva de individuos o grupos de personas a los que se investigará, acerca de los sucesos que los rodean, ahondar en sus experiencias, opiniones, conociendo de esta forma cómo subjetivamente perciben su realidad (p. 3).

Es decir, la investigación cualitativa busca capturar y comprender las perspectivas individuales y grupales en su contexto, destacando la relevancia de explorar experiencias y opiniones para obtener una visión subjetiva de la realidad del fenómeno de estudio, además permite a los investigadores a involucrarse de manera directa con la realidad del contexto natural.

Todo trabajo investigativo se encuentra estructurado por medio de normas o etapas las cuales están sujetas a cumplir, al respecto (Estrada, et al 2009) nombran las etapas utilizadas en la investigación cualitativa las cuales son: preparatoria, trabajo de campo, analítica e informativa.

Etapas preparatoria.

En la etapa preparatoria las investigadoras definieron el problema de investigación y la revisión de literatura relacionada con la actividad física y el proceso de enseñanza-aprendizaje cuya finalidad profundizar los referentes teóricos de las variables, a través de la matriz de causa-efecto para ordenar las ideas, además determinar la matriz de operacionalización de variables y el esquema de contenidos para lograr redactar el marco teórico utilizando las fuentes bibliográficas seleccionadas.

Etapas de trabajo de campo.

En esta etapa se elaboró el instrumento guía de observación con su técnica la observación para la recolección de información del fenómeno de estudio, tras aplicar el instrumento se logró realizar un diagnóstico sobre la actividad física en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Etapas analítica.

En esta etapa de la investigación permite que las investigadoras realizaron el procesamiento de la información recolectada, posterior a ello se determinó un

análisis con respecto a las variables de estudio a través de la matriz de procesamiento de información.

Etapa informativa.

En esta etapa de la investigación se realiza la interpretación de los resultados acerca de la práctica de la actividad física en el proceso de enseñanza-aprendizaje, para así lograr un diagnóstico del fenómeno de estudio por medio de los resultados encontrados, finalmente esta etapa permite a las investigadoras a socializar la información mediante la elaboración de una presentación de Power Point.

9.2.2. Investigación de Campo.

En primera instancia el presente trabajo, se realiza mediante una investigación de campo puesto que las investigadoras se transportaron a la Escuela de Educación Básica “Guaranda”, con la finalidad de identificar la práctica de la actividad física en el proceso de enseñanza-aprendizaje en los estudiantes de Quinto año, para ello, (Arias, 2012) señala que la investigación de campo “es aquella que consiste en la recolección de información directamente de los sujetos investigados, o de la realidad donde ocurren los hechos (datos primarios), sin manipular o controlar variable alguna (p.31.)” En tal virtud, este tipo de investigación fue esencial para la aplicación de instrumentos, puesto que, fue necesario trasladarse al lugar para palpar la realidad y así obtener información directa y confiable, sin tener la oportunidad de cambiar o manipular la información obtenida.

9.2.3. Investigación bibliográfica-documental.

Para construir la fundamentación teórica fue esencial utilizar y apoyarse de este tipo de investigación, puesto que permite detectar, analizar y profundizar sobre la temática de estudio, por lo tanto (Arias, 2012) manifiesta que “la investigación documental es un proceso basado en la búsqueda, recuperación, análisis, crítica e interpretación de información secundarios, es decir, los obtenidos y registrados por otros investigadores en fuentes documentales: impresas, audiovisuales o electrónicas (p.27)” Por lo cual, la investigación documental o bibliográfica permitió una revisión exhaustiva de información para lograr sistematizar y organizar la información de acuerdo con las variables de investigación.

9.3. Métodos.

9.3.1. Método Empírico.

La presente investigación está sujeta al método empírico, dado que, se basa en la experiencia de una persona, por lo que, (Ceron, et al., 2020) menciona que:

El método empírico se enfoca en la experiencia en el contacto con la realidad; es decir, se fundamentan en la lógica que, junto a la observación de fenómenos y su análisis estadístico, son los más utilizados en el campo de las ciencias sociales y en las ciencias naturales.

En tal virtud, se empleó este método en el desarrollo de la investigación, puesto que, se considera como el más apropiado para encontrar respuestas en base a la observación y experimentación, así dar soluciones al problema de investigación en el ámbito educativo, además se asocia o vincula a procedimientos para obtener información necesaria que está relacionada a la realidad educativa.

9.3.2. Método Inductivo.

El método utilizado para el desarrollo de la presente investigación es el inductivo. Para ello, Abreu (2014) propone que: “El método inductivo plantea un razonamiento ascendente que fluye de lo particular o individual hasta lo general”.

De tal manera, este método permitió formar estrategias de razonamiento mediante la observación detallada de elementos particulares, donde los investigadores tuvieron que partir de lo micro a lo macro, de lo particular a lo general. Puesto que en todo el proceso se basó en recoger premisas particulares desde donde se pudo arribar a las conclusiones generales.

9.4. Técnicas e instrumentos para la recolección de la información.

9.4.1. Técnicas.

Las técnicas ayudan a manejar la de manera correcta la investigación para ello, (Maya, 2014) menciona que:

Las técnicas de investigación comprenden un conjunto de procedimientos organizados sistemáticamente que orienta al investigador en la tarea de profundizar en el conocimiento y en el planteamiento de nuevas líneas de investigación. Pueden ser utilizadas en cualquier rama del conocimiento que busque la lógica y la comprensión del conocimiento científico de los hechos y de los acontecimientos que nos rodean (p.4).

En otras palabras, las técnicas de investigación permiten guiar a los investigadores a través de la organización y sistematización de la información para lograr ampliar el conocimiento, en ese caso, la técnica utilizada en esta investigación es la observación, misma que puede ser utilizada en cualquier campo.

9.4.1.1. Observación.

Para obtener la información requerida en la investigación, fue necesario aplicar y apoyarse en la técnica de la observación, para ello, (Hernández et. al, 2014) definen que la observación “no es mera contemplación: sentarse a ver el mundo y tomar notas; esta técnica implica adentrarse profundamente en situaciones sociales y mantener un papel activo, así como una reflexión permanente (p.411)”. Es decir, la observación facilita visualizar aspectos importantes acerca de la realidad de la aplicación de la actividad física, además se logra tomar notas para luego hacer un análisis con respecto a las variables de estudio.

