



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

EXTENSIÓN PUJILÍ

CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

**EL MOVIMIENTO CORPORAL PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA
Y LA SALUD DE LOS ESTUDIANTES**

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

Autora:

Quilumba Caiza Emily Maite

Tutor:

Mg. José Nicolas Barbosa Zapata

Pujilí – Ecuador

Agosto 2023

DECLARACIÓN DE AUTORIA

Yo, **Emily Maite Quilumba Caiza**, declaro ser autora del proyecto de investigación; “El movimiento corporal para mejorar la calidad de vida y la salud de los estudiantes”, siendo el Mg. José Nicolás Barbosa Zapata tutor del presente trabajo; eximimos a la Universidad Técnica de Cotopaxi y a sus representantes legales de posibles reclamos o acciones legales.

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



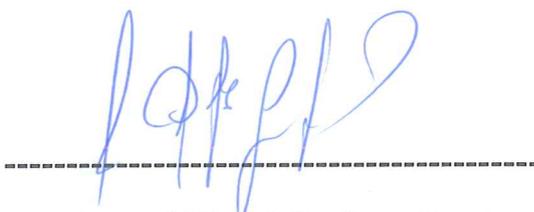
Emily Maite Quilumba Caiza

C.I. 050434086-0

AVAL DEL DIRECTOR DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

En calidad de Tutor del Trabajo de Investigación sobre el título: El movimiento corporal para mejorar la calidad de vida y la salud de los estudiantes, de la postulante Emily Maite Quilumba Caiza, de la carrera de Educación Básica, considero que dicho Informe Investigativo cumple con los requerimientos metodológicos y aportes científico-técnicos suficientes para ser sometidos a la evaluación del Tribunal de Validación de Proyecto que el Honorable Consejo Académico de la Extensión Pujilí de la Universidad Técnica de Cotopaxi designe, para su correspondiente estudio y calificación.

Pujilí, Agosto ,2023



Mg. José Nicolás Barbosa Zapata

C.I. 0501886618

TUTOR DE TRABAJO DE TITULACIÓN

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE TITULACIÓN

En calidad de Tribunal de Lectores, aprueban el presente Informe de Investigación de acuerdo a las disposiciones reglamentarias emitidas por la Universidad Técnica de Cotopaxi y por la Extensión Pujilí; por cuanto, la postulante: **Emily Maite Quilumba Caiza** con el título de Proyecto de Investigación: **“EL MOVIMIENTO CORPORAL PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA Y LA SALUD DE LOS ESTUDIANTES”**, ha considerado las recomendaciones emitidas oportunamente y reúne los méritos suficientes para ser sometidos al acto de Sustentación del proyecto.

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

Pujilí, agosto, 2023

Para constancia firman:



Mg. Xavier Mauricio Andrade Villacis

C.I. 0401040118

Lector 1



Mg. Lorena del Rocío Logroño Herrera

C.I. 0501976120

Lectora 2



Mg. Juan Carlos Vizúete Toapanta

C.I. 0501960140

Lector 3

DEDICATORIA

El presente trabajo de investigación se lo dedico a Dios por darme la oportunidad de vivir y permitirme el haber llegado hasta este momento tan importante de mi formación profesional.

A mis padres quienes creyeron en mi desde el primer día, me brindaron amor, apoyo, consejos, y me motivaron para seguir adelante preparándome académicamente.

A mis hermanos que estuvieron acompañándome y apoyándome, en cada paso que di para lograr mis objetivos.

Este logro y sacrificio también es de ustedes.

Emily Maite

AGRADECIMIENTO

Quiero agradecer a Dios y la Virgen por darme la sabiduría y la valentía para continuar adelante con la salud, con el fin de culminar con mis metas, por cuidarme en mis días de angustia y saber brindarme paz.

A mis padres y hermanos por darme la oportunidad de cumplir una meta propuesta en mi vida guiándome por el camino del bien y más aún del éxito, ya que fueron el motor de mi esfuerzo, dedicación y perseverancia quienes fueron los que confiaron en mí desde el primer día, sin dejarme caer ante las adversidades y problemas ayudándome con sus sabias palabras de aliento mostrándome el camino de la superación.

A la Universidad Técnica de Cotopaxi por abrirme sus puertas y permitir formarme como profesional de la educación.

Emily Maite

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

EXTENSION PUJILI

TEMA: “El movimiento corporal para mejorar la calidad de vida y la salud de los estudiantes.”

Autor:

Quilumba Caiza Emily Maite

RESUMEN

El movimiento corporal para mejorar la calidad de vida y salud son elementos importantes dentro del contexto educativo, por consiguiente, a lo largo de la historia, ha presentado varias dificultades en el proceso de enseñanza aprendizaje, las cuales han estado ligadas a lo social, económico, cultural, psicológico y físico. Por tal razón, en la actualidad el ámbito educativo ha presentado una variedad de situaciones problemáticas relacionadas con el movimiento corporal y la calidad de vida. Para lo cual, el objetivo de esta investigación es fomentar la práctica de movimientos corporales mediante actividades innovadoras, para el mejoramiento de la calidad de vida y la salud de los estudiantes. La metodología aplicada se basa en el enfoque cuantitativo, el cual que permite recopilar, analizar e interpretar la información de los datos cuantitativos además se empleó el método deductivo, debido a que parte de un problema en general para llegar a las conclusiones específicas. Cabe recalcar que participaron diferentes tipos de investigación tales como la investigación de campo, así como la bibliográfica y documental. De tal manera que se aplicó la técnica de la entrevista dirigida al docente y la encuesta dirigida a los estudiantes, cada una con su respectivo instrumento como la guía de preguntas y el cuestionario lo cual permitió obtener información entorno a las variables de estudio. Los resultados alcanzados reflejan que el realizar actividades innovadoras, así como ejercicios, bailes, dramatizaciones y juegos permiten desarrollar y potenciar habilidades destinadas al área motora de los estudiantes, mismas que son las encargadas de la coordinación, movimiento, desarrollo de los músculos, entre otras habilidades que son esenciales en los seres humanos, la buena práctica y desarrollo de esta área va a posibilitar un mejor desenvolvimiento de la persona en su entorno natural y social. Por lo tanto, la investigación contribuye a mejorar mediante la elaboración de una guía de actividades innovadoras, el cual contiene objetivo, instrucciones, desarrollo y los beneficios de cada actividad para ponerlos en práctica, lo cual ayuda al movimiento corporal para mejorar la calidad de vida y la salud de los estudiantes.

Palabras Claves: Movimiento corporal, Calidad de vida, salud, Actividades innovadoras

COTOPAXI TECHNICAL UNIVERSITY

PUJILI EXTENSION

THEME: "Body movement to improve the quality of life and students' health."

Author:

Quilumba Caiza Emily Maite

ABSTRACT

The body movement to improve the quality of life and health are important elements within the educational context, therefore, throughout history; it has presented several difficulties in the teaching-learning process, which have been linked to the social, economic, cultural, psychological and physical. For this reason, currently the educational field has presented a variety of problematic situations related to body movement and quality of life. For which, the objective of this research is to promote the practice of body movements through innovative activities, to improve the quality of life and students' health. The applied methodology is based on the quantitative approach, which allows collecting, analyzing and interpreting the information from the quantitative data. In addition, the deductive method was used, because it starts from a general problem to reach to the specific conclusions. It should be noted that different types of research participated, such as field research, as well as bibliographic and documentary. In such a way that the interview technique directed to the teacher and the survey directed to the students were applied, each one with its respective instrument such as the question guide and the questionnaire, which allowed obtaining information around the study variables. The results achieved reflect that carrying out innovative activities, as well as exercises, dances, dramatizations and games allow the development and enhancement of different skills for the motor area of the students, which are responsible for coordination, movement, muscles development, among others abilities that are essential in human beings, the good practice and development of this area will allow a better development of the person in their natural and social environment. Therefore, the research contributes to improve by developing a guide of innovative activities, which contains objective, instructions, development and the benefits of each activity to put them into practice, which helps body movement to improve the quality of life and students' health.

Keywords: Body movement, Quality of life, health, Innovative activities



Universidad
Técnica de
Cotopaxi

CENTRO DE IDIOMAS

AVAL DE TRADUCCIÓN

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

La traducción del resumen del proyecto de investigación al Idioma Inglés presentado por la estudiante, **Quilumba Caiza Emily Maite** de la **CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA** de la **EXTENSIÓN PUJILÍ**, cuyo título versa **“EL MOVIMIENTO CORPORAL PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA Y LA SALUD DE LOS ESTUDIANTES”**, lo realizó 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 la peticionaria hacer uso del presente certificado de la manera ética que estimaren conveniente.

Latacunga, Agosto del 2023

Atentamente,

Vladimir Sandoval Vizúete
Docente Centro de Idiomas
C.I. 0502104219



CENTRO
DE IDIOMAS

INDICE DE CONTENIDO

Portada.....	i
DECLARACIÓN DE AUTORIA.....	ii
AVAL DEL DIRECTOR DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN.....	iii
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE TITULACIÓN	iv
DEDICATORIA	v
AGRADECIMIENTO	vi
RESUMEN.....	vii
AVAL DE TRADUCCIÓN	ix
INDICE DE CONTENIDO.....	x
INDICE DE TABLAS	xiv
INDICE DE GRAFICOS	xv
1. INFORMACIÓN GENERAL.....	1
2. JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO	2
3. BENEFICIARIOS DEL PROYECTO	3
4. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	3
4.1. CONTEXTUALIZACIÓN DEL PROBLEMA.....	4
5. OBJETIVOS:.....	6
5.1. General	6
5.2. Específicos.....	6
6. ACTIVIDADES Y SISTEMA DE TAREAS EN RELACIÓN A LOS OBJETIVOS PLANTEADOS	7
7. FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICO TÉCNICA	8
7.1. Antecedentes	8
7.2. Marco teórico	10
7.2.1. Los movimientos corporales	11
7.2.2. Beneficios del movimiento corporal.....	11
7.2.3. Ventajas y desventajas del movimiento corporal.....	12
7.3. RIESGOS POR LA FALTA DEL MOVIMIENTO CORPORAL	13
7.3.1. La hipertensión	14

7.3.2. La depresión y ansiedad.....	14
7.4. Tipos de movimientos corporales.....	15
7.4.1. Movimiento de locomoción.....	15
7.4.2. Movimiento de manipulación.....	15
7.4.3. Movimiento de expresión.....	16
7.4.4. Movimiento de resistencia.....	16
7.5. LA CALIDAD DE VIDA.....	17
7.5.1. La importancia de la calidad de vida.....	17
7.5.2. Los factores de la calidad de vida.....	18
7.6. LA SALUD.....	19
7.6.1. La importancia de la salud.....	20
7.7. PREGUNTAS CIENTIFICAS:.....	21
8. METODOLOGIA.....	21
8.1. Enfoque cuantitativo.....	21
8.2. Tipos de investigación.....	22
8.3. Investigación de campo:.....	22
8.3.1. Investigación bibliográfica:.....	23
8.3.2. Investigación documental:.....	23
8.4. Métodos.....	24
8.4.1. Método deductivo.....	24
8.5. Técnicas e instrumentos utilizados para la recolección de la información. .	24
8.5.1. Entrevista.....	24
8.5.2. Guía de entrevista.....	25
8.5.3. Técnica la encuesta.....	26
8.5.4. Instrumento Cuestionario.....	26
8.6. Población y muestra.....	27
9. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.....	27
9.1. Encuesta a los estudiantes de noveno año de educación básica de la unidad educativa “Victoria Vásquez Cuyi”.....	27
Análisis e interpretación de resultados.....	28

Análisis e interpretación	29
Análisis e interpretación	30
Análisis e interpretación	31
Análisis e interpretación	32
Análisis e interpretación	33
Análisis e interpretación	34
Análisis e interpretación	35
Análisis e interpretación	36
Análisis e interpretación	37
12. IMPACTO EDUCATIVO Y SOCIAL	41
13. PRESUPUESTO PARA LA PROPUESTA DEL PROYECTO	42
14. PROPUESTA.....	42
14.1 Introducción.....	42
14.2. Objetivos de la propuesta	43
14.3. Justificación.....	44
15. DESARROLLO DE LA PROPUESTA.....	44
ACTIVIDAD 1	45
RUBRICA	47
ACTIVIDAD 2.....	48
ACTIVIDAD 3.....	50
ACTIVIDAD 4.....	52
ACTIVIDAD 5.....	54
ACTIVIDAD 6.....	56
ACTIVIDAD 7.....	58
ACTIVIDAD 8.....	60
ACTIVIDAD 9.....	62
ACTIVIDAD 10.....	64
15.1. Explicación de la Propuesta	66
16. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	66
16.1. CONCLUSIONES.....	66

16.2. RECOMENDACIONES	66
17. BIBLIOGRAFIA	67
18. Anexos:	74
Anexo 1: Hojas de vida	74
Anexo 2: Fotografías	77
Anexos 3: Encuesta realizada al estudiante.....	77
Anexo 4: Guía de pregunta para el docente.....	80

