



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

DIRECCIÓN DE POSGRADO

MAESTRÍA EN EDUCACIÓN BÁSICA

MODALIDAD: INFORME DE INVESTIGACIÓN

Título:

LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DESARROLLO COGNITIVO EN LOS ESTUDIANTES DE SEGUNDO Y TERCER AÑO EGB DE LA ESCUELA “LA MOYA”

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de magister en Educación Básica

Autora:

Tapia Chacón Verónica Paulina

Tutor:

Mg.C. Luis Gonzalo López Rodríguez

LATACUNGA –ECUADOR

2020

APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutor de Trabajo de Titulación “La actividad física y el desarrollo cognitivo en los estudiantes de Segundo y Tercer Año de Educación General Básica de la escuela La Moya”, presentado por Tapia Chacón Verónica Paulina, para optar por el título de magister de Educación Básica.

CERTIFICO

Que dicho trabajo de investigación ha sido revisado en todas sus partes y se considera que reúne todos los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación para la valorización por parte del Tribunal que se designe y su exposición y defensa pública.

Latacunga, mayo 11,2020

.....
Mg.C. Luis Gonzalo López Rodríguez
C.I. 1801701945

APROBACIÓN TRIBUNAL

El trabajo de titulación “La Actividad Física y el desarrollo cognitivo en los estudiantes de Segundo y Tercer Año de Educación General Básica de la escuela La Moya”, ha sido revisado, aprobado y autorizado su impresión y empastado, previo a la obtención del título de Magister en Educación Básica; el presente trabajo reúne los requisitos de fondo y forma para que el estudiante pueda presentarse a la exposición y defensa.

.....
Presidente del tribunal

Mg.C. José María Bravo Zambonino
C.I. 0501940100

.....
Segundo miembro del tribunal

Mg.C. Lorena del Rocío Logroño Herrera
C.I. 0501976120

.....
Tercer miembro del tribunal

Ph.D. Telmo Edwin Vaca Cerda
C.I.0501528897

DEDICATORIA

Dedico esta tesis a mi madre por el gran sacrificio que ha hecho, darme los estudios su fuerza y apoyo incondicional.

Verónica

AGRADECIMIENTO

De todo corazón agradezco a la Universidad Técnica de Cotopaxi, a la Dirección de Posgrados, a mi madre, a mi esposo y a mi hija por el apoyo y la paciencia que me brindaron en el transcurso de mis estudios, A la universidad por abrirme las puertas para superarme en mi carrera profesional. Gracias.

Verónica Paulina Tapia Chacón

RESPONSABILIDAD DE AUDITORÍA

Quien suscribe, declara que asume la autoría de los contenidos y los resultados obtenidos en el presente trabajo de titulación.

Latacunga, mayo 11, 2020

.....
Lic. Verónica Paulina Tapia Chacón
C.C. 050326864-1

RENUNCIA DE DERECHOS

Quien suscribe, cede los derechos de autoría intelectual total y/o parcial del presente trabajo de titulación a la Universidad Técnica de Cotopaxi

Latacunga, mayo 11, 2020

.....
Lic. Verónica Paulina Tapia Chacón
C.C: 050326864-1

AVAL DEL PRESIDENTE

Quien suscribe, declara que el presente Trabajo de Titulación: “La actividad física y el desarrollo cognitivo en los estudiantes de segundo y tercer año de Educación General Básica de la escuela La Moya” contiene las correcciones a las observaciones realizadas por los miembros del tribunal.

Latacunga, mayo 11, 2020

.....
Mg.C. José María Bravo Zambonino
C.C. 0501940100

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI
DIRECCIÓN DE POSGRADO**

MAESTRÍA EN EDUCACIÓN BÁSICA

Título: La Actividad física y el desarrollo cognitivo en los estudiantes de Segundo y Tercer Año de Educación General Básica de la escuela “La Moya”

Autora: Tapia Chacón Verónica Paulina

Tutor: López Rodríguez Luis Gonzalo Mg.C.