9.5.1. Instrumentos.

Para obtener información relevante fue esencial de crear instrumentos coherentes que tengan la finalidad de extraer un buen contenido, “un instrumento de recolección de información es, en principio, cualquier recurso del cual pueda valerse el investigador para acercarse a los fenómenos y extraer de ellos información” (Palella y Martins, 2006, p.137). Ante ello, se considera importante el uso de los instrumentos al realizar una investigación para obtener información del fenómeno de estudio.

9.5.1.1. Guía de observación.

Tras la observación ejecutada fue necesario crear una guía de observación como instrumento para determinar detalles importantes para lo cual la guía de observación:

Es un formato en el cual se pueden recolectar los datos en sistemática y se pueden registrar en forma uniforme, su utilidad consiste en ofrecer una revisión clara y objetiva de los hechos, agrupa los datos según necesidades específicas, se hace respondiendo a la estructura de las variables o elementos del problema (Tamayo, 2004, p. 56).

En tal virtud, este instrumento permite tener la información de manera sistemática lo cual ayuda a recolección verídica y directa.

9.6. Población.

La población es considerada a todos los elementos y personas que son partícipes del fenómeno de estudio y así lograr a un análisis o conclusión del problema, “la población en una investigación es el conjunto de unidades de las que se desea obtener información y sobre las que se van a generar conclusiones” (Palella y Martins, 2012, p.105). Es decir, la población es importante en la investigación pues permite recolectar información relevante para estudiar y realizar un análisis de la problemática.

Por lo que, el proyecto de investigación se basó en una población significativa de 18 estudiantes, al maestro y padres de familia del Quinto Año de Educación Básica de la escuela “Guaranda” del cantón Pujilí provincia de Cotopaxi, quienes son considerados como actores principales del proceso investigativo respecto a la actividad física en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

10. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.

RESULTADOS O DISCUSIÓN.

Actividad física antes, durante o después del proceso de enseñanza-aprendizaje.

El maestro al comenzar su clase realiza una canción de bienvenida con la ayuda de las palmas de los estudiantes, al continuar con el proceso de enseñanza-aprendizaje el maestro no realizo ninguna dinámica para captar la atención del estudiante.

Al respecto, se realizan actividades propias del inicio de la clase, se intenta hacer una actividad de movimiento mediante una canción, no obstante, eso no implica realmente actividad física en el aula. Por ello, es importante realizar algún tipo de actividad física que requieran del movimiento del cuerpo debido a que permite que los estudiantes permanezcan atentos en la clase. Al respecto Drobnic (2013) mencionan los beneficios de realizar actividad física en el aula, los cuales son:

- Adquirir un mejor rendimiento académico y una mayor capacidad de atención.
- Tener menos probabilidades de sufrir trastornos depresivos o de ansiedad.

- Mejorar su estado anímico y emocional.

Es decir, que el hacer práctica de la actividad física en el proceso de enseñanza-aprendizaje es un factor muy importante para el desarrollo integral del niño, puesto que ayuda de manera significativa en el desenvolvimiento de sus habilidades cognitivas, también lo mantiene activo mejorando así el estado anímico de los estudiantes en la etapa de activación de conocimientos.

Activos y animados al realizar actividad física en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

La maestra para activar y motivar a los estudiantes solo realiza una sola dinámica denominada el “juego del espejo” para activar a los estudiantes, por lo cual se observó que los estudiantes se muestran desconcentrados en la hora clase.

Cabe mencionar que la actividad que el maestro realiza no es suficiente como una actividad física para activar a los estudiantes en el proceso de enseñanza-aprendizaje, por ello la activación en la clase es una actividad importante que el maestro debe realizar para que los estudiantes se encuentren anímicamente positivos para trabajar. Al respecto Gines (2013) afirma que:

La activación del proceso de enseñanza-aprendizaje consiste en pocas palabras, en hacer más dinámico el proceso docente, asignando al alumno el papel activo, al considerarlo sujeto y no objeto del proceso; movilizándolo el maestro, las fuerzas motivacionales, volitivas, intelectuales, morales y físicas de los alumnos, para lograr los objetivos concretos de la enseñanza y de la educación.

Ante lo mencionado cabe recalcar lo importante que es activar a los estudiantes de forma dinámica en el aula, porque esto contribuye de manera significativa a que el individuo realice sus actividades con entusiasmo, motivado, mas no por convicción.

Actividades físicas o lúdicas.

La maestra emplea como actividad lúdica un “trabalenguas” para adquirir rapidez en el habla, la concentración y una correcta dicción. Además, utiliza el movimiento de las manos a través de una lluvia de aplausos ayudando a motivar y felicitar al estudiante que participaba.

Por consiguiente, las actividades que el maestro realiza son lúdicas, pero no están orientadas al movimiento del cuerpo, por ello es importante que el maestro emplee

actividades lúdicas que requieran de movimiento físico en el proceso de enseñanza-aprendizaje, porque permite que los estudiantes aprendan de manera divertida y dinámica. Al respecto, Unicef (2018) menciona que:

Las oportunidades de juego potencian el dominio de los conceptos académicos por parte de los niños, además de fomentar la motivación para aprender. De hecho, el interés y la motivación son dos de los aspectos más importantes que se pueden desarrollar a través del juego.

Materiales para desarrollar actividad física.

En el aula de clase los estudiantes no cuentan con materiales para desarrollar actividad física, sin embargo, existe un espacio fuera del aula en el cual se encuentra algunos recursos o materiales para realizar actividad física, como colchonetas, pelotas, cuerdas y ula ula.

Los materiales que los estudiantes necesitan para desarrollar actividad física deben estar ubicados dentro del aula de clase, por ello es importante que las escuelas cuenten con estos implementos al alcance de los estudiantes. Por tal motivo Duque (2020) afirma que:

El concepto de material o recurso didáctico en la actividad física tiene un carácter instrumental. Se trata de cualquier dispositivo o equipo que se utiliza para transmitir información; entre los materiales se pueden nombrar pelotas, cuerdas, colchonetas, palas, raquetas entre otros.

Es decir que los materiales para desarrollar actividad física son todos aquellos los cuales aportan para llevar a cabo alguna actividad que requiera de esfuerzo físico en el aula o la escuela.

Importancia de la actividad física dentro y fuera del aula.

En la clase no se observa si los estudiantes dan importancia a la actividad física, puesto que la maestra no fomenta la aplicación de ella, mientras que, al salir del aula se observó que los estudiantes si demuestran importancia al momento de realizar actividad física, puesto que al salir al recreo todos conforman equipos para jugar futbol, correr y servirse sus alimentos.