INDICE DE TABLAS

TABLA 1. Sistema de tareas en relación a los objetivos planteados	7
Tabla 2. Población.....	27
Tabla 3. Actividades de tiempo libre	28
Tabla 4. Tipo de movimiento corporal.....	29
Tabla 5. Beneficios del movimiento corporal.....	30
Tabla 6. Tipo de movimiento corporal.....	31
Tabla 7. Elementos del movimiento corporal.....	32
Tabla 8. Infraestructura.....	33
Tabla 9. Importancia de los elementos corporales.....	34
Tabla 10. Guía de actividades de movimiento corporal.....	35
Tabla 11. Expresión emocional.....	36
Tabla 12. Incentivan a realizar movimientos corporales.....	37
Tabla 13. Presupuesto para el desarrollo de la propuesta	42

INDICE DE GRAFICOS

GRAFICO 1. Actividades de tiempo libre.....	28
GRAFICO 2. Tipo de movimiento corporal.	29
GRAFICO 3. Beneficios del movimiento corporal.....	30
GRAFICO 4. Tipo de movimiento corporal.	31
GRAFICO 5. Elementos del movimiento corporal.	32
GRAFICO 6. Infraestructura.	33
GRAFICO 7. Importancia de los elementos corporales.....	34
GRAFICO 8. Guía de actividades de movimiento corporal.	35
GRAFICO 9. Expresión emocional.	36
GRAFICO 10. Incentivan a realizar movimientos corporales.	37
GRAFICO 11. Empezar jugando.....	46
GRAFICO 12. Antes de salir me divierto.....	48
GRAFICO 13. Si me gusta, muevo y muevo el mundo.....	51
GRAFICO 14. Me divierto cuando juego y me muevo	53
GRAFICO 15. Salto cantando	55
GRAFICO 16. Respirar para vivir mejor.....	57
GRAFICO 17. Respirar para vivir mejor.....	59
GRAFICO 18. Sigo moviéndome, nunca me canso	61
GRAFICO 19. Soy feliz porque como saludable.....	63
GRAFICO 20. Mi familia me ama escuchándome	65

1. INFORMACIÓN GENERAL

Título del Proyecto: “El movimiento corporal para mejorar la calidad de vida y la salud de los estudiantes.”

Fecha de inicio: abril 2023

Fecha de finalización: agosto 2023

Lugar de ejecución: El presente proyecto de investigación se desarrolló en la Unidad Educativa “Victoria Vásconez Cuvi”, Provincia de Cotopaxi, Cantón Latacunga, Parroquia La Matriz.

Unidad Académica que auspicia: Extensión Pujilí.

Carrera que auspicia: Educación Básica

Equipo de Trabajo:

Tutor:

Mg. José Nicolás Barbosa Zapata

C.I. 0501886618

Teléfono: 0992999888

Correo: jose.barbosaz@utc.edu.ec

Investigador:

Nombre: Quilumba Caiza Emily Maite

C.I. 050434086-0

Teléfono: 0987837511

Correo: emily.quilumba0860@utc.edu.ec

Área de Conocimiento: Ciencias de la Educación

Sub líneas de investigación de la Carrera: Sociedad y educación

2. JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO

El movimiento corporal es muy **importante** y necesario debido a que, permite la interacción con el entorno y a su vez fortalece las capacidades para pensar y comunicarse, además, ayuda al estudiante a mejorar la calidad de vida y la salud. Por ende, este proyecto tiene como finalidad conocer acerca del movimiento corporal para mejorar la calidad de vida y la salud, dado que, el movimiento corporal beneficia al estado de salud a nivel físico y mental.

En tal virtud el presente tema de investigación tiene **relevancia** en el contexto educativo, es necesario conocer sobre el movimiento corporal para mejorar la calidad de vida y la salud como aspectos importantes en la formación de habilidades cognitivas, sociales y emocionales, desde las teorías del aprendizaje, así plantear una propuesta para el fortalecimiento de las actividades de movimiento corporal para mejorar la calidad de vida, lo cual perfecciona la capacidad para razonar, fomentando su capacidad comunicativa con su entorno. De esta forma, los movimientos corporales posibilitan al estudiante relacionarse con su entorno, a la vez desarrollar habilidades de su cuerpo, su mente y su espíritu promoviendo la confianza y al mejoramiento de la autoestima.

De tal manera que, el presente trabajo es **viable** porque, cuenta con el apoyo de la Unidad Educativa “Victoria Vásquez Cuví”, así como las autoridades del plantel, docentes y estudiantes para el desarrollo de esta investigación. También existe el apoyo de los docentes de la Universidad Técnica de Cotopaxi, los cuales son expertos en la temática del movimiento corporal. Por otra parte, el contenido científico, el acceso a internet, que ayudo a la selección de información para abordar la temática de investigación.

Hoy en día es más frecuente encontrar problemáticas en el ámbito físico y mental de los estudiantes, es por ello, que con los análisis obtenidos nos permitió conocer acerca de actividades que realizan con más frecuencia los estudiantes, a través de la aplicación del cuestionario los **beneficiarios** directos será un docente y 15 estudiantes de noveno

año de Educación General Básica de la Unidad Educativa “Victoria Vásquez Cuví” y los beneficiarios indirectos serán: los padres de familia, con el fin de mejorar la calidad de vida y la salud de los estudiantes.

En tal sentido que, este presente trabajo investigativo **contribuirá** con una guía de actividades para los estudiantes, ya que, está relacionado con ejercicios y juegos factibles para poner en práctica el movimientos corporal, lo cual, posibilita desarrollar la creatividad e imaginación, asimismo, estimula la atención y concentración, del mismo modo, ayuda al estudiante a obtener un conocimiento amplio de su cuerpo y de su entorno, ya que estos factores ayudan a mejorar la calidad de vida y la salud.

Es de gran importancia el **impacto social y educativo** que ha causado esta temática sobre el movimiento corporal para mejorar la calidad de vida y la salud de los estudiantes, tanto en la sociedad como en la educación, por la falta de información y atención sobre el mismo, por lo que, con esta investigación se mejorara las habilidades físicas mediante actividades innovadoras donde se evidenciara la creatividad, concentración, atención, motivación dentro y fuera de la clase

3. BENEFICIARIOS DEL PROYECTO

- Los beneficiarios Directos: 15 estudiantes y 1 docente de noveno año de educación general básica de la Unidad Educativa “Victoria Vásquez Cuví”
- Los beneficiarios indirectos: Padres de familia de los estudiantes de noveno año de educación básica de la Unidad Educativa “Victoria Vásquez Cuví”

4. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

¿De qué manera influye el movimiento corporal para mejorar la calidad de vida y la salud de los estudiantes de noveno año de Educación General Básica de la Unidad Educativa “Victoria Vásquez Cuví”?

4.1. CONTEXTUALIZACIÓN DEL PROBLEMA

En la actualidad, ejercitar nuestro cuerpo es muy esencial para tener una buena salud, es por ello, que en las instituciones educativas fomentan el movimiento corporal a través de actividades, tales como, el teatro, la danza, el deporte, la gimnasia, entre otras, las cuales, contribuyen a que los estudiantes expresen sus sentimientos o emociones a través de su cuerpo, además, estas actividades ayudan a que el estudiante mejore su calidad de vida.

Es por ello que, en el 10mo Congreso Argentino de Educación Física y Ciencias, Blatt (2013), argumenta que el movimiento corporal es:

Un lenguaje que permite a cada sujeto ponerse en contacto consigo y como consecuencia expresarse y comunicarse con los demás por medio de su cuerpo, además, le permite al estudiante alcanzar una actitud creativa, lúdica y social, que enriquece la espontaneidad y la comunicación. (p. 2).

En efecto, expresarse corporalmente forma parte de cada uno de las personas, determinando situaciones que los diferencie uno de otros, según sus habilidades, gustos y originalidad, involucrando el área del cuerpo y el movimiento, el área de la comunicación y el área de la creatividad, las cuales se encuentran relacionadas en todo momento, permitiéndole a la persona una mejor expresión.

Asimismo, Blatt (2013), menciona que los niños denominan al movimiento corporal como “un espacio en donde se permite aprender a imaginar, mirar y expresarse de distintas maneras, respetando el cuerpo de cada uno.” (p. 7). Es decir, aprenden a cuidar su cuerpo, a respetar a los demás y desarrollan su creatividad, a partir de la libre expresión, siempre y cuando cumpliendo con los límites propuesto por el docente.

Por otra parte, el Ministerio de Salud Pública del Ecuador (2010), explica que, “el movimiento corporal, reduce los riesgos de contraer enfermedades y aporta para una salud mental óptima y una mejor calidad de vida.” (p. 67). Es por ello que pretende

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

En el Ecuador se desarrolla el Proyecto Kinesthetic Dynamic (2021), el cual tiene como fin “vincular el movimiento corporal con la introducción de las diferentes asignaturas que se desarrollan en el proceso didáctico, como requerimiento educativo de una sociedad cada vez más globalizada.” (p. 8). En el cual, se establecen actividades que le permita al estudiante desarrollar movimiento corporal con el objetivo de contribuir al mejoramiento de la calidad de vida de los estudiantes, facilitando así, la adquisición del conocimiento.

De igual manera, Cabrera (2016), plantea que: El desarrollo del movimiento corporal se da por medio de actividades lúdicas que incorporan el movimiento, logrando en los niños/as mayor equilibrio, una fácil socialización, comunicación y puedan transmitir todo lo que deseen sin tener temor a expresarse frente al medio que lo rodea, de igual manera la motricidad gruesa está encargada de la generación de movimientos locomotores y no locomotores influyendo directamente sobre la coordinación motora. (p. 10).

Es así que, las actividades son parte importante al momento de ejercer los movimientos corporales con el fin de fortalecer o desarrollar la parte lúdica del estudiante, tales como, el equilibrio o la coordinación.

Por tal razón se debe tener en cuenta que el movimiento corporal es el desplazamiento del cuerpo en el espacio físico. Es por ello que En la Unidad Educativa “Victoria Vásquez Cuví” se desarrollan actividades de movimiento corporal tales como la danza deportes y dramatización tomando en cuenta que estas actividades ayudan a los estudiantes a mejorar su coordinación, flexibilidad, creatividad y concentración.

Por otro lado, se debe puede mencionar que los docentes juegan un papel muy importante de incentivar a los estudiantes a la práctica del movimiento corporal constante; ya que ayuda a mejorar la calidad de vida y la salud, así como también la coordinación, la interacción y la creatividad, sin embargo, dentro de la institución los estudiantes manifiestan que la práctica de movimientos corporales constantes solo se plasma en las horas de educación física de acuerdo al horario de la Institución Educativa. Por lo tanto, se evidencia la falta de interés por parte de los estudiantes para realizar y conocer sobre la importancia y los tipos de movimientos que se pueden realizar y provocan un deterioro de la calidad de vida y en algunos casos provocando una infinidad de enfermedades crónicas no transmisibles y a su vez, afectando a la parte física y mental de los estudiantes.

5. OBJETIVOS:

5.1.General

Fomentar la práctica de movimientos corporales mediante actividades innovadoras, para el mejoramiento de la calidad de vida y la salud de los estudiantes.

5.2.Específicos

- Fundamentar teóricamente los contenidos relacionados al movimiento corporal para mejorar la calidad de vida y la salud de los estudiantes.
- Diagnosticar los tipos de movimientos corporales que realizan los estudiantes y con qué frecuencia lo desarrollan.
- Proponer una guía de actividades de movimientos corporales para el mejoramiento la calidad de vida y la salud de los estudiantes de la Unidad Educativa Victoria Vásconez Cuvi.

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

TABLA 1. Sistema de tareas en relación a los objetivos planteados

Objetivo	Actividad	Resultado de la Actividad	Medios de verificación
FASE PREPARATORIA			
Fundamentar teóricamente los contenidos relacionados al movimiento corporal para mejorar la calidad de vida y la salud de los estudiantes.	-Indagación de Referencias Bibliográficas. -Selección de fundamentos teóricos. -Construcción del marco conceptual	Marco Conceptual	Triangulación de la información
FASE INTERACTIVA			
Diagnosticar los tipos de movimientos corporales que realizan los estudiantes y con qué frecuencia lo desarrollan.	-Determinar los tipos de movimiento corporal. - Comprobar con qué frecuencia realizan movimientos corporales. -	Diagnostico	Cuestionario
FASE DE ANALITICA			
	- Análisis de las desventajas y enfermedades por falta de movimientos corporales. - Socialización del análisis e interpretación de resultados.	-Desventajas referentes a la falta de práctica de movimientos corporales.	- Hallazgos y argumentos. - Documento del análisis y resultados. -Cuestionario
FASE DE SOCIALIZACION			

Proponer una guía de actividades de movimientos corporales para mejorar la calidad de vida y la salud de los estudiantes de la Unidad Educativa Victoria Vásconez Cuvi.	-Ejecución de la guía de actividades innovadoras. -Aplicación de las actividades innovadoras referentes al movimiento corporal.	-Elaboración de la propuesta.	-Guía de actividades dirigido al movimiento corporal
---	--	-------------------------------	--

Nota: La tabla muestra la estructura de tareas en relación a los objetivos planteados de la investigación
Elaborado por: Quilumba Caiza Emily Maite

7. FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICO TÉCNICA

7.1. Antecedentes

Para la presente investigación se ha tomado en cuenta trabajos investigativos que mantengan similitud con las variables de estudio, ciertas indagaciones y criterios que servirán como orientación, fundamentación y soporte para enriquecer el marco teórico.