Cabe mencionar si el maestro no da importancia a la aplicación de la actividad física dentro del aula de clase los estudiantes se van a mostrar frustrados, molestos e incluso aburridos por estar mucho tiempo sentados, por lo que es necesario que como maestros dar a conocer la importancia de practicar actividad física puesto que brinda diversos beneficios dentro del ámbito educativo, social y físico. Ante lo mencionado Huaman (2020) menciona que:

La actividad física es importante desde diversos factores para el desarrollo del niño, desde un aspecto biológico, psicológico, social y emocional. Es decir, cuando el niño empieza a desarrollar la actividad física, no solo se trata de una acción específica, sino genera toda una consecuencia y beneficio para la salud y el bienestar.

Por lo tanto, realizar actividad física es sinónimo de bienestar tanto físico, mental, cognitivo y social para los estudiantes.

Comportamiento de los estudiantes previo el inicio del proceso de enseñanza-aprendizaje.

Se observo que los estudiantes están tranquilos y atentos cuando la maestra da las indicaciones para el inicio del proceso de enseñanza-aprendizaje.

En tal sentido, el comportamiento es fundamental dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje, puesto que permite un ambiente tranquilo y organizado dentro el aula de clase, por ello “el comportamiento o disciplina en el aula son técnicas empleadas para mantener un ambiente adecuado para el aprendizaje, relativamente libre de problemas de conducta” (Woolfolk, 2001, p. 129). Es decir, el comportamiento dentro del aula de clase hace referencia al cómo actúan en su contexto, teniendo en cuenta que existen estudiantes respetuosos, participativos y activos, mientras que otros pueden mostrar desinterés y mal comportamiento, ante ello es importante promover estrategias activas dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje.

Motivación para empezar con el proceso de enseñanza-aprendizaje.

La maestra realiza una canción de “Como están mis estudiantes” para empezar la clase al transcurrir el proceso la maestra no realiza más dinámicas para que los estudiantes pongan atención.

Para lo cual, la motivación al inicio del proceso de enseñanza-aprendizaje es esencial, sin embargo, una canción no representa en su totalidad una dinámica para

motivar a los estudiantes, en relación (Herrera y Fraga, 2009) mencionas que la “motivación se refiere al interés desarrollado, a la expectativa positiva que el estudiante logra poner en juego por comprender de qué se trata el nuevo contenido.” Es decir, la motivación consiste en generar confianza en el estudiante, permitiendo activar la búsqueda de información creando interés en la materia y de transformar su conocimiento obteniendo como resultado un nuevo contenido basado en lo estudiado con anterioridad.

Estrategias metodológicas que utiliza el maestro son activas y/o pasivas.

Se observo que la maestra realiza estrategias metodológicas medianamente activas como es la lluvia de ideas a través de preguntas cortas y también aplica la mesa redonda.

Al respecto, las estrategias empleadas por parte del maestro son escasas y poco favorables para motivar la práctica de la actividad física por la falta de capacitación docente con relación a las estrategias metodológicas, puesto que ellas son indispensables en el proceso de enseñanza aprendizaje, además estas tienen la finalidad de guiar al maestro a que los estudiantes adquieran un mejor aprendizaje. De acuerdo con, (Arguello & Sequeria, 2016) mencionan que:

Las estrategias metodológicas son un conjunto de procedimientos que sirven a los docentes para mejorar el proceso enseñanza-aprendizaje. Estas deben seleccionarse y aplicarse de acuerdo con los contenidos y características particulares de los estudiantes de manera estructurada, que permitan el desarrollo de habilidades de comprensión generando aprendizajes significativos (p. 1).

Por ende, es fundamental que el maestro este totalmente capacitado para crear los métodos, técnicas y estrategias de acuerdo con las necesidades de sus estudiantes, para así lograr que ellos utilicen los conocimientos previos y construyan su propio conocimiento.

Participación de los estudiantes en clase.

Se observo que los estudiantes si participaban con la ayuda del maestro, puesto que al ser un grado no tan numeroso preguntaba a todos los estudiantes.

La participación de los estudiante permite involucrarse y ser el protagonista del proceso de enseñanza aprendizaje, es así que se considera fundamental que la maestra practique métodos, técnica y estrategias que le permita a los estudiantes participar de manera activa y así desarrollen sus habilidades como son analizar,

reflexionar, indagar y dar puntos de vista de acuerdo a la información brindada por la maestra, en tal sentido, “para lograr una participación genuina en el ámbito escolar, es necesario reformar las prácticas docentes, modificando la estructura, la organización y el rol de los estudiantes en las escuelas, al asumir un papel activo en su propio proceso educativo” (Pérez & Ochoa, 2017, p.181). En tal virtud, los maestros deben de promover un ambiente de aprendizaje interactivo, dando la oportunidad de que los estudiantes sean los protagonistas del proceso de enseñanza-aprendizaje.

Resultados del aprendizaje.

La maestra realiza una evaluación escrita de esta manera es cómo evalúa a los estudiantes, además utiliza el pizarrón para que escriban oraciones y demuestren que realmente aprendieron del tema.

La evaluación escrita es un sinónimo de cuestionario para evaluar los contenidos aprendidos por los estudiantes y así llegar a conocer si el aprendizaje es efectivo o no, además es una actividad sistemática que forma parte del proceso educativos, según el Ministerio de educación Pública (2011), menciona que “es un instrumento de medición cuyo propósito es que el estudiante demuestre la adquisición de un aprendizaje, el dominio de una destreza o el desarrollo progresivo de una habilidad. Por su naturaleza, requiere respuesta escrita por parte del estudiante.” Por ende, este tipo de evaluación permite conocer los aprendizajes de los estudiantes y así el maestro tenga la oportunidad de mejorar o seguir trabajando de esta manera.

11. IMPACTO.

El impacto social del presente trabajo investigativo recae directamente en el que hacer del profesional docente quienes requieren de este tipo de investigaciones para la mejora de su proceso pedagógico, los mismos que necesitan implementar estrategias innovadoras que promuevan la actividad física en el proceso de enseñanza- aprendizaje dentro del ámbito educativo. Del mismo modo, los beneficiarios son los estudiantes quienes requieren de la aplicación de este tipo de actividades físicas en el proceso de enseñanza-aprendizaje, lo que permite un mejor desenvolvimiento en el aula, el desarrollo cognitivo, afectivo, social y físico.

12. CONCLUSIONES.

- Después de una profunda búsqueda en diferentes fuentes bibliográficas se determinó la importancia que tiene practicar la actividad física dentro del proceso de enseñanza- aprendizaje, además de los innumerables beneficios que brinda a los estudiantes que lo practican.
- La mayoría de los estudiantes no practican actividad física dentro del aula de clase porque para el maestro representa un gran desafío ya sea por el tiempo, los recursos y la falta de capacitación docente lo cual representa una limitante al mejoramiento del proceso de enseñanza-aprendizaje.
- La práctica de la actividad física proporciona la oportunidad de aprender de manera diferente a la tradicional porque al incluir la actividad física dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje los estudiantes se mostrarán atentos, concentrados, motivados y despertarán su curiosidad.

13. RECOMENDACIONES.

- Mantenerse en constante búsqueda con el uso de la tecnología que brinda información relevante acerca de cómo aplicar actividades físicas que ayuden a mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje de los estudiantes, logrando obtener resultados positivos en el contexto educativo.
- Capacitación a los docentes de manera continua con respecto a la aplicación de la actividad física en el proceso de enseñanza-aprendizaje, para fortalecer las habilidades cognitivas de los estudiantes, además de una planificación organizada, la colaboración de la comunidad educativa y el compromiso institucional con la importancia de esta integración dentro del aula de clase.
- Generar la práctica de la actividad física en el proceso de enseñanza-aprendizaje para permitir mejorar la interrelación entre los estudiantes, maestros y padres de familia.

14. BIBLIOGRAFÍA.

- Abreu, J. (2014, diciembre). *El Método de la Investigación*. International journal of good conscience. (3), 195-204. [http://www.spentamexico.org/v9-n3/A17.9\(3\)195-204.pdf](http://www.spentamexico.org/v9-n3/A17.9(3)195-204.pdf)
- Arguello, B., y Sequeira, M. (2016). *Estrategias metodológicas que facilitan el proceso de enseñanza-aprendizaje de la Geografía e Historia en la Educación Secundaria Básica*. [Tesis de Licenciatura]. Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua. Recuperado de https://repositorio.unan.edu.ni/1638/1/10564.pdf?fbclid=IwAR2wU0Kw9jhepYQz_eMTbrHQnLgkLUVXA0jxtZ6YT7XFv5LYIOJ7iRVg-Mw
- Arias, F. (2012). *El proyecto de investigación*. Episteme. Recuperado de https://abacoenred.com/wp-content/uploads/2019/02/El-proyecto-de-investigaci%C3%B3n-F.G.-Arias-2012-pdf-1.pdf?fbclid=IwAR18ytzQX8UvjJEblo_AbbuMyWvQxRWVd0rsMLDWRCtQzJzMfEkPIJ-ydNE
- Ávila Manríquez, F. Méndez Ávila, J. Silva Llaca, J. Gómez Terán, O. (2021). *Actividad física y su relación con el rendimiento académico*. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo. Volumen 12, (23), 1-19. Recuperado de <https://www.ride.org.mx/index.php/RIDE/article/view/1030/3219>
- Balboa, Y. (2021). La actividad física: un aporte para la salud. *Revista Digital: Educación Física y Deportes*. Recuperado de <file:///C:/Users/Domenica%20Sifla/Downloads/Dialnet-LaActividadFisicaUnAporteParaLaSalud-4684607.pdf>
- Bermúdez, M. (2001). El proceso de enseñanza-aprendizaje de los Estudios Lingüísticos: su impacto en la motivación hacia el estudio de la lengua. Recuperado de [file:///C:/Users/Domenica%20Sifla/Downloads/Dialnet-ElProcesoDeEnsenanzaaprendizajeDeLosEstudiosLingui-6622576%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/Domenica%20Sifla/Downloads/Dialnet-ElProcesoDeEnsenanzaaprendizajeDeLosEstudiosLingui-6622576%20(2).pdf)
- Castejón, D. G. (2017). La educación física en la voz de los estudiantes de secundaria. Un estudio de caso. *Revista Cultura, Ciencia y Deporte*, 11(32), 110-115.
- Castro, H (2022). La educación física en tiempos de ASPO COVID19, la perspectiva docente. *Revista Educación Física y Ciencia*, 4(9), 5-10. Recuperado de <https://efyc.fahce.unlp.edu.ar/article/view/efyce224>
- Cerón, A. Perea, M. & Figueroa, J. (2020, enero). *Métodos empíricos de la investigación parte 1*. Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo.

- Consultado el 31 de mayo del 2023. Recuperado de UAEH: https://www.uaeh.edu.mx/docencia/P_Presentaciones/icea/asignatura/mercadotecnia/2020/metodos-empiricos.pdf
- Conader (2017, octubre) Manual de Ejercicios para la Actividad Física en el Aula. CONADER. Consultado el 25 de mayo de 2023. Recuperado de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0122-72382011000100009
- Drobnic, F. García, A. Roig, M. Gabaldón, S. Torralba, F. Cañada, D. González, M. Román, B. Guerra, M. Segura, S. Álvaro, M. Til, L. Ullot, R. Esteve, I. & Prat, F. (2013). *La actividad física mejora el aprendizaje y el rendimiento escolar. Los beneficios del ejercicio en la salud integral del niño a nivel físico, mental y en la generación de valores*. Esplugues de Llobregat (Barcelona): Hospital Sant Joan de Deu. Recuperado de <https://www.observatoriodelainfancia.es/oia/esp/download.aspx?id=3912&tipo=documento>
- Duque, R. (2020). *La importancia del material, los recursos y estímulos aplicados como juego en la actividad física*. Revista EDUCARE. (3), 183–204. <https://doi.org/10.46498/reduipb.v24i3.1409>
- Estrada, E. Miquet, M. & Santamaria, W. (2009). *Las fases de investigación cualitativa vinculadas al proceso de atención de enfermería*. Revista Médica Electrónica. Volumen 31, (1). Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1684-18242009000100006
- Fernández, J. (2009). Efdportes. *La importancia de la educación física*. (1). Recuperado de <https://www.efdeportes.com/efd130/la-importancia-de-la-educacion-fisica-en-la-escuela.htm>
- Flores, V. (2021). *La práctica deportiva y el rendimiento académico*. [Tesis de Licenciatura]. Universidad Técnica de Ambato. Recuperado de <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/33340/1/FLORES%20AVALOS%20V%c3%8dCTOR%20HUGO%20TESIS.pdf>
- Gines, M. (2013, junio). *Estrategias de activación*. Orientación andujar. Consultado el 10 de junio de 2023. Recuperado de <https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2013/06/Trabajo-cooperativo-Estrategias-de-activacion.pdf>
- González, J., y García, C. (2017). Impacto de la inactividad física en la mortalidad y los costos económicos por defunciones cardiovasculares. *Pan American Journal of Public Health*, 41. Recuperado de https://www.scielosp.org/pdf/rpsp/2017.v41/e92?fbclid=IwAR3Ve-6TFdh22A09yIvA1CgKsQle_PSFpfhE8fYUHPGsUbq4cwatRns4c8s