Según Fiallos, V. (2015), en su trabajo de investigación “los movimientos corporales y su incidencia en la expresión oral de los niños/as de educación inicial, subnivel 1 y subnivel 2 del centro educativo bilingüe “celite” de la ciudad de Ambato, provincia de Tungurahua” que concluye que la falta de interés y el desconocimiento de las maestras sobre el desarrollo de los movimientos corporales y su influencia en el lenguaje oral, retrasan la expresión de sus sentimientos y emociones afectando de esta manera el área cognoscitiva y su participación social. Tomando en cuenta que este trabajo investigativo tiene como objetivo determinar la incidencia de los movimientos corporales en la expresión oral de los niños y niñas de Educación Inicial. Por lo que existe deficiencia en el desarrollo motriz, coordinación de movimientos y equilibrio de los niños/as, como consecuencia de la baja ejercitación corporal e interacción con el medio, factor indispensable en el desarrollo social, afectivo y cognitivo. La escasa

vocalización y articulación no les permite comprender palabras acompañadas de gestos y entonación, siendo factores negativos para interactuar en diálogos fluidos, que a la vez conllevan a un bajo nivel de participación y socialización. (p. 79).

Por consiguiente, la investigación refleja que al no tener una capacitación y sobre todo la falta de interés por parte de las docentes a lo que respecta a los movimientos corporales en los niños y niñas no existe un desarrollo normal en sus habilidades básicas de igual forma afecta en sus emociones, coordinación, expresión y socialización siendo estos factores importantes en el desarrollo social y afectivo del niño y niña.

Según Carvajal, J. (2017), en la investigación con el tema “La danza en el mejoramiento del movimiento corporal de los niños y niñas del séptimo y octavo año de educación general básica de la unidad educativa “Provincia de Cotopaxi”, del cantón Pujilí”, quien menciona que el nivel que practican la danza los niños es muy bajo según el resultado de la encuesta reflejan la situación en la que se encuentran los niños, esto ha ocasionado diferentes dificultades en los estudiantes tanto para coordinar sus movimientos corporales con ritmo en una determinada melodía como en su manera de caminar. Para lo cual el objetivo es determinar si la danza mejora en la expresión corporal de los niños y niñas. La inadecuada utilización de la danza como recurso técnico por parte de los docentes afectando el desarrollo del movimiento corporal de los estudiantes, 13 los estudiantes carecen de estética y delicadeza al bailar; puesto que sus movimientos son rústicos poco coordinados.

Al realizar el artículo académico se pudo constatar que en el área de educación física no se cuenta con una planificación actividades lúdicas como este caso la danza para el correcto desarrollo de la expresión corporal que mejoren tanto física como cognitivamente a los estudiantes para así facilitar el proceso de la formación integral. (p. 83)

Como se puede notar en la investigación se refleja la importancia de que los niños desarrollen su movimiento corporal dentro del aula y dentro de su entorno, para que

sean más participativos, dinámicos y aprendan a manejar su esquema corporal y que puedan transmitir sus sentimientos y emociones sin temor a expresarse.

Según Madrid (2014) basó su investigación en analizar y describir la relación generada entre las variables de salud mental y calidad de vida con los factores socioeconómicos y psicosociales en una muestra de 291 estudiantes, 147 mujeres y 144 hombres cuyos rangos de edades fluctuaban entre 14 a 19 años y que se encontraban cursando entre el primer y el cuarto año de enseñanza media de dos colegios, uno de ellos el colegio Nuestra Señora y el segundo Escuela Agrícola Cristo, pertenecientes a la comuna de Graneros, Sexta Región en Chile. Se aplicaron 4 instrumentos, La encuesta de caracterización de antecedentes personal y familiares de Madrid & Loreto (2014), el Cuestionario de Salud de Goldberg (GHQ-12) de Goldberg & Williams (1988), los Cuestionarios APGAR familiar y de las amistades de Smilkstein (1978) y el Cuestionario de calidad de vida relacionada con la salud KIDSCREEN-52 de Ravens (2001).

Los resultados indicaron que los adolescentes poseían un buen nivel de salud mental y una adecuada percepción de su calidad de vida que está ampliamente relacionada con la salud, lo cual reafirma la relación entre ambas variables planteadas en este trabajo investigativo.

7.2.Marco teórico

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

Para ello es importante, la socialización de varios temas con información de fuentes confiables, pues realizar ejercicios ayuda a obtener muchos beneficios en cualquier etapa de vida del individuo. El proyecto investigativo está enfocado en mejorar los

hábitos de estudiantes de noveno año de Educación Básica de la Unidad Educativa Victoria Vásconez Cuvi con el propósito de que los niños reduzcan ansiedad, estrés, depresión, estimulen el rendimiento académico y lo más importante prevenir enfermedades.

7.2.1. Los movimientos corporales

El movimiento corporal es uno de los medios con los que todos contamos para expresarnos, a través de tu cuerpo puedes transmitir emociones, no siempre hace falta recurrir a las palabras. El movimiento corporal es un tipo de comunicación no verbal. Tal como expresa Arguedas (2004) el movimiento corporal "busca facilitarle al ser humano el proceso creativo y de libre expresión y comunicación, a partir del conocimiento de su cuerpo, del manejo del espacio, de los materiales y del fortalecimiento de su autoconfianza". (p. 34). Es pertinente mencionar, que todo ser humano necesitan desarrollar la sensibilidad, la imaginación, la creatividad, y la comunicación humana por medio del cual el individuo puede sentirse, percibirse, conocerse y manifestarse.

Por lo cual el movimiento corporal proporciona un verdadero placer por el descubrimiento del cuerpo en movimiento y la seguridad de su dominio para la interrelación de factores corporales, espaciales y temporales, que pueden implicar a todo el cuerpo, que sigue diferentes trayectorias y que expresa un ritmo personal, un ritmo grupal y un ritmo que responde a estímulos externos tomando en cuenta que, beneficia en su crecimiento, salud y mejora la habilidad de pensar que son aspectos relevantes para lograr los objetivos educativos.

7.2.2. Beneficios del movimiento corporal

El movimiento corporal favorece al crecimiento integral de los estudiantes, de manera individual o colectiva en los aspectos socio-emocionales, intelectuales y biológicos. Por lo que es esencial para la salud y el bienestar en general. El cuerpo humano está

diseñado para moverse y la falta de movimiento puede provocar diversos problemas de salud. Este movimiento puede mejorar la circulación sanguínea, fortalecer los músculos y huesos, mejorar la flexibilidad y la movilidad articular, reducir el estrés y la ansiedad, y mejorar la calidad del sueño.

Según Sánchez (2009) da a conocer que "El movimiento corporal proporciona elementos fundamentales en lo físico e intelectual proporcionando diversos movimientos evolutivos en su cuerpo". (p. 41). Por lo tanto, se puede decir que existen una gran cantidad de beneficios al realizar movimientos corporales, es por esta razón que como investigador se realizara una guía de actividades, que se aplicara a los estudiantes de noveno año de Educación Básica en la Unidad Educativa Victoria Vásquez Cuví, para que los estudiantes gocen de todos estos beneficios que aportara para su bienestar como persona y como estudiante en el ámbito educativo.

7.2.3. Ventajas y desventajas del movimiento corporal

Según la Organización mundial de la salud (2017) el movimiento corporal tiene las siguientes ventajas:

- Mejora la condición cardiovascular.
- Mejora el estado los huesos.
- Reduce el riesgo de enfermedades crónicas.
- Es una técnica que ayuda a que el individuo conecte mejor con su propio cuerpo y tome conciencia tanto de sí mismo como de las cosas que le rodean.
- Sirve para desarrollar la espontaneidad, la creatividad expresiva, la imaginación y el sentido de juego, favorece la adquisición de técnicas corporales instrumentales como lo es la relajación.
- Promueve el equilibrio de energía y el control de peso.

Se debe tener en cuenta que el movimiento corporal requiere de energía ya que dentro del ámbito educativo ayuda a los estudiantes a liberar endorfinas considerada como la

hormona de la felicidad que permite al estudiante estar motivado y activo durante la clase.

Por lo tanto, tan solo unos minutos de diversos movimientos corporales a diario, pueden ayudarte a mejorar el estado de salud física y mental. Siempre realizándolo de manera correcta y conociendo las capacidades personales y, sobre todo, llevando una buena alimentación.

Desventajas

Según la Organización mundial de la salud (2017) el movimiento corporal tiene las siguientes desventajas:

- Aparición de lesiones musculares, si no se hace un calentamiento previo y estiramientos adecuados.
- Obsesión por el exceso de movimientos corporales, lo que provocaría agotamiento físico y psíquico.
- Trastornos alimenticios y deshidratación en la propia actividad en personas obsesionadas con la pérdida de peso, hay que puede suponer una pérdida de masa muscular.

Por lo cual, la actividad de movimiento corporal a diario puede ayudarte a mejorar el estado de salud física y mental. Siempre realizándolo de manera moderada y conociendo las capacidades personales y sobre todo llevando una buena alimentación. Por lo cual no es necesario realizar actividades en exceso ya que tampoco es recomendable para el bienestar físico de la persona.

7.3. RIESGOS POR LA FALTA DEL MOVIMIENTO CORPORAL

Las personas pocas activas que no realizan movimientos corporales apropiados y a la vez tienen riesgos de contraer muchas enfermedades tanto físicas como emocionales que afectarán su calidad de vida, a continuación, se dará a conocer las más comunes:

7.3.1. La hipertensión

Es caracterizado por una patología crónica en la que los vasos sanguíneos tienen una tensión persistentemente alta, lo que puede dañarlos. La tensión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de los vasos al ser bombeada por el corazón. Cuanto más alta es la tensión, más esfuerzo tiene que realizar el corazón para bombear.

Para Espinoza (2018) “La hipertensión arterial es una enfermedad en la cual la sangre ejerce una fuerza excesiva sobre las paredes arteriales que llevan la sangre del corazón y al resto del cuerpo, es una enfermedad con características de permanencia en el individuo.” (p. 67)

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

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

7.3.2. La depresión y ansiedad.

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

La depresión y ansiedad es un trastorno emocional que se caracteriza básicamente por alteraciones del humor, tristeza, disminución de la autoestima, inhibición, fatiga,

insomnio, pensamientos negativos que repercute en una falta de actividad vital que merma la capacidad de realizar con normalidad y entusiasmo la rutina diaria. (Ibor, 2007, p. 3)

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

7.4. Tipos de movimientos corporales

Según Neira (2007) afirman que “los movimientos son mucho más que el desplazamiento del cuerpo en el espacio físico. Indican que estos movimientos están constituidos básicamente por un lenguaje que admite a los infantes conducirse sobre el medio físico.” Por lo que el movimiento corporal es una actividad inherente al ser humano y se puede clasificar en diferentes tipos según su propósito o función.

7.4.1. Movimiento de locomoción

Según Castañer (2001) es una habilidad motriz que es considerada como “movimiento locomotor el realizado por el cuerpo que se desplaza de un punto a otro del espacio, conjugando los diferentes elementos espaciales: direcciones, planos y ejes.” (p. 14). Por lo cual es la capacidad del cuerpo para desplazarse de un lugar a otro, ya sea caminando, corriendo o saltando. Este tipo de movimiento es esencial para la vida diaria y requiere un buen control motor y una coordinación adecuada de los músculos.

7.4.2. Movimiento de manipulación

Para Rodríguez (2021) dicho movimiento es “la capacidad de mover objetos y herramientas con destreza y precisión. Este tipo de movimiento se puede observar en actividades cotidianas como cocinar, escribir o tocar un instrumento musical”. (p. 16)

Por lo tanto, es considerada como la habilidad para manipular objetos y herramientas está estrechamente relacionada con la coordinación ojo-mano y la destreza manual.

7.4.3. Movimiento de expresión

El movimiento corporal está íntimamente ligado al mundo de los sonidos y emociones que puede transmitir una persona. Por eso, López (2011) manifiesta que “el elemento sonoro adquiere un papel preponderante en el desarrollo y crecimiento de los estudiantes y existe una evidente relación entre el movimiento y la música que lo provoca.” (p. 45)

En conclusión, este movimiento se refiere a la capacidad de comunicar emociones y sentimientos a través del lenguaje corporal. Este tipo de movimiento incluye gestos, posturas, miradas y movimientos faciales que se utilizan para transmitir mensajes sin necesidad de palabras. Y es considerado como una herramienta valiosa para la comunicación interpersonal y artística, y se puede desarrollar y perfeccionar a través de la práctica.

7.4.4. Movimiento de resistencia

Según García (2006) es “la capacidad del cuerpo para resistir la fuerza externa y mantener una postura o posición estable.” Es por ello que este tipo de movimiento es esencial para la realización de actividades físicas intensas y puede mejorar la fuerza y la resistencia muscular.