- Guerrero, M. (2016). La investigación cualitativa. *INNOVA Research Journal*, 1, 3. Recuperado de <https://repositorio.uide.edu.ec/bitstream/37000/3645/3/document.pdf>
- Hernández, R., Fernández, C., y Bautista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. McGraw-Hill. Recuperado de <https://www.icmujeres.gob.mx/wp-content/uploads/2020/05/Sampieri.Met.Inv.pdf>
- Herrera, C., y Fraga, R. (2009). Etapas del proceso pedagógico. *ALTERIDAD* (4), 15. Recuperado de https://www.redalyc.org/pdf/4677/467746249003.pdf?fbclid=IwAR0DSkKIHfH6dGCJwP2WvgMn_giECLemZf4mpPre1mYHstVkLoZfXug8YuU
- Huamán, C. (2020). *La actividad física en niños del nivel primaria*. Trabajo Académico. Para optar el Título de Segunda Especialidad profesional en Educación Física, 8-17 <http://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/20.500.12874/63492>
- López, I. (2017). *La actividad física en el rendimiento académico de los niños de quinto, sexto y séptimo año en la escuela de educación básica Gregoire Girard*. [Tesis de Licenciatura]. Universidad Técnica de Ambato. Recuperado de <https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/25172/1/Israel%20Abraham%20Lopez%20Bonilla%201804269262.pdf>
- Machado, J. (2022, 21 de octubre). *88% de niños en Ecuador hace menos de una hora diaria de ejercicio*. Primicias. Consultado el 20 de mayo de 2023. Recuperado de <https://www.primicias.ec/noticias/sociedad/actividad-fisica-ninos-ejercicio-sobrepeso/>
- Maya, E. (2014). *Métodos y técnicas de investigación*. Universidad Autónoma de México. Recuperado de http://www.librosoa.unam.mx/bitstream/handle/123456789/2418/metodos_y_tecnicas.pdf?sequence=3&isAllowed=y#:~:text=Las%20t%C3%A9cnicas%20de%20investigaci%C3%B3n%20comprenden,de%20nuevas%20%C3%ADneas%20de%20investigaci%C3%B3n.
- Méndez, J. (2021). Impacto de la actividad física en el rendimiento académico en adolescentes. Trabajo de grado para optar al título de Profesional en Cultura Física, Deporte y Recreación, 10-19. Recuperado de <https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/38834/2021M%C3%A9ndezJos%C3%A9.pdf?sequence=1>
- Merlo, M. (2018). *Libro electrónico de investigación cualitativa, para los estudiantes de la maestría en actividad física*. [Tesis de Maestría]. Universidad Técnica del Norte. Recuperado de

<http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/8975/2/PG%20717%20TRABAJO%20DE%20GRADO.pdf>

- Ministerio de Educación Pública. (2011). *La prueba escrita*. Recuperado de https://recursos.mep.go.cr/evaluacion_aprendizajes/data/la_prueba_escrita_2011.pdf
- Ministerio de Educación. (2015). Desde este año lectivo, los estudiantes ecuatorianos estarán “Aprendiendo en Movimiento. Boletín informativo No. 215. Obtenido de <https://educacion.gob.ec/desde-este-ano-lectivo-los-estudiantes-ecuatorianos-estaran-aprendiendo-en-movimiento/>
- Ministerio de Educación. (2023). La naturaleza como experiencia de aprendizaje en educación inicial. Fasículo. Recuperado de <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2023/03/Marzo-2023.pdf>.
- Molina, B. (2020). *La actividad física en el desarrollo de clases virtuales en Escolares durante el covid 19*. [Tesis de Licenciatura]. Universidad Nacional de Chimborazo. Recuperado de <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/8126/1/6.-tesis%20%20Brayan%20Eduardo%20Molina%20Matute-TER-FIS.pdf>
- Organización Mundial de la Salud (2019). *Un nuevo estudio dirigido por la OMS indica que la mayoría de los adolescentes del mundo no realizan suficiente actividad física, y que eso pone en peligro su salud actual y futura*. Ginebra. Recuperado de https://www.who.int/es/news/item/22-11-2019-new-who-led-study-says-majority-of-adolescents-worldwide-are-not-sufficiently-physically-active-putting-their-current-and-future-health-at-risk?fbclid=IwAR0BLkIdWz4y2aYo4Tfizo3YWVBeJZ_GqhZFpsvgNsz_23iM8vAwZd6noVs
- Organización Mundial de la Salud (2022, 5 de octubre). *Actividad física*. OMS. Consultado el 15 de mayo de 2023 Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Organización Mundial de la Salud. (2022). *Actividad física*. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Osorio, L. Vidanovic, A. Finol, M. (14 de Julio de 2021). *Elementos del Proceso de Enseñanza Aprendizaje y su Integración en el Ámbito Educativo*. UNIBE. Volumen 23, 117-124. <https://revistas.unibe.edu.ec/index.php/qualitas/article/view/117/124#:~:text=Por%20otra%20parte%2C%20se%20establece,de%20ense%3%B1anza%2C%20evaluaci%3%B3n%20y%20contexto.>
- Palacio, M. (2018). El proceso de enseñanza aprendizaje de la Educación Física Adaptada para el segundo ciclo en los centros inclusivos de la enseñanza

primaria. *Revista Digital EFDeportes.com*, 18(187),
<https://www.efdeportes.com/efd187/la-educacion-fisica-adaptada-en-centros-inclusivos.htm>.