De tal manera se puede evidenciar los diferentes tipos de movimiento corporal que se logran clasificar según su propósito o función. A demás cada tipo de movimiento es esencial para la vida diaria y se puede desarrollar y perfeccionar a través de la práctica y el entrenamiento.

7.5. LA CALIDAD DE VIDA

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

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

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

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

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

7.5.1. La importancia de la calidad de vida

En la actualidad muchas personas dialogan sobre tener una calidad de vida, pero introduciéndose a la realidad la mayoría de la sociedad no lo tiene por diferentes aspectos negativos. Según Molina (2005) deduce que “La calidad de vida es muy importante para garantizar el buen desarrollo de un individuo. Es un estado de bienestar integral, que abraza aspectos físicos, psicológicos y emocionales, y su relación con el medio que lo rodea” (p. 5). Evidentemente una buena calidad de vida puede disfrutar

de diversas experiencias que enriquecen aún más la existencia, aunque aquellos que no tienen buenos hábitos y que viven estresados se les hace más difícil vivir experiencias enriquecedoras debido a que pasan depresivos, ansiosos, con malestar general.

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

7.5.2. Los factores de la calidad de vida

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

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

- **Bienestar físico:** Hace referencia a la salud e integridad física de las personas, es decir, la accesibilidad a un hospital eficiente, vivir en un ambiente libre de riesgos como la delincuencia, contaminación. En ese punto, también entra el acceso a una buena alimentación, lo cual tiene que ver con la oferta disponible de alimentos, pero también con la información disponible para el público donde se visualice el nivel nutricional de los alimentos, para que las personas consuman alimentos beneficiosos para la salud.
- **Bienestar material:** Se refiere a la cantidad de ingresos en relación con la posesión de bienes de las personas, que por lo menos deberían ganar lo suficiente como para satisfacer sus necesidades básicas.
- **Bienestar social:** Guarda relación con la interacción entre personas. Por ejemplo, tener amistades saludables, desenvolverse en un ambiente familiar sano, participar en actividades sociales como miembros activos de barrios, organizaciones sociales, entre otras.

- **Bienestar emocional:** Se trata del aspecto psicológico, se relaciona con el desarrollo de un alta autoestima y la estabilidad mental.
- **Desarrollo personal:** Significa que la persona siente que está cumpliendo sus aspiraciones, sintiéndose realizada, en otras palabras, que alcanza superación académica a través del acceso a la educación, y trabajar en campo laboral en el área de su interés.

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

Además, con este argumento podemos mencionar que es un campo muy abierto donde comprende factores de salud de tipo emocional, física, ser independiente, contar con relaciones que contribuyan a un mejor desarrollo y que exista relación con el entorno en que vivimos.

7.6. LA SALUD

Una buena salud física y mental juega un papel clave en el desarrollo integral de todo estudiante, según desarrolle sus capacidades mentales y físicas. De no contar con una buena salud, le es muy difícil al estudiante lograr el éxito académico que se merece en sus estudios.

Es importante que los maestros de las instituciones educativas proporcionen toda clase de información acerca de los requisitos de nuestro código de operaciones, para que los padres los sigan al pie de la letra. Tanto los estudiantes como los padres de familia deben trabajar arduamente y en equipo para mantener un nivel satisfactorio de salud que incluya una alimentación balanceada y saludable, un buen régimen de actividades físicas; disciplina en dormir a sus horas al menos ocho horas diarias y mantener un

ambiente seguro donde el estudiante pueda leer, hacer sus tareas y explorar nuevas fuentes de aprendizaje. Todos estos factores contribuyen al desarrollo sano del estudiante y determinarán en gran parte el éxito académico.

Por otro lado debemos tener en cuenta igual la salud emocional de cada uno de los estudiantes ya que los estudiantes que experimentan una mala salud mental pueden lidiar con la depresión, el estrés, la ansiedad, las afecciones adictivas o la conducta agresiva. Los estudiantes pueden estar distraídos o no interesados, en la parte académica que recibe por lo que con el ´paso del tiempo va afectando su capacidad de aprender nuevos conocimientos y también no podrá captar de manera rápida el material presentado en el aula de clase.

7.6.1. La importancia de la salud

La salud física y mental juega un papel clave en el desarrollo integral de todo estudiante, según desarrolle sus capacidades mentales y físicas, al no contar con una buena salud le es muy difícil lograr el éxito académico en sus estudios. Quesada (2011) a firma que:

La meta de esta educación es no solo incrementar el conocimiento de su hijo en cuanto a la salud como crear actitudes positivas hacia su propio bienestar, sino también promover un comportamiento sano. A los niños se les enseñan destrezas para la vida, no solamente destrezas académicas (p.34).

Es decir, la salud es indispensable para la educación para que los alumnos aprendan mejor a través del movimiento corporal estimulan la producción de cambio y adaptaciones fisiológicas en el organismo para una mejor adaptación escolar donde:

- Hay que evitar situaciones paralizantes en las que el alumno se queda sin respuestas ante la acción propuesta.
- La salud y las emociones son cruciales para generar patrones y modelar nuestro cerebro.
- Emociones y pensamientos se forman conjuntamente no pueden ser separados.

- Un clima emocional apropiado es imprescindible para cualquier aprendizaje en los estudiantes.
- La salud del alumno se refleja en el movimiento del corporal.

7.7. PREGUNTAS CIENTIFICAS:

¿Cómo fundamentar teóricamente los contenidos sobre el movimiento corporal para mejorar la calidad de vida y la salud de los estudiantes?

¿Cómo se identifica los tipos de movimiento corporal que realizan los estudiantes de noveno año de educación básica de la Unidad Educativa Victoria Vásconez Cuvi y con qué frecuencia?

¿Cómo se realiza la implementación de la guía de actividades del movimiento corporal mejorara la calidad de vida y la salud de los estudiantes de la Unidad Educativa Victoria Vásconez Cuvi?

8. METODOLOGIA

8.1.Enfoque cuantitativo

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

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

enfoque mixto porque se utiliza frecuencias y porcentajes en el análisis e interpretación de resultados, de manera que se orientó a obtener información para analizar e interpretar el estado actual del problema.

8.2. Tipos de investigación

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

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

8.3. Investigación de campo:

Es una investigación de aplicación ya que la misma está encaminado a resolver los problemas relacionados a la incidencia del movimiento corporal, la calidad de vida y la salud de los estudiantes.

Según el Programa de Investigación CMEA (2010) “Investigación de campo se realiza donde se encuentran los sujetos u objetos de investigación, empleando técnicas e instrumentos específicos, además del dato bibliográfico, tales como, entre las observaciones, cuestionarios, test, registros anecdóticos, etc” (p. 28). En este sentido, la aplicación de la investigación de campo es fundamental porque se tuvo la oportunidad de dirigirse al lugar de los hechos, es decir a la unidad educativa “Victoria Vásquez Cuvi”, donde mediante la observación se pudo analizar la problemática de la investigación que es conocer el nivel de práctica del movimiento corporal de los estudiantes de noveno año de educación básica, cómo también estudiar como incide el movimiento corporal para la mejora de la calidad de vida.

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

8.3.1. Investigación bibliográfica:

Es importante indagar en diferentes páginas web que permitan ofrecer soluciones sobre la problemática a investigar. Según Universidad de la República Uruguay (2020), explica que “La investigación bibliográfica se explora la producción de la comunidad académica sobre un tema determinado. Supone un conjunto de actividades encaminadas a localizar documentos relacionados con un tema o un autor concretos”. Frente a ello, se desarrolló la investigación bibliográfica que permitió construir la elaboración del marco teórico y fundamentación de la propuesta, para ello se basó en revistas, libros, artículos científicos acerca de la actividad físico deportiva y su incidencia en la calidad de vida de los estudiantes. Además, en base a esta investigación se construye la estructura de las ideas originales del proyecto, contextualizando tanto en su perspectiva teórica y metodológica.

8.3.2. Investigación documental:

La investigación documental es el uso de fuentes externas, documentos, para apoyar el punto de vista o argumento de un trabajo académico. Según Baena (2017), menciona que “La investigación documental es un proceso basado en la búsqueda, recuperación, análisis, críticas e interpretación de datos, es decir los obtenidos y registrados por otros investigadores en fuentes documentales: impresas, audiovisuales o electrónicas”. Lo que significa, que la aplicación de la investigación documental conduce a la construcción de conocimientos a través de un proceso sistemático de indagación, recolección, organización, análisis e interpretación de datos entorno a un determinado tema.

8.4.Métodos

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

8.4.1. Método deductivo

La investigación está sujeta al método deductivo debido a que, utiliza un tipo de pensamiento que va desde un razonamiento más general y lógico, basado en leyes o principios, hasta un hecho concreto. Según Barchini (2006) menciona que: “consiste en extraer razonamientos lógicos de aquellos enunciados ya dados, en síntesis, este método va de la causa al efecto, de lo general a lo particular, es prospectivo y teórico; comprueba su validez basándose en datos numéricos precisos”.

La aplicación del método deductivo, va encaminado con el apoyo de la investigación de campo, la cual permite analizar la problemática y proponer una premisa que brinda una solución al problema planteado ya que se concluye a través de hechos observados partiendo de reglas generales.

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

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

8.5.1. Entrevista

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

Frente a ello Díaz y Bravo (2013) expone que

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

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

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

8.5.2. Guía de entrevista

La guía de preguntas sirve solamente para recordar que se deben hacer preguntas sobre ciertos temas por lo que, Bogdan y Taylor (2012) manifiestan que “en los proyectos de entrevistas algunos investigadores utilizan una guía de preguntas ya que no es un protocolo estructurado.”

En este sentido, se puede mencionar que se trata de una lista de áreas generales que deben cubrirse con cada informante por lo cual la guía es una estrategia que nos permite visualizar de una manera global un tema a través de una serie de preguntas que dan una respuesta específica.

8.5.3. Técnica la encuesta

La encuesta es un procedimiento que se da dentro de la investigación cuantitativa en la que el investigador recopila información Según nos explica Hernández (2012): manifiesta que “La encuesta es la técnica más empleada en las investigaciones realizadas en las ciencias sociales. Se utiliza para recolectar información de personas respecto a características, opiniones, creencias, expectativas y conocimiento.” (pág. 25). Por lo que, se hace uso de esta técnica ya que es nos ayuda a recopilar información mediante el cuestionario previamente diseñado, sin modificar el entorno ni el fenómeno donde se recoge la información ya sea para representarlo de forma gráfica, tabla o escrita.

8.5.4. Instrumento Cuestionario

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

Es un instrumento utilizado para recoger de manera organizada la información que permitirá dar cuenta de las variables de interés en cierto estudio, investigación, sondeo o encuesta. Además, es útil para recoger de manera estandarizada información sobre características de una población de interés, así como para medir opiniones, creencias o actitudes. (González,2010)

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

Instrumento

8.6. Población y muestra

El trabajo investigativo se basó en una población intencionada representativa de 15 estudiantes de noveno año de EGB, y el docente tutor de la Unidad Educativa “Victoria Vascones Cuvi”, quienes son considerados como actores principales del proceso investigativo, sobre el movimiento corporal para mejorar la calidad de vida y la salud de los estudiantes. Cabe señalar, se estimó que la población es reducida y no se amerita calcular el tamaño de la muestra, en tal virtud se trabajó con el total de la población.

Tabla 2. Población

Fuente: Estudiantes de 9no año de educación básica

INSTITUCIÓN	POBLACIÓN	GRADO Y PARALELO	MUJERES	HOMBRES
Unidad educativa “Victoria Vásconez Cuvi”	Estudiantes	9no “F”	9	6
Unidad educativa “Victoria Vásconez Cuvi”	Docente tutor	9no “F”	0	1
TOTAL			16	

Elaborado por: Quilumba Caiza Emily Maite

9. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

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

9.1. Encuesta a los estudiantes de noveno año de educación básica de la unidad educativa “Victoria Vásconez Cuvi”

Pregunta N°1

¿Qué actividades realiza en su tiempo libre?

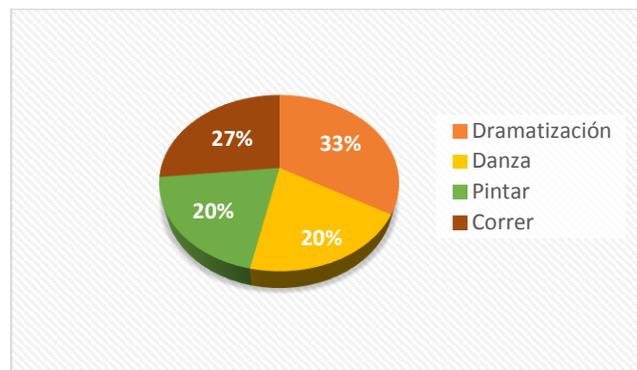
Tabla 3. Actividades de tiempo libre

Alternativas	Frecuencia	%
Dramatización	5	33,33%
Danza	3	20,00%
Pintar	3	20,00%
Correr	4	26,66%
Total, general	15	100,00%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de noveno grado.