Palella, S. y Martins, F. (2012). *Metodología de la investigación cuantitativa*. FEDUPEL. Recuperado de <https://metodologiaecs.files.wordpress.com/2015/09/metodologc3ada-de-la-investigac3b3n-cuantitativa-3ra-ed-2012-santa-palella-stracuzzi-feliberto-martins-pestana.pdf?fbclid=IwAR1twRmy4vN75SBaVDzYVkfE0iyLNB1c5jKxm a-2Nu3wa2saNTQmrsTDZc>

Palella, S., y Martins, F. (2006). *Metodología de la investigación cuantitativa*. FEDUPEL. Recuperado de <https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w23578w/w23578w.pdf>

Pérez, L., y Ochoa, A. (2017). La participación de los estudiantes en una escuela secundaria. *Revista Mexicana de Investigación Educativa* (22), 181. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/140/14048873009.pdf?fbclid=IwAR2brXmVEMG7sXhdKbgIwXDA71akzb47UpGxwbQ4pyMld1N45ueP2BOBB1Q>

Pla, R. (2010). *El proceso de enseñanza aprendizaje*. MENDIVE (16), 612. Recuperado de [file:///C:/Users/Domenica%20Sifla/Downloads/Dialnet-ElProcesoDeEnsenanzaaprendizajeDeLosEstudiosLingui-6622576%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Domenica%20Sifla/Downloads/Dialnet-ElProcesoDeEnsenanzaaprendizajeDeLosEstudiosLingui-6622576%20(1).pdf)

Ramírez, C. (2021). Estudio de la actividad física de estudiantes de 8 año básico y 3 año medio del colegio salesianos de concepción en clases no presenciales durante la pandemia covid 19. Seminario para optar al [Tesis de Licenciatura], 27-36. Recuperado de <http://repositorio.udec.cl/jspui/bitstream/11594/4912/1/Tesis%20Estudio%20de%20la%20actividad%20fisica.pdf>

Rodríguez, Á., Rodríguez, J., Guerrero, H., Arias, E., Paredes, A., y Chávez, V. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista Cubana de Medicina General Integral*. Recuperado de <http://scielo.sld.cu/pdf/mgi/v36n2/1561-3038-mgi-36-02-e1535.pdf>

Rodríguez, G. (2020). Estilos de aprendizaje basados en la teoría de Kolb predominantes en los universitarios. *Revista Científica Internacional*, 8(10), 15-25. Recuperado de <https://revista-cientifica-internacional.org/index.php/revista/article/view/22/62>

Roldan, E., Rendón, D., y Escobar, J. (2013). *Efdeportes. Alternativas para la medición del nivel de actividad física*. Recuperado de

<https://www.efdeportes.com/efd183/la-medicion-del-nivel-de-actividad-fisica.htm>

- Scielo. (2020, 1 de julio). *Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar*. Revista Cubana de Medicina General Integral. Volumen 36, (2), 1-48. Recuperado de php?scrip=sci_arttext&pid=S0864-21252020000200010
- Sesento, L. (2017) *El constructivismo y su aplicación en el aula. Algunas consideraciones teórico-pedagógicas*. Revista Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo (junio 2017). En línea: Recuperado de <https://www.eumed.net/rev/atlante/2017/06/constructivismo-aula.html>
- Tamayo, M (2004). *La observación, un método para el estudio de la realidad*. Xihmai. Recuperado de [file:///C:/Users/Domenica%20Sifla/Downloads/Dialnet-LaObservacionUnMetodoParaElEstudioDeLaRealidad-3979972%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Domenica%20Sifla/Downloads/Dialnet-LaObservacionUnMetodoParaElEstudioDeLaRealidad-3979972%20(1).pdf)
- Tigse, C. (2019, 19 de abril). *El constructivismo, según bases teóricas de César Coll*. Revista Andina de Educacion. Volumen 2, (1), 25-28. <https://doi.org/10.32719/26312816.2019.2.1.4>
- Unicef. (2018, octubre). *Aprendizaje a través del juego*. Lego Foundation. Consultado el 10 de junio de 2023. Recuperado de <https://www.unicef.org/sites/default/files/2019-01/UNICEF-Lego-Foundation-Aprendizaje-a-traves-del-juego.pdf>
- Unicef. (2019, junio). *La actividad física en niños, niñas y adolescentes. Prácticas necesarias para la vida*. UNICEF. Consultado el 15 de mayo de 2023. Recuperado de <https://www.unicef.org/uruguay/media/2276/file>
- Vidarte, J., Vélez C., Sandoval, C., & Margareth. (2011). Actividad física: estrategia de promoción de la salud. *Hacia la Promoción de la Salud*, 16. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v16n1/v16n1a14.pdf>
- Woolfolk, A. (2001). La disciplina escolar: aportes de las teorías psicológica. *Revista de Artes y Humanidades UNICA*. Recuperado de https://www.redalyc.org/pdf/1701/170118447007.pdf?fbclid=IwAR2Xf06D3UwjNhTrlKMSIZWyiJQ7vyrNZPISYw_V2Gy2DWCDKyQQL65WGU

15. ANEXOS.

Anexo 1: Matriz causa-efecto.

CAUSA	EFEECTO
Falta de la actividad física.	Problemas con las habilidades cognitivas.
Falta de interés por parte de los padres de familia.	Problemas en el aprendizaje.
Falta de capacitación docente sobre la actividad física.	Desinterés y frustración de los estudiantes en el aula.
Carencia de estrategias metodológicas adecuadas a la aplicación de la actividad física.	No alcanza los aprendizajes significativos.

Anexo 2: Matriz de operacionalización de variables.

PROBLEMA	OBJETIVO	VARIABLES	DIMENSIONES	ITEMS
¿Cómo se genera la actividad física en el proceso de enseñanza-aprendizaje de los estudiantes?	Generar la actividad física en el proceso de enseñanza-aprendizaje de los estudiantes del quinto año de la escuela de educación básica Guaranda, del cantón Pujilí, provincia de Cotopaxi en el periodo académico 2022-2023.	Actividad física	Actividad física	-Definición. -La actividad física dentro de la educación. -Importancia de la actividad física. -Beneficios de la actividad física. -Tipos de actividad física. -Métodos para desarrollar y evaluar la actividad física.
			Ministerio de educación	-Propuestas de actividades físicas o lúdicas.
		Proceso de enseñanza-aprendizaje	PEA	-Definición. -Factores que influyen.
			Estrategias metodológicas	-Definición. -Tipos de estrategias metodológicas.
			Relación	-Actividad física y el PEA.

Anexo 3: Matriz de procesamiento de información de la guía de observación.