Autores: Quilumba Caiza Emily Maite

GRAFICO 1. Actividades de tiempo libre



Análisis e interpretación de resultados

De acuerdo a la tabulación de datos obtenidos se puede evidenciar que cinco estudiantes realizan actividades de dramatización entendiéndose que la mayoría de estudiantes se sienten atraídos por los escenarios, la creatividad, imaginación y las acciones, tomando en cuenta que dicha actividad ayuda a desarrollar habilidades de socialización, lo que contribuye a desarrollar el trabajo cooperativo y colaborativo dentro y fuera del ámbito educativo y a su vez permite mejorar la calidad de vida ya que alcanza un bienestar físico, emocional y social.

Pregunta N°2

¿Qué tipo de movimiento práctica de manera frecuente?

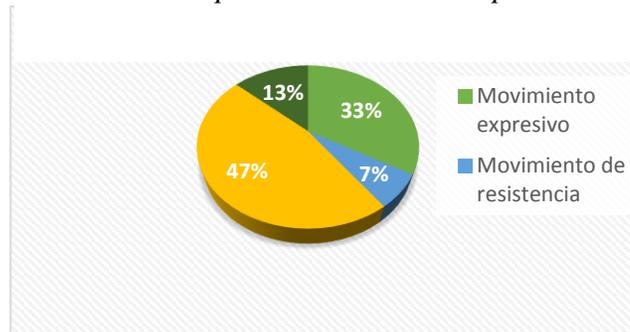
Tabla 4. Tipo de movimiento corporal.

Alternativas	Frecuencia	%
Movimiento expresivo	5	33,33%
Movimiento de resistencia	1	6,66%
Movimiento de manipulación	7	46,66%
Movimiento de locomoción	2	13,33%
Total, general	15	100,00%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de noveno grado.

Elaborado por: Quilumba Caiza Emily Maite

GRAFICO 2. Tipo de movimiento corporal.



Análisis e interpretación

Se evidencia que siete estudiantes del curso practican actividades de manipulación, entendiéndose que la mayoría de estudiantes tienen interés de realizar movimientos corporales de manipulación, tomando en cuenta que este tipo de movimiento nos permite mover objetos con destreza y posición ya que tiene múltiples beneficios para la salud, tanto para el cuerpo como para la mente y por supuesto para las relaciones sociales, cave recalcar que cualquier movimiento corporal ayudará a mejorar la calidad de vida de los estudiantes. El movimiento corporal en los estudiantes tiene un papel muy importante, porque permite mejorar la salud mental y física.

Pregunta N°3

¿Conoce los beneficios del movimiento corporal?

Tabla 5. Beneficios del movimiento corporal.

Alternativas	Frecuencia	%
Desarrollo de la imaginación	7	46,66%
Pone en práctica la creatividad	5	33,33%
Tener un mejor control y manejo del cuerpo	3	20,00%
Formación de identidad	0	0,00%
Total, general	15	100,00%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de noveno grado.

Elaborado por: Quilumba Caiza Emily Maite

GRAFICO 3. Beneficios del movimiento corporal.



Análisis e interpretación

Como se puede observar; siete estudiantes opinan que el beneficio más fundamental del movimiento corporal es el desarrollo de la imaginación, lo cual se puede mencionar que los estudiantes tienen el interés de conocer y practicar el movimiento corporal mediante actividades innovadoras donde se desarrolle las habilidades de la imaginación. Tomando en cuenta que la imaginación se vincula con la capacidad del ser humano de construir medios creativos o inusuales por lo que es de gran ayuda para mejorar la calidad de vida y la salud tanto físico como mental de los estudiantes.

Pregunta N°4

¿Qué tipo de movimiento corporal realiza de manera frecuente?

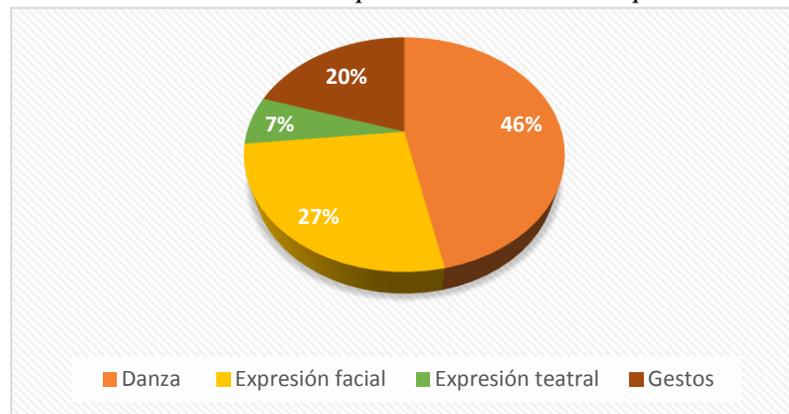
Tabla 6. Tipo de movimiento corporal.

Alternativas	Frecuencia	%
Danza	7	46,66%
Expresión facial	4	26,66%
Expresión teatral	1	6,66%
Gestos	3	20,00%
Total, general	15	100,00%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de noveno grado.

Elaborado por: Quilumba Caiza Emily Maite

GRAFICO 4. Tipo de movimiento corporal.



Análisis e interpretación

Se puede evidenciar que siete de los encuestados realizan un movimiento corporal frecuente a través de la danza tomando en cuenta que la danza es un arte donde se utiliza el movimiento del cuerpo, normalmente con música, como una forma de expresión y de interacción social con fines de entretenimiento y artísticos. A su vez es importante realizar esta actividad en espacios amplios y adecuados para realizar correctamente la práctica sin ningún tipo de dificultad y dicha actividad ayuda a mejorar la calidad de vida de los estudiantes.

Pregunta N°5

¿Dentro del área de educación física que elementos del movimiento corporal realiza de manera frecuente?

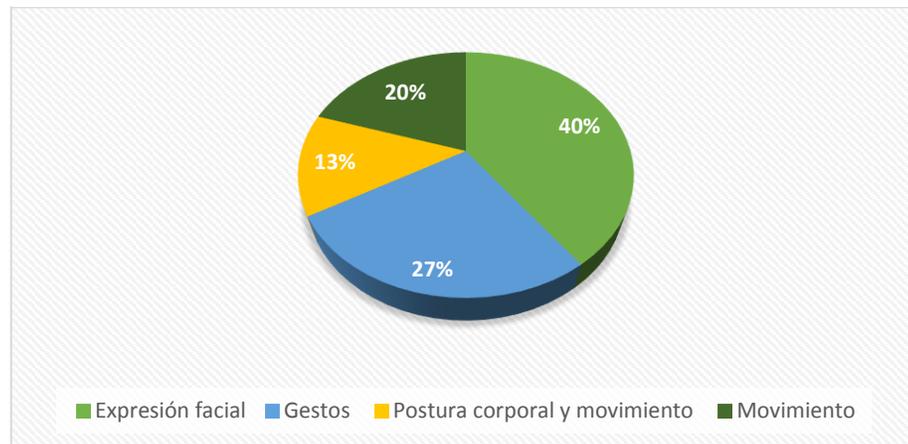
Tabla 7. Elementos del movimiento corporal.

Alternativas	Frecuencia	%
Expresión facial	6	40,00%
Gestos	4	26,66%
Postura corporal y movimiento	2	13,33%
Movimiento	3	20,00%
Total, general	15	100,00%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de noveno grado.

Elaborado por: Quilumba Caiza Emily Maite

GRAFICO 5. Elementos del movimiento corporal.



Análisis e interpretación

Se observa que 6 estudiantes utilizan con frecuencia el elemento del movimiento corporal de la expresión facial. Tomando en cuenta que contribuye en la práctica de movimientos corporales ya que se pueden observar gestos, movimientos, signos o expresiones en el rostro y cuerpo, que se utilizan para transmitir mensajes entre los que se interactúa. Por otro lado, los elementos del movimiento corporal permiten demostrar al máximo las habilidades y destrezas que tienen los estudiantes, ya que ayuda a mejorar la calidad de vida y la salud mental y física de los estudiantes.

Pregunta N°6

¿En qué estado se encuentran los espacios donde realizan actividades como danza o teatro?

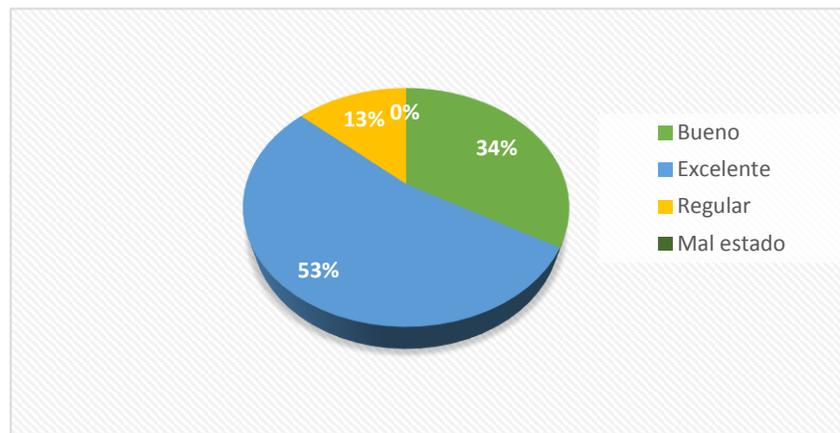
Tabla 8. Infraestructura.

Alternativas	Frecuencia	%
Bueno	5	33,33%
Excelente	8	53,33%
Regular	2	13,33%
Mal estado	0	0,00
Total, general	15	100,00%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de noveno grado.

Elaborado por: Quilumba Caiza Emily Maite

GRAFICO 6. Infraestructura.



Análisis e interpretación

Se observa que ocho estudiantes opinan que los espacios físicos de la institución se encuentran en excelente estado. Por lo que, la infraestructura es adecuada y apta para realizar actividades de movimiento corporal. De tal manera que la infraestructura para la práctica de algunos tipos de movimiento corporal debe ser adecuada, porque permite demostrar al máximo las habilidades que tienen los estudiantes tomando en cuenta que al realizar actividades de movimiento corporal ayuda a mejorar su salud.

Pregunta N°7

¿Piensa que los elementos corporales (el cuerpo, espacio y tiempo) son importantes dentro del área de educación para mejorar la calidad de vida de los estudiantes?

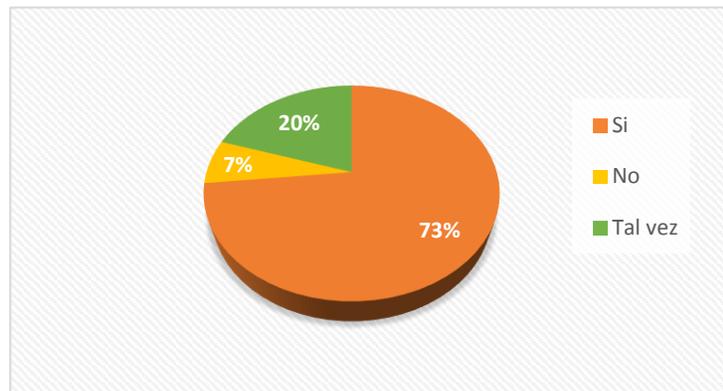
Tabla 9. Importancia de los elementos corporales.

Alternativas	Frecuencia	%
Si	11	73,33%
No	1	6,66%
Tal vez	3	20,00%
Total, general	15	100,00%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de noveno grado.

Elaborado por: Quilumba Caiza Emily Maite

GRAFICO 7. Importancia de los elementos corporales.



Análisis e interpretación

Se evidencia que once estudiantes consideran que los elementos corporales si son importantes dentro del área de la educación para mejorar la calidad de vida ya que los elementos son el cuerpo, el espacio, el tiempo por lo que generalmente se asocia al ritmo: lento y rápido y a su vez la intensidad según la energía que manifiesta: movimiento fuerte o movimiento ligero. Es decir que mediante la utilización de estos elementos nos permite mejorar la calidad de vida y también la salud tacto física como mental.

Pregunta N°8

¿La aplicación de una guía de actividades de movimientos corporales ayudaría a mejorar la calidad de vida y la salud?

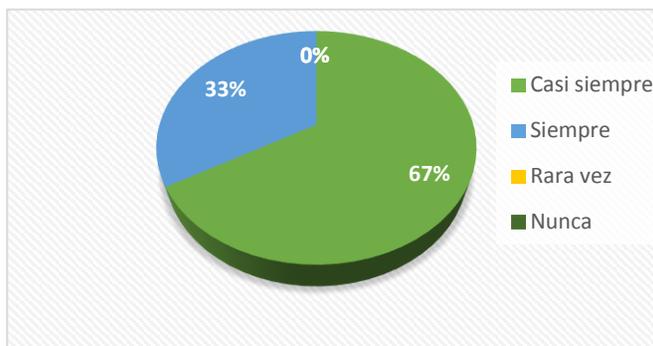
Tabla 10. Guía de actividades de movimiento corporal.

Alternativas	Frecuencia	%
Casi siempre	10	66,66%
Siempre	5	33,33%
Rara vez	0	0,00
Nunca	0	0,00
Total, general	15	100,00%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de noveno grado.

Elaborado por: Quilumba Caiza Emily Maite

GRAFICO 8. Guía de actividades de movimiento corporal.