Indicadores	Descripción del fenómeno observado	Reflexión
El maestro realiza alguna actividad física antes, durante o después del proceso de enseñanza-aprendizaje.	El maestro al comenzar su clase realiza una canción de bienvenida con la ayuda de las palmas de los estudiantes, al continuar con el proceso de enseñanza-aprendizaje el maestro no realizó ninguna dinámica para captar la atención del estudiante.	<p>Dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje es importante realizar algún tipo de actividad física o dinámicas que requieran del movimiento del cuerpo debido a que permite que los estudiantes permanezcan atentos en la clase. Al respecto (Franchek, 2013) mencionan los beneficios de realizar actividad física en el aula, los cuales son:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Adquirir un mejor rendimiento académico y una mayor capacidad de atención. • Tener menos probabilidades de sufrir trastornos depresivos o de ansiedad. • Mejorar su estado anímico y emocional. <p>Es decir, que el hacer práctica de la actividad física en el proceso de enseñanza-aprendizaje es un factor muy importante para el desarrollo integral del niño, puesto que ayuda de manera significativa en el desenvolvimiento de sus habilidades cognitivas, también lo mantiene activo mejorando así el estado anímico del niño.</p>
Los estudiantes se muestran activos y animados al realizar actividad física en el proceso de enseñanza-aprendizaje.	La maestra para activar y motivar a los estudiantes solo realiza una sola dinámica para activar a los estudiantes, por lo cual se observó que los estudiantes se muestran desconcentrados en la hora clase.	La activación en la clase es una actividad importante que el maestro debe realizar para que los estudiantes se encuentren motivados por trabajar. Al respecto (Gines, 2013) afirma que: La activación del proceso de enseñanza-aprendizaje consiste en pocas palabras, en hacer más dinámico el proceso docente, asignando al alumno el papel activo, al considerarlo sujeto y no objeto del proceso; movilizándolo el maestro, las fuerzas motivacionales, volitivas, intelectuales, morales y físicas de los alumnos, para lograr los objetivos

		<p>concretos de la enseñanza y de la educación.</p> <p>Ante lo mencionado cabe recalcar lo importante que es activar a los estudiantes de forma dinámica en el aula, porque esto contribuye de manera significativa a que el individuo realice sus actividades con entusiasmo, motivado, mas no por convicción.</p>
<p>El maestro realiza en clases actividades físicas o lúdicas.</p>	<p>La maestra emplea como actividad lúdica un “trabalenguas” para adquirir rapidez en el habla, la concentración y una correcta dicción.</p> <p>Además, utiliza el movimiento de las manos a través de una lluvia de aplausos ayudando a motivar y felicitar al estudiante que participaba.</p>	<p>Es importante que el maestro emplee actividades lúdicas en el proceso del PEA, porque permite que los estudiantes aprendan de manera divertida y dinámica. Por ello, (Unicef, 2018) menciona que:</p> <p>Las oportunidades de juego potencian el dominio de los conceptos académicos por parte de los niños, además de fomentar la motivación para aprender. De hecho, el interés y la motivación son dos de los aspectos más importantes que puede desarrollar el juego, por lo tanto, el implementar actividades lúdicas en el proceso de enseñanza-aprendizaje contribuye significativamente al desarrollo personal e intelectual del niño porque le permite realizar sus actividades motivado, de manera satisfactoria y divertida.</p>
<p>En el aula de clase los estudiantes cuentan con materiales para desarrollar actividades físicas.</p>	<p>En el aula de clase los estudiantes no cuentan con materiales para desarrollar actividad física, sin embargo, existe un espacio fuera del aula en el cual se encuentra algunos recursos o materiales para realizar actividad física, como colchonetas, pelotas, cuerdas y ulas ulas.</p>	<p>Todas las escuelas deben contar con materiales que ayude a los niños a realizar actividad física. Por tal motivo (Educare, 2020) afirma que:</p> <p>El concepto de material o recurso didáctico en la actividad física tiene un carácter instrumental. Se trata de cualquier dispositivo o equipo que se utiliza para transmitir información; entre los materiales se pueden nombrar pelotas, cuerdas, colchonetas, palas, raquetas entre otros, Frutos (2014).</p> <p>Es decir que los materiales para desarrollar actividad física son todos aquellos los cuales aportan para llevar a cabo alguna actividad que requiera</p>

		de esfuerzo físico en el aula o la escuela.
Los estudiantes dan importancia a la actividad física dentro y fuera del aula.	En la clase no se observa si los estudiantes dan importancia a la actividad física, puesto que la maestra no fomenta la aplicación de ella, mientras que, al salir del aula se observó que los estudiantes si demuestran importancia al momento de realizar actividad física, puesto que todos al salir al recreo conforman equipos para jugar fútbol, correr y servirse sus alimentos.	Los estudiantes deben conocer la importancia de realizar actividad física, puesto que brinda diversos beneficios. Ante lo mencionado (Huaman, 2020) menciona que: La actividad física es importante desde diversos factores para el desarrollo del niño, desde un aspecto biológico, psicológico, social y emocional. Es decir, cuando el niño empieza a desarrollar la actividad física, no solo se trata de una acción específica, sino genera toda una consecuencia y beneficio para la salud y el bienestar. Por lo tanto, realizar actividad física es sinónimo de bienestar tanto físico, mental, cognitivo y social para las personas que lo practican.
El comportamiento de los estudiantes previo el inicio del proceso de enseñanza-aprendizaje.	Se observo que los estudiantes están tranquilos y atentos cuando la maestra da las indicaciones para el inicio del proceso de enseñanza-aprendizaje.	El comportamiento es fundamental dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje, puesto que permite un ambiente tranquilo y organizado, además una buena relación entre estudiantes y maestro, por ello, Woolfolk, (2001) expresa que “el comportamiento o disciplina en el aula son técnicas empleadas para mantener un ambiente adecuado para el aprendizaje, relativamente libre de problemas de conducta”. Es decir, el comportamiento dentro del aula de clase hace referencia al cómo actúan en su contexto, teniendo en cuenta que existen estudiantes respetuosos, participativos y activos, mientras que otros pueden mostrar desinterés y mal comportamiento, ante ello es importante promover estrategias activas dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje.
Los estudiantes se encuentran	La maestra realiza una canción de	La motivación para iniciar el proceso de enseñanza-aprendizaje es esencial