Análisis e interpretación

Se observa que 10 estudiantes manifiestan que, con la implementación de una guía de actividades dirigida al movimiento corporal en la institución sería idóneo para mejorar la condición física, calidad de vida y la salud. Tomando en cuenta que la guía motiva e incentiva a los estudiantes y dentro de la guía pueden encontrar actividades innovadoras, divertidas y diferentes para emplearlas dentro de las horas clases y a su vez los estudiantes desarrollan sus habilidades para mejorar su calidad de vida y la salud.

Pregunta N°9

¿Considera usted que mediante los movimientos del cuerpo se puede expresar una variedad de emociones?

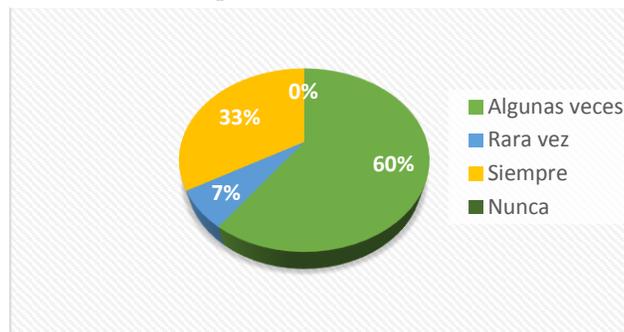
Tabla 11. Expresión emocional.

Alternativas	Frecuencia	%
Algunas veces	9	60,00%
Rara vez	1	6,66%
Siempre	5	33,33%
Nunca	0	0,00%
Total, general	15	100,00%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de noveno grado.

Elaborado por: Quilumba Caiza Emily Maite

GRAFICO 9. Expresión emocional.



Análisis e interpretación

Se evidencia que nueve estudiantes manifiestan que el movimiento corporal ayuda a expresar un conjunto de emociones. Al respecto se menciona que cualquier movimiento corporal que se realice ya sea de manera individual o grupal ayuda a mejorar la interacción social, la calidad de vida y también es un gran beneficio en la salud tanto física como mental de los estudiantes. Por lo que, la práctica del movimiento corporal es fundamental en cualquier hora de la clase.

Pregunta N°10

¿Los maestros de su institución educativa le incentivan a realizar actividades de movimiento corporal en el tiempo libre?

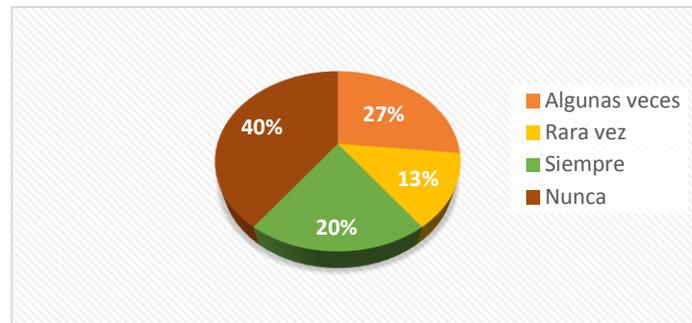
Tabla 12. Incentivan a realizar movimientos corporales.

Alternativas	Frecuencia	%
Algunas veces	4	26,66%
Rara vez	2	13,33%
Siempre	3	20,00%
Nunca	6	40,00%
Total, general	15	100,00%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de noveno grado.

Elaborado por: Quilumba Caiza Emily Maite

GRAFICO 10. Incentivan a realizar movimientos corporales.



Análisis e interpretación

Se observó que seis estudiantes de la institución educativa opinan que las autoridades casi nunca incentivan a la práctica permanente de movimientos corporales. Por lo que se puede interpretar que la mayoría de estudiantes no cuentan con el apoyo de las autoridades para la realización de actividades recreativas como la danza, dramatización, deportes entre otras. Tomando en cuenta que los docentes deben incentivar a los estudiantes a realizar actividades con más frecuencia para que puedan mejorar su calidad de vida y salud tanto física como mental.

11. RESULTADOS DE LA ENTREVISTA DIRIGIDA AL DOCENTE DE LA UNIDAD EDUCATIVA “VICTORIA VASCONEZ CUVI”

¿Qué tipo de actividades de movimiento corporal permiten desarrollar estrategias para mejorar la calidad de vida de los niños de noveno año de educación básica?

La institución educativa realiza actividades de movimiento corporal como ejercicios aeróbicos que conlleva al beneficio de la salud mediante diferentes ejercicios que implican el uso del oxígeno como por ejemplo caminar, cantar, actividades deportivas, bailar, dramatizaciones, gestos entre otros ejercicios que pueden realizar los estudiantes sin ninguna dificultad. Además, en la actualidad el juego es la mejor combinación que se puede realizar con los ejercicios que se realizan dentro del área de educación física, es decir que es un instrumento cultural necesario para alcanzar la madurez física y psíquica, como también un elemento clave en el desarrollo de la vida social y personal.

Es decir que, una estrategia para motivar a los estudiantes, que desarrollen actividades de movimiento corporal es mediante el juego, donde ayuda a desarrollar la creatividad y la concentración para mejorar el bienestar físico, emocional y personal de los estudiantes.

¿Con que frecuencia realizan actividades de movimiento corporal los estudiantes de noveno año de educación básica de la Unidad Educativa Victoria Vásquez Cuví?

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

Es decir que, dentro de la Unidad Educativa los estudiantes si realizan movimientos corporales de manera frecuente en el área de educación física con actividades donde el

estudiante pueda ser creativo con el propósito de que cada uno de los estudiantes se relacione con sus compañeros y estas actividades sean ayuda para el mejoramiento de su calidad de vida.

¿Durante el año lectivo la institución realiza programas deportivos donde se evidencien los diferentes tipos de movimiento corporal que permitan fortalecer la calidad de vida y la salud de los estudiantes?

Si, se realiza programas donde se evidencian los diferentes tipos de movimiento corporal que permitan fomentar la práctica deportiva en los estudiantes. También se lleva a cabo excursiones donde no solo se refuerza el buen hábito de diversos ejercicios, sino también fortalecimiento del compañerismo.

A Través de esta interrogante se puede manifestar que las autoridades de la institución si realizan programas deportivos además se realizan excursiones con la finalidad de fortalecer las actividades físicas y la interacción entre compañeros tomando en cuenta que este tipo de programas ayuda al desarrollo de las habilidades que tienen los estudiantes para mejorar la calidad de vida y la salud física y mental.

¿De qué manera cree usted que la actividad de movimiento corporal aporta a la calidad de vida de los estudiantes?

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

Es decir que para que los estudiantes tengan una calidad de vida satisfactoria depende mucho de los padres, por lo que, transmiten valores, costumbres y creencias por medio

de la convivencia diaria. Por otro lado, los estudiantes deberían tener interés por realizar actividades diferentes de manera constante como: correr, bailar, realizar deportes entre otras, y llevando una alimentación sana. Tomando en cuenta que la calidad de vida se refiere al bienestar físico, social, emocional y personal.

¿Cómo ayudaría la aplicación de una propuesta alternativa de actividades de movimiento corporal en la formación académica de los estudiantes?

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

De tal manera que aplicar en las horas clases actividades diferentes basadas en creatividad, concentración, imaginación y movimientos pueden ayudar a los estudiantes a potenciar sus capacidades físicas y mental.

Por lo tanto, mediante la entrevista realizada al docente tutor de noveno año de Educación Básica se llegó a conocer que dentro de la Unidad Educativa Victoria Vásquez Cuví se practica diferentes actividades físicas que benefician a la salud de los estudiantes, como también exponen que la mejor estrategia para motivar a los estudiantes que desarrollen actividades de movimiento corporal es mediante el juego, donde ayuda a desarrollar capacidades como la flexibilidad, fuerza y resistencia. Es por ello, que los docentes realizan programas orientadas al mejoramiento y perfeccionamiento de los diferentes tipos de movimiento corporal que se puedan practicar técnica y pedagógicamente en la institución educativa.

Además, los estudiantes adoptan una calidad de vida satisfactoria que depende mucho de los padres, es decir que la familia es la primera institución que ejerce influencia en

el estudiante, ya que transmite valores, costumbres y creencias por medio de la convivencia diaria. Asimismo, es la primera institución educativa y socializadora del estudiante, pues desde que nace comienza a vivir la influencia formativa del ambiente familiar. Por consiguiente, la aplicación de una propuesta alternativa de actividades dirigida al movimiento corporal sería de gran ayuda para los actores educativos, donde se permita conocer los beneficios que tiene el realizar estas actividades para garantizar en las personas un mejoramiento en su calidad de vida y la salud.

12. IMPACTO EDUCATIVO Y SOCIAL

El presente proyecto de investigación aportará a la comprensión de los resultados obtenidos que permiten afirmar la falta de inactividad de movimientos corporales en los estudiantes puede generar disminución en el rendimiento escolar, la concentración, la atención y trastornos del sueño; sin embargo, una guía de actividades de movimiento corporal permitirá un impacto positivo en la comunidad educativa y social.

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

13. PRESUPUESTO PARA LA PROPUESTA DEL PROYECTO

Tabla 13. Presupuesto para el desarrollo de la propuesta

MATERIAL	CANTIDAD	COSTO (DÓLARES AMERICANOS)	TOTAL
Internet	1	\$ 10.00	\$ 10.00
Transporte	6	\$ 0.65	\$ 3.90
Resma de papel	1	\$ 5.00	\$ 5.00
Tinta de impresora	2	\$ 2.50	\$ 5.00
Alimento	8	\$ 2.50	\$ 20.00
Otros	2	\$ 10.00	\$ 20.00
TOTAL			\$ 63.90

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

Elaborado por: Quilumba Caiza Emily Maite

14. PROPUESTA

Título de la propuesta: “GUIA DE ACTIVIDADES DIRIGIDO AL MOVIMIENTO CORPORAL PARA EL MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA Y LA SALUD DE LOS ESTUDIANTES”

14.1 Introducción

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

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

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

La calidad de vida, comprendida ya en este punto como una aspiración realizable, ha tenido sus altos y bajos en su relación a la actividad de movimientos corporales. Altos porque representa el mayor interés de las personas por tener una alternativa saludable por medio de las actividades referente al movimiento corporal. En lo que respecta a los bajos, puesto que si bien es cierto la calidad de vida está también relacionada a la salud de la población, ésta todavía depende de una cultura alimenticia que debe ser analizada, ya que la población como tal, trae desde hace décadas costumbres alimenticias no tan saludables. Entonces la lucha de la implementación constante de actividades de movimiento corporal que mejoren la calidad de vida, todavía se encuentra en proceso dentro de las instituciones educativas.

14.2. Objetivos de la propuesta

Objetivo General

- Elaborar una guía de actividades innovadoras dirigida al movimiento corporal para mejorar la calidad de vida y la salud de los estudiantes.

Objetivos específicos

- Seleccionar actividades de movimiento corporal según las necesidades de los niños en edad escolar.
- Establecer acciones lúdicas dentro del desarrollo de las actividades de movimiento corporal.

- Aportar con actividades que fundamenten una real calidad de vida y salud.

14.3. Justificación

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

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

Por consiguiente, establecer una guía de actividades de movimiento corporal para mejorar la calidad de vida y la salud de los estudiantes de la institución objeto de la investigación, constituye sin lugar a dudas un aporte positivo a su calidad de vida, y por consiguiente a mejorar su salud y la perspectiva que como niños tienen de todas las actividades en mejoramiento a su formación humana.

15. DESARROLLO DE LA PROPUESTA

La propuesta que se denomina **“GUÍA DE ACTIVIDADES DIRIGIDA AL MOVIMIENTO CORPORAL PARA EL MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA Y LA SALUD DE LOS ESTUDIANTES”**, promueve la actividad de movimiento corporal para adquirir una calidad de vida y mejorar la salud en los estudiantes, que se vea reflejada en todo su proceso de formación académica.

ACTIVIDAD 1

TÍTULO: Empezar jugando

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

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

DESARROLLO

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

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

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

GRAFICO 11. Empezar jugando



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

Elaborado por: Quilumba Caiza Emily Maite

BENEFICIO

La actividad presentada tiene un gran beneficio en las extremidades superiores ya que al realizar la actividad de manera correcta ayuda a fortalecer los huesos.

EVALUACIÓN

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

- ¿Qué aspectos positivos encuentras en la actividad realizada?
- ¿Cómo el desarrollo de la actividad planteada influye en la creatividad de los estudiantes?
- ¿Determina algún aspecto negativo en la realización de la actividad?

RUBRICA

Criterio	Excelente	Bueno	Suficiente	No suficiente
Tema central y manejo de ideas	Demuestra entendimiento adecuado de los conceptos tratados.	Tienen desconocimiento de algunos conceptos	Manifiesta bastante desconocimiento de los conceptos	No muestra ningún conocimiento frente al tema tratado
Relación entre ideas	Incluye todas las ideas relevantes y demuestra conocimiento de las relaciones entre estos.	Identifica ideas relevantes pero ciertas conexiones no son apropiadas.	Relaciona muchas ideas de manera errónea.	No establece conexiones apropiadas entre ideas.
Comunicación de ideas mediante el mapa mental	Realiza un mapa mental donde se evidencia con ejemplos la importancia de la actividad innovadora realizada	La mayoría de las ideas posee una jerarquía adecuada pero no se evidencia los ejemplos.	Incluye pocas ideas de forma jerárquica lo cual no facilita el entendimiento del mapa mental.	No diseña el mapa mental.

ACTIVIDAD 2

TÍTULO: Antes de salir me divierto

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

INSTRUCCIÓN:

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

DESARROLLO:

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

GRAFICO 12. Antes de salir me divierto



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

Elaborado por: Quilumba Caiza Emily Maite

BENEFICIO

La actividad presentada tiene un gran beneficio en las extremidades inferiores ya que al realizar la actividad de manera correcta ayuda a fortalecer los huesos y sirve para desarrollar la creatividad expresiva y el sentido del juego.

EVALUACIÓN

Ficha de observación

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

ACTIVIDAD 3

TÍTULO: Si me gusta, muevo y muevo el mundo

OBJETIVO: Combinar la actividad de movimiento corporal y los juegos tradicionales.

INTRUSCIÓN:

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

DESARROLLO:

Los niños se reúnen antes del ingreso a clases, aunque lo pueden realizar también en la clase, sin embargo; por la necesidad de espacio es mejor hacerlo en espacios abiertos. El docente o la persona encargada solicita que se todos los niños se separen, una vez que o han realizado, se da la orden de que se reúnan de acuerdo a colores. Cuando los estudiantes están ubicados de acuerdo a cada color, se les solicita que designen un representante por color.

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

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

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

GRAFICO 13. Si me gusta, muevo y muevo el mundo



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

Elaborado por: Quilumba Caiza Emily Maite

BENEFICIO

La actividad presentada tiene un gran beneficio en las extremidades inferiores y superiores ya que al realizar la actividad de manera correcta ayuda a fortalecer los huesos y se puede evidenciar estrategias que realicen los estudiantes al momento de realizar la actividad planteada.

EVALUACIÓN

Ficha de observación

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

ACTIVIDAD 4

TÍTULO: Me divierto cuando juego y me muevo.

OBJETIVO: Combinar la actividad de movimiento corporal y los juegos tradicionales.

INSTRUCCIÓN:

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

DESARROLLO:

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

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

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

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

GRAFICO 14. Me divierto cuando juego y me muevo



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

Elaborado por: Quilumba Caiza Emily Maite

BENEFICIO

La actividad presentada tiene un gran beneficio en las extremidades inferiores y tronco y extremidades superiores ya que al realizar la actividad de manera correcta ayuda a la imaginación y divertirse mientras se realiza la actividad designada.

EVALUACIÓN

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

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

ACTIVIDAD 5

TÍTULO: Salto cantando

OBJETIVO: Motivar la actividad de movimiento corporal mediante actividades de interacción

INSTRUCCIÓN:

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

DESARROLLO:

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

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

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

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

GRAFICO 15. Salto cantando



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

Elaborado por: Quilumba Caiza Emily Maite

BENEFICIO

La actividad presentada tiene un gran beneficio en las extremidades inferiores, superiores y la cabeza tomando en cuenta que esta actividad ayuda en la calidad de vida de los estudiantes tanto físico, emocional y social.

EVALUACIÓN

Cuando la actividad ha terminado se solicita contestar de manera aleatorias las siguientes preguntas.

¿Les gustó la actividad?

¿Cómo aprovecharían más la actividad?

¿La combinación de música y actividad física es recomendable?

ACTIVIDAD 6

TÍTULO: Respirar para vivir mejor

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

INSTRUCCIÓN:

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

DESARROLLO:

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

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

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

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

GRAFICO 16. Respirar para vivir mejor



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

Elaborado por: Quilumba Caiza Emily Maite

BENEFICIO

La actividad presentada tiene un gran beneficio en la parte del tronco y la cabeza ya que al realizar la actividad ayuda a relajar el cuerpo por lo que ayuda con técnicas de respiración.

EVALUACIÓN: Escala de actitud

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

ACTIVIDAD 7

TÍTULO: Respirar para vivir mejor

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

INSTRUCCIÓN:

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

DESARROLLO:

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

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

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

GRAFICO 17. Respirar para vivir mejor



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

Elaborado por: Quilumba Caiza Emily Maite

BENEFICIO

La actividad presentada tiene beneficio en todo el cuerpo ya que igual es una actividad de movimiento corporal relacionada a la respiración para liberar la tensión del cuerpo.

EVALUACIÓN

Escala descriptiva

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

ACTIVIDAD 8

TÍTULO: Sigo moviéndome, nunca me canso

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

INSTRUCCIÓN:

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

DESARROLLO:

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

Los niños con la guía constante del docente, inician la caminata, por senderos que cumplan con la seguridad de los involucrados. La actividad de movimiento corporal que se pretende es una caminata, con espacios para el descanso.

La caminata no debe ser extensa, pero si constante, donde los niños puedan a más de la actividad de movimiento corporal tener la posibilidad de respirar aire fresco, admirar la naturaleza e interrelacionarse con los compañeros.

GRAFICO 18. *Sigo moviéndome, nunca me canso*



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

Elaborado por: Quilumba Caiza Emily Maite

BENEFICIO

Esta actividad beneficia a las extremidades inferiores ya que al realizar la actividad de manera correcta siguiendo las indicaciones se puede fortalecer los huesos y también ayuda a prevenir el desarrollo de alguna enfermedad.

EVALUACIÓN

LISTA DE COTEJO

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

ACTIVIDAD 9

TÍTULO: Soy feliz porque como saludable

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

INSTRUCCIÓN:

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

DESARROLLO:

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

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

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

GRAFICO 19. Soy feliz porque como saludable



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

Elaborado por: Quilumba Caiza Emily Maite

BENEFICIO

La actividad planteada tiene un beneficio muy satisfactorio en la parte de la alimentación ya que a través de esta actividad ayuda a mejorar la salud de los estudiaste mediante el consumo de alimentos saludables para su organismo. Y se evidencia igual el compañerismo e interacción entre compañeros de aula y el docente.

EVALUACIÓN: Escala de actitud

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

ACTIVIDAD 10

TÍTULO: Mi familia me ama escuchándome

OBJETIVO: Desarrollar actividades para potenciar la salud emocional.

INSTRUCCIÓN:

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

DESARROLLO:

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

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

Narran alguna anécdota cómica, y como esta puede ser tomada para afianzar la importancia de la vida.

En este punto cada padre se va involucrando en las acciones de sus hijos, motivándolos por medio de las anécdotas a comentarles cómo van en la escuela, cómo se sienten en su casa.

GRAFICO 20. *Mi familia me ama escuchándome*



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

Elaborado por: Quilumba Caiza Emily Maite

BENEFICIO

Esta actividad esta ligada al mejoramiento de la calidad de vida de ámbito social y emocional de cada unió de los estudiantes mediante una comunicación divertida entre padres de familia e hijos.

EVALUACIÓN

Cuestionario de reflexión:

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

Cada integrante de la familia puede participar, comunicando sus anécdotas, sus sueños, pero también sus miedos, esta actividad busca potenciar la salud mental, ubicando a los niños como parte decisiva de una familia, lo que les causa seguridad para expresarse. Esta actividad debe ser realizada al menos dos veces al mes lo que desde luego beneficia la salud emocional de los niños.

15.1. Explicación de la Propuesta

La propuesta titulada “Guía de actividades dirigida al movimiento corporal para contribuir en la calidad de vida y la salud de los educandos”. Está estructurada en 10 actividades, cada actividad consta de un título y un objetivo, junto con la indicación o las indicaciones, el beneficio y la explicación del cómo se debe llevar a cabo su desarrollo. Dichas actividades combinan acciones de movimientos, motivación, ejercicios de respiración y buenos hábitos alimenticios y bienestar físico, social y emocional.

16. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

16.1. CONCLUSIONES

- Las referencias bibliográficas permitieron acceder y facilitar la información solicitada por el investigador y así desarrollar el proyecto de investigación relacionado al movimiento corporal para mejorar la calidad de vida y salud de los estudiantes tanto físico como mental.
- La ejecución de movimientos corporales mejora notablemente la calidad de vida y la salud permitiendo el aprendizaje de los estudiantes, puesto que cuando realizamos ejercicios, el estudiante explora e interactúa en el entorno que lo rodea desarrollando la creatividad y concentración dentro o fuera del aula clase.
- La presente guía de actividades sobre el movimiento corporal, ayudara a los estudiantes a mantener un estado físico y emocional equilibrado en la calidad de vida y salud, esto dentro y fuera de la institución educativa.

16.2. RECOMENDACIONES

- Es recomendable que los docentes indaguen en fuentes bibliográficas seguras, temas relacionados al movimiento corporal para mejorar la calidad de vida y la salud de los estudiantes, para así garantizar información verdadera y confiable.

- Los docentes deben motivar la práctica de actividades de movimiento corporal, de manera entretenida, esto permitirá que el estudiante mejore su bienestar emocional, social y educativo dentro y fuera de la institución educativa.
- Se recomienda al docente poner en práctica la guía de actividades sobre el movimiento corporal, ya que permitirá al estudiante desarrollar la creatividad, la concentración y la participación activa y dinámica en el aula y fuera de ella.

17. BIBLIOGRAFIA

Agusti, Palacios. (2012). *UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO , INSTITUTO DE POSGRADO Y EDUCACIÓN CONTINUA*. Milagro: Recuperado de <https://shorturl.at/djkJ6>

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

ALVAREZ, M. (05 de 12 de 2011). *FACTORES QUE AFECTA EL DESEMPEÑO ACADEMICO DE LOS ESTUDIANTES*. Recuperado el 18 de 12 de 2016, de <https://shorturl.at/wDE28>

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

A., M. (12 de Mayo de 2014). Recuperado el 15 de Julio de 2016, de <https://shorturl.at/ajPSY>

A., R. (19 de Septiembre de 2011).. Recuperado el 15 de Julio de 2016, de <https://shorturl.at/chAX3>

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

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

- Cáceres, S. (2012). Factores psicológicos que afectan el aprendizaje académico. Recuperado el 04 de 07 de 2016, de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1196268>
- Carolina, B. R. (14 de 12 de 2020). Repositorio Digital . Obtenido de <https://shorturl.at/nwRW0>
- Carolina. (18 de 7 de 2020). Repositorio Digital. Obtenido de <https://shorturl.at/bqwAX>
- Cejia, L. (2010). ANÁLISIS DE ACTIVIDADES EXTRACURRICULARES. QUITO: MEJORANDO LA EDUCACION.
- Claudio G., G. (2014,). La remuneración de los maestros en America Latina ¿Es baja? ¿ Afecta la calidad de enseñanza. Caribe.
- Colber, G. (15 de 03 de 2009). METODOLOGIA DEDUCTIVA Y INDUCTIVA. Recuperado el 16 de 07 de 2016, de <https://shorturl.at/lyBFR>
- DELGADO, F. (2012). Actividaes Extracurriculares. Barcelona: Ediciones Mundy.
- Díaz-Bravo, L. (13 de 6 de 2013). Investigación en educación médica. La entrevista, recurso flexible y dinámico, pág. 10.
- Dr.HIMAN, M. (21 de 09 de 2011). LA REVISTA CRECER SANO Y FELIZ. Recuperado el 26 de 12 de 2016, de <https://shorturl.at/iopx2>
- Duarte, J. (2013). Formacion Permanente de Docente en Servicio. Argentina.
- ESTANDARES DE APRENDIZAJE Y CURRICULO EGB. (2010). Recuperado el 04 de 07 de 2016, de <https://shorturl.at/ijxBO>
- Erazo, R. (12 de 8 de 2015). Repositorio digital. Obtenido de <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/4466>
- Fabricio, D. (05 de 07 de 2012). <https://shorturl.at/exzX2>. Recuperado el 18 de 07 de 2016

- FERMOSO, P. (10 de Octubre de 2011). Recuperado el 11 de diciembre de 12, de <https://shorturl.at/muxI3>:
<http://piagetysuinformesobrelaeducacion.blogspot.com/2010/10/que-es-educacion-para-piaget.html>
- FERNANDEZ, S. (1960). La didactica. Obtenido de e. [slidesshare.net moilenene_udelas](https://www.slideshare.net/moilenene_udelas)
- Ferrer.Jesus. (2010). LA METODOLOGÍA Y PLANTIAMIENTO DEL PROBLEMA. METODOLOGIA E INVESTIGACIÓN, 2.
- Fuentes, J. A. (2002). Actividad fisica +Salud hacia un estilo de vida activo. Murcia: Joaquín Marin Losada.
- González, S. V. (2010). Cuadernillo técnico de evaluación educativa. En S. V. González, Desarrollo de instrucciones de evaluación: cuestionarios (pág. 48). México: Centro de Medición MIDE UC.
- Gouveia, E. L., Valle Montiel, K. d., & Lozada, J. (2009). El excursionismo como estrategia didáctica para el aprendizaje significativo de la geomorfología en la educacioçón superior. Revista Omnia, 101.
- Ibor, M. I. (2007). Ansiedad y depresión, reacciones emocionales frente a la enfermedad. Anales de Medicina Interna , 3.
- Latorre, A. (2005). La investigación- acción. Francia: Gao, de IRIF S.I. Obtenido de <https://shorturl.at/abfR6>
- Liang, X. (2013). remuneración del docente. España.
- Montero Quesada, J. G., & Benítez Fernández , J. C. (06 de julio de 2013). Actividades físico recreativas de tipo excursionista para la formación de los adolescentes de comunidades rurales pesqueras de Venezuela, sustentadas en una concepción de trabajo preventivo, con énfasis en la identidad . Obtenido de <https://shorturl.at/kvBOP>

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

REVISTA DE INVESTIGACION EDUCATIVA. (01 de 06 de 2011). Recuperado el 12 de 15 de 2016, de <https://shorturl.at/eFUY9>

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

Galeano, S. (25 de Agosto de 2012). El Docente, La Enseñanza y su Formación Etica. Recuperado el 27 de Junio de 2016, de El Docente, La Enseñanza y su Formación Etica.