<p>motivados para empezar con el proceso de enseñanza-aprendizaje.</p>	<p>“Como están mis estudiantes” para empezar la clase al transcurrir el proceso la maestra no realiza más dinámicas para que los estudiantes pongan atención.</p>	<p>para que los estudiantes muestren interés por la clase, para Herrera & Fraga (2009) afirman que la “motivación se refiere al interés desarrollado, a la expectativa positiva que el estudiante logra poner en juego por comprender de qué se trata el nuevo contenido.” Es decir, la motivación consiste en generar confianza en el estudiante, permitiendo activar la búsqueda de información creando interés en la materia y de transformar su conocimiento obteniendo como resultado un nuevo contenido basado en lo estudiado con anterioridad.</p>
<p>Las estrategias metodológicas que utiliza el maestro son activas y/o pasivas.</p>	<p>Se observo que la maestra realiza estrategias metodológicas medianamente activas como es la lluvia de ideas a través de preguntas cortas y también aplica la mesa redonda.</p>	<p>Las estrategias metodológicas son indispensables en el proceso de enseñanza aprendizaje, ya que estas guían al docente para que el estudiante adquiera un mejor aprendizaje, con el fin que los educandos sean más críticos, reflexivos y sobre todo creativos. De acuerdo con, Arguello & Sequeria (2016) mencionan que: Las estrategias metodológicas son un conjunto de procedimientos que sirven a los docentes para mejorar el proceso enseñanza-aprendizaje. Estas deben seleccionarse y aplicarse de acuerdo con los contenidos y características particulares de los estudiantes de manera estructurada, que permitan el desarrollo de habilidades de comprensión generando aprendizajes significativos. Por ende, es fundamental que el maestro este totalmente capacitado para crear los métodos, técnicas y estrategias de acuerdo con las necesidades de sus estudiantes, para así lograr que ellos utilicen los conocimientos previos y construyan su propio conocimiento.</p>
<p>La participación de los estudiantes en clase.</p>	<p>Se observo que los estudiantes si participaban con la ayuda del maestro, puesto que al ser</p>	<p>La participación de los estudiante permite involucrarse y ser el protagonista del proceso de enseñanza aprendizaje, es así que se considera fundamental que la maestra practique</p>

	<p>un grado no tan numeroso preguntaba a todos los estudiantes.</p>	<p>métodos, técnica y estrategias que le permita a los estudiantes participar de manera activa y así desarrollen sus habilidades como son analizar, reflexionar, indagar y dar puntos de vista de acuerdo a la información brindada por la maestra, en tal sentido, Pérez & Ochoa, (2017) “para lograr una participación genuina en el ámbito escolar, es necesario reformar las prácticas docentes, modificando la estructura, la organización y el rol de los estudiantes en las escuelas, al asumir un papel activo en su propio proceso educativo.” En tal virtud, los maestros deben de promover un ambiente de aprendizaje interactivo, dando la oportunidad de que los estudiantes sean los protagonistas del proceso de enseñanza-aprendizaje.</p>
<p>Resultados del aprendizaje.</p>	<p>La maestra realiza una evaluación escrita de esta manera es cómo evalúa a los estudiantes, además utiliza el pizarrón para que escriban oraciones y demuestren que realmente aprendieron del tema.</p>	<p>La evaluación escrita es un sinónimo de cuestionario para evaluar los contenidos aprendidos por los estudiantes y así llegar a conocer si el aprendizaje es efectivo o no, además es una actividad sistemática que forma parte del proceso educativos, según el Ministerio de educación Pública (2011), menciona que “es un instrumento de medición cuyo propósito es que el estudiante demuestre la adquisición de un aprendizaje, el dominio de una destreza o el desarrollo progresivo de una habilidad. Por su naturaleza, requiere respuesta escrita por parte del estudiante.” Por ende, este tipo de evaluación permite conocer los aprendizajes de los estudiantes y así el maestro tenga la oportunidad de mejorar o seguir trabajando de esta manera.</p>

Anexo 4: Hojas de vida.**CURRUCULUM VITAE****DATOS PERSONALES:**

Apellidos: Sifla Chuquimarca

Nombres: Domenica Tatiana

Estado civil: Soltero

Cedula de ciudadanía: 1751136746

Nacionalidad: ecuatoriano

Lugar de nacimiento: Pichincha

Fecha de nacimiento: 24 de febrero 2000

Dirección domiciliaria: Tumbaco Alto-Ruta viva y de los Huiragchuros

Teléfono celular: 0999753597

Sexo: Femenino

Tipo de sangre: O+

Correo institucional: domenica.sifla6746@utc.edu.ec

ESTUDIOS REALIZADOS

Primaria: Escuela “Víctor Manuel Peñaherrera”

Secundaria: Colegio Nacional “Cumbayá”

Superior: Estudiante de la carrera de Educación Básica en la Universidad Técnica de Cotopaxi

CURRUCULUM VITAE**DATOS PERSONALES:**

Apellidos: Iza Sánchez
Nombres: Rosa Angélica
Estado civil: Soltero
Cedula de ciudadanía: 0503992166
Nacionalidad: ecuatoriano
Lugar de nacimiento: San Juan de Pastocalle
Fecha de nacimiento: 12 de diciembre 1999
Dirección domiciliaria: Parroquia Pastocalle barrio San Bartolomé
Teléfono celular: 0999129298
Sexo: Femenino
Tipo de sangre: O+
Correo institucional: rosa.iza2166@utc.edu

ESTUDIOS REALIZADOS

Primaria: Escuela de Educación Básica “Macas”

Secundaria: Unidad Educativa “Pastocalle”

Superior: Estudiante de la carrera de Educación Básica en la Universidad Técnica de Cotopaxi

Anexo 5: Fotografías.

Anexo 6: Guía de observación.

GUIA DE OBSERVACIÓN		
OBJETIVO: Generar la actividad física en el proceso de enseñanza-aprendizaje de los estudiantes de quinto año de la Escuela de Educación Básica “Guaranda”, en el año lectivo 2022-2023, para mejorar el desarrollo de habilidades cognitivas.		
Fecha:/...../..... Institución: Escuela de Educación Básica “Guaranda” Ubicación: Provincia: Cotopaxi Cantón: Pujili Parroquia: Sector: Barrio: Isinche de Tovares Calle N°: Tiempo de Observación: Observadores: Iza Sánchez Rosa Angelica y Sifla Chuquimarca Domenica Tatiana		
VARIABLE 1: ACTIVIDAD FISICA		
N°	INDICADORES (ITEMS)	DESCRIPCIÓN
1.	El maestro realiza alguna actividad física antes, durante o después del proceso de enseñanza-aprendizaje.	
2.	Los estudiantes se muestran activos y animados al realizar actividad física en el proceso de enseñanza-aprendizaje.	
3.	El maestro realiza en clases actividades físicas o lúdicas.	
4.	En el aula de clase los estudiantes cuentan con materiales para desarrollar actividades físicas.	
5.	Los estudiantes dan importancia a la actividad física dentro y fuera del aula.	
VARIABLE 2: PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE		
6.	El comportamiento de los estudiantes previo el inicio del proceso de enseñanza-aprendizaje.	
7.	Los estudiantes se encuentran motivados para empezar con el	

	proceso de enseñanza-aprendizaje.	
8.	Las estrategias metodológicas que utiliza el maestro son activas y/o pasivas.	
9.	La participación de los estudiantes en clase.	
10.	Resultados del aprendizaje.	