Gonzalez, H. (11 de Mayo de 2012). <https://shorturl.at/bjmQZ>. Recuperado el 29 de Junio de 2016, de <https://www.previred.com/web/previred/remuneraciones>.

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

HOLLANS, A. (2010). En APRENDIENDO A SER YO. BOGOTA: S.A ANDINA. Recuperado el 16 de 12 de 2016 <https://shorturl.at/AS368>.

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

Jiménez, M. (2009). Recursos para el aprendizaje. Panamá: Editorial.S.A.

Johnson, & Holubec. (2012). Los nuevos círculos del aprendizaje: la cooperación en el aula y la escuela. Buenos Aires: Aique.

LANGFORD, P. (2009). El Desarrollo del Pensamiento conceptual en la escuela primaria. Barcelona: Ediciones Paidos.

León, A. (2012). Qué es la Educación. Venezuela: universidad de los Andes.

LEY ORGANICA DE EDUCACION INTERCULTURAL. (2008).
<http://es.slideshare.net/jhonnyalesar/ley-organica-de-educacion-intercultural-loei>. Recuperado el 30 de 06 de 1026, de CONSTITUCION DE LA REPUBLICA

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

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

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

Maduro, N. (5 de Mayo de 2015). <https://shorturl.at/AGMS0> Recuperado el 29 de Junio de 2016.

MARCO LEGAL EDUCATIVO DE LA CONSTITUCION DE LA REPÚBLICA DEL ECUADOR. (2008). <https://shorturl.at/sJNXZf>. Recuperado el 2016 de 07 de 05, de CONSTITUCION DE LA REPUBLICA LEY ORGÁNICA DE EDUCACION INTERCULTURAL Y REGLAMENTO GENERAL

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

MINISTERIO DE EDUCACION . (2010). Recuperado el 13 de 12 de 2016, de [wwwhttp/wikipedia](http://www.wikipedia)

MINISTERIO DE EDUCACION. (2010). <https://shorturl.at/cqEJR>

MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CULTURA. (NOVIEMBRE de 2012). Recuperado el 5 de DICIEMBRE de 2016, de <https://shorturl.at/ekWX6>

Molina, R. T. (2005). La Calidad de Vida, su importancia. Salud Uninorte , 12.

Monografías . (2006). Recuperado el 22 de 01 de 2017, de <https://shorturl.at/abuOX>

- Morin, E. (12 de Enero de 2014). Comunicacion y Educación: Una relacion necesaria. Facultad de Comunicaciones, pág. 1.
- Nassif:, R. (2006). Educación Formal, e Informal. Bogota: Aula 1996.
- NAVARRO, R. E. (2012). EL RENDIMIENTO ACADÉMICO:. CALI, COLOMBIA.
- Palomero, P. (2010). La Profesion Docente, escenarios, Perfiles, y Tendencias. Perú.
- Pino, A. (2012). El Juego de la Educacion en Valores. Madrid.
- Ramos, C. A. (23 de 7 de 2015). LOS PARADIGMAS DE LA INVESTIGACION. Obtenido de <https://shorturl.at/lBU34>
- Rodriguez, D. (15 de marzo de 2019). Educación integral: características y como lograrla. Obtenido de <https://shorturl.at/nqBDE>
- Romero, D. (2012). SISTEMA DE REMUNERACIÓN E INCENTIVOS. Madrid.
- Rosa, T. M. (2016). OTRAEDUCACIÓN. blog educativo, <https://shorturl.at/efzKV>
- SAMAYOA, M. (25 de agosto de 2012). Recuperado el 01 de 11 de 2016, de <https://shorturl.at/iACD7>
- Sanchez, K. (11 de Septiembre de 2013). Recuperado el 29 de Junio de 2016 de <https://shorturl.at/BFMY3>
- Sanjuan, L. D. (2011). La observacion . Texto de apoyo didactico , 29.
- SICILIA, S. P. (1992). El querer es poder. Mexico: l.n.s.
- SICILIA, S. P. (2012). El querer es poder. Mexico: l.n.s.
- Silvero, M. (2012). Retos del Docente. Paraguay.
- Solís, L. D. (21 de 5 de 2019). El enfoque cuantitativo de investigación. Obtenido de <https://shorturl.at/pqSW3>.
- Stainback, W. (2009). Un nuevo modo de enfocar y vivir el currículo. España: Libro Mundy.

- STAINGBACK, G. (2001). Recuperado el 19 de 12 de 2016
- STOCKER, k. (2005). La Didactica segun diferentes autores. Recuperado el 14 de 12 de 2016, de es.slideshare.net
- Susan, S. (2009). Un nuevo modo de enfocar y vivir el currículo. España: Libro mundi.
- Susan, S. (2009). Aulas inclusivas: Un nuevo modo de enfocar y vivir el currículo. España: Libri mundi.
- Toledo, J. (Enero de 2006). Plan de convivencia escolar. Recuperado el Domingo de Junio de 2016, de <https://shorturl.at/nFI07>
- TORREZ ROSA. (2012). Un blog de educación ciudadana. Otra educación, 1.
- UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA. (2013). Loja, Ecuador.
- Valenzuela J., J. (2013). Remuneraciones de los docentes en Chile:. Chile.
- vivir, P. n. (2017). Obtenido de <https://shorturl.at/ezY68>
- W., V. (5 de Octubre de 2010). Recuperado el 15 de Julio de 2016, de <https://shorturl.at/kzFI5>
- web, s. (2012). DEFINICIONES abc. Recuperado el 04 de 07 de 2016, de <https://shorturl.at/nBPR7>
- Westreicher, G. (18 de 7 de 2020). Economipedia. Obtenido de <https://shorturl.at/kuyIP>
- WILLIAN, S. (2009). Un nuevo modo de enfocar y vivir el currículo. España: Libri Mundi.
- WISE, R. (2002). APORTANDO TIEMPO EN EDUCACION. Buenos Aires: L.S.E.
- Yali, G. (12 de Agosto de 2011). Recuperado el 29 de Junio de 2016, de <https://shorturl.at/djstM>

18. Anexos:

Anexo 1: Hojas de vida.

CURRICULUM VITAE

DATOS PERSONALES:

Apellidos:	Quilumba Caiza
Nombres:	Emily Maite
Estado civil:	Soltera
Cedula de ciudadanía:	050434086-0
Nacionalidad:	Ecuatoriana
Lugar de nacimiento:	Quito
Fecha de nacimiento:	10 de marzo de 2002
Dirección domiciliaria:	Barrio Pilacoto
Teléfono celular:	0987837511
Sexo:	Femenino
Tipo de sangre:	ORH+
Correo electrónico:	emily.quilumba0860@utc.edu.ec



ESTUDIOS REALIZADOS:

Primaria:	Escuela Santa Marianita de Jesús Unidad Educativa “San José La Salle”
Secundaria:	Unidad Educativa “Victoria Vásconez Cuvi”
Superior:	Estudiante de la Universidad Técnica de Cotopaxi, Facultad De Ciencias Humanas Y Educación- Mención Educación Básica

EXPERIENCIA PROFESIONAL:

- ✓ Practicas pre- profesionales: Unidad Educativa “Velazco Ibarra”
- ✓ Practicas pre- profesionales: Unidad Educativa “Luis Fernando Ruiz”

IDIOMAS:

- ✓ Inglés Nivel: Medio

TÍTULOS OBTENIDOS:

- ✓ Bachiller en Ciencias (BGU)

CURRICULUM VITAE

DATOS PERSONALES:

APELLIDOS: Barbosa Zapata

NOMBRES: José Nicolás

ESTADO CIVIL: Divorciado

CÉDULA DE CIUDADANIA: 0501886618

LUGAR Y FECHA DE NACIMIENTO: 15-03-1971

DIRECCIÓN DOMICILIARIA: Marco Aurelio Subía y Río Pumacunchi.

TELÉFONO CONVENCIONAL: 032 805149

TELÉFONO CELULAR: 0992 999 888

TIPO DE DISCAPACIDAD: Ninguna

CARNÉ CONADIS: NO

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



ESTUDIOS REALIZADOS Y TÍTULOS OBTENIDOS

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

CUARTO	MAGISTER EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO	2016-10-19	1010-2016-1749394
---------------	--	------------	-------------------

ESTUDIOS REALIZADOS

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

EXPERIENCIA LABORAL

Escuela Pedro Luis Calero, Quito 1 año

Colegio Universitario Manuel María Sánchez, Quito 1 año

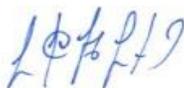
Escuela San José De La Providencia, Quito 1 año

Escuela San José La Salle, Latacunga 9 años

Unidad Educativa Centro de Reforma Integral 2 años

Instituto Tecnológico Superior Vicente León, Latacunga 12 años

Universidad Técnica de Cotopaxi 19 años



Lic. Mgs. José Nicolás Barbosa Zapata

0501886618

Anexo 2: Fotografías

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



Anexos 3: Encuesta realizada al estudiante.

ENCUESTA DIRIGIDA A LOS ESTUDIANTES DE NOVENO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA VICTORIA VÁSQUEZ CUVI

Objetivo: Conocer la frecuencia con la que realizan actividades de movimiento corporal, los estudiantes de noveno año de educación básica de la unidad educativa Victoria Vásquez Cuvi, con el fin de implementar alternativas que ayuden a su práctica habitual, para mejorar su calidad de vida y su salud.

¿Qué actividades realiza en su tiempo libre?

- Dramatización
- Danza
- Pintar
- Correr

¿Qué tipo de movimiento practica de manera frecuente?

- Movimiento expresivo
- Movimiento de resistencia
- Movimiento de manipulación
- Movimiento de locomoción

¿Conoce los beneficios del movimiento corporal?

- Desarrollo de la imaginación
- Pone en práctica la creatividad
- Tener un mejor control y manejo del cuerpo
- Formación de identidad

¿Qué tipo de movimiento corporal realiza de manera frecuente?

- Danza
- Expresión facial
- Expresión teatral
- Gestos

¿Dentro del área de educación física que elementos del movimiento corporal realiza de manera frecuente?

- Expresión facial
- Gestos
- Postura corporal y movimiento
- Movimiento

¿En qué estado se encuentran los espacios donde realizan actividades como danza o teatro?

- Bueno
- Excelente

- Regular
- Mal estado

¿Piensa que los elementos corporales (el cuerpo, espacio y tiempo) son importantes dentro del área de educación para mejorar la calidad de vida de los estudiantes?

- Si
- No
- Tal vez

¿La aplicación de una guía de actividades de movimientos corporales ayudaría a mejorar la calidad de vida y la salud?

- Casi siempre
- Siempre
- Rara vez
- Nunca

¿Considera usted que mediante los movimientos del cuerpo se puede expresar una variedad de emisiones?

- Algunas veces
- Rara vez
- Siempre
- Nunca

¿Los maestros de su institución educativa le incentivan a realizar actividades de movimiento corporal en el tiempo libre?

- Algunas veces
- Rara vez
- Siempre
- Nunca

Anexo 4: Guía de pregunta para el docente

ENTREVISTA DIRIGIDA AL DOCENTE DE NOVENO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA VICTORIA VÁSCONEZ CUVI

Objetivo: Conocer la frecuencia con la que realizan actividades de movimiento corporal, los estudiantes de noveno año de educación básica de la unidad educativa Victoria Vásconez Cuvi, con el fin de implementar alternativas que ayuden a su práctica habitual, para mejorar su calidad de vida y su salud.

Los resultados obtenidos serán utilizados netamente con fines académicos.

1. ¿Qué tipo de actividades de movimiento corporal permiten desarrollar estrategias para mejorar la calidad de vida de los niños de noveno año de educación básica?

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

2. ¿Con que frecuencia realizan actividades de movimiento corporal los estudiantes de noveno año de educación básica de la Unidad Educativa Victoria Vásconez Cuvi?

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

3. ¿Durante el año lectivo la institución realiza programas deportivos donde se evidencien los diferentes tipos de movimiento corporal que permitan fortalecer la calidad de vida y la salud de los estudiantes?

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

4. ¿De qué manera cree usted que la actividad de movimiento corporal aporta a la calidad de vida de los niños?

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

5. ¿Cómo ayudaría la aplicación de una propuesta alternativa de actividades de movimiento corporal en la formación académica de los estudiantes?

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