RESUMEN

En los actuales momentos, la sociedad mundial está viviendo una agresiva invasión tecnológica y un equivocado uso del tiempo libre, los resultados se ven claramente reflejados en las actividades de los niños, jóvenes, adolescentes y adultos que han dejado de lado el deporte, la recreación y la actividad física. En este contexto los docentes de Segundo y Tercer grado de Educación General Básica de la escuela “La Moya”, no han articulado la actividad física a los procesos de enseñanza aprendizaje, perjudicando enormemente al desarrollo cognitivo de sus estudiantes; haciendo de las actividades del aula rutinarias, pasivas. En este marco el objetivo fundamental de este trabajo es proponer una guía práctica de actividades físicas que promueva el desarrollo cognitivo en los estudiantes Segundo y Tercer Año de Educación General Básica de la escuela “La Moya. El presente estudio corresponde al paradigma cuantitativo, responde a una modalidad básica, bibliográfica documental e investigación de campo, por su nivel de profundidad y objetivos es una investigación explicativa; las técnicas utilizadas para la recolección de información fueron la entrevista aplicada a la docente y la observación a los estudiantes, mediante instrumentos como la guía de preguntas y una lista de cotejo respectivamente. Los resultados del diagnóstico institucional sobre el tema de estudio dejan al descubierto grandes falencias en el trabajo de aula caracterizado por prácticas esporádicas e improvisadas de actividades físicas que afectan de forma visible al desarrollo cognitivo de los niños. Desde esta perspectiva el producto de esta investigación ha aportado de forma importante para que los docentes de forma didáctica desarrollen actividades físicas dentro del aula para fortalecer la autoestima, la salud física, emocional y el desarrollo cognitivo de sus estudiantes.

Palabras clave: actividad física, enseñanza aprendizaje, desarrollo cognitivo.

TECHNICAL UNIVERSITY OF COTOPAXI

POSTGRADUATE MANAGEMENT

MASTER'S DEGREE IN BASIC EDUCATION

Title: Physical Activity and Cognitive Development in the Students of Second and Third Year of Basic General Education of "La Moya" School.

Author: Tapia Chacón Verónica Paulina

Tutor: López Rodríguez Luis Gonzalo Mg.C.

SUMMARY

Now, world society is experiencing an aggressive technological invasion and the wrong use of free time, the results are clearly reflected in the children's activities, young people, adolescents and adults who have neglected sport, recreation and physical activity. In this context, the teachers of the Second and Third grade of Basic General Education of "La Moya" school, had not articulated physical activity to the teaching-learning processes, greatly damaging the cognitive development of their students; making classroom activities passive. Within this framework, the main objective of this work is to propose a practical guide to physical activities that promote cognitive development in the Second and Third Year students of Basic General Education at "La Moya" school. The present study corresponds to the quantitative paradigm, it responds to a basic modality, documentary bibliography and field research, due to its level of depth and objectives it is an explanatory research; the techniques used to collect information were the interview applied to the teacher and the observation to the students, using instruments such as the question guide and a checklist, respectively. The results of the institutional diagnosis on the subject of study reveal great shortcomings in the classroom work characterized by sporadic and improvised practices of physical activities that visibly affect the cognitive development of children. From this perspective, the product of this research has made an important contribution to the fact that teachers didactically carry out physical activities within the classroom to strengthen their students' self-esteem, physical, emotional and cognitive development.

Key words: physical activity, teaching - learning, cognitive development.

Miryam Yolanda Pallango Chuquitarco, con cédula de identidad número: 0502762859 Licenciada en: Ingles con número de registro de la SENESCYT: 1020-06-657631; **CERTIFICO** haber revisado y aprobado la traducción al idioma inglés del resumen del trabajo de investigación con el título: "La resolución de problemas en el proceso enseñanza-aprendizaje de la matemática en Décimo Año E. G. B. de la U.E. Manuel Gonzalo A. Rumazo", de Sonia Elizabeth Tapia Chacón, aspirante a magister en Educación Básica.

Latacunga, mayo 11, 2020.

.....
Miryam Yolanda Pallango Chuquitarco
CC. 0502762859

ÍNDICE DE CONTENIDOS

CONTENIDO	Página
INTRODUCCIÓN	1
Antecedentes	1
Planteamiento del problema	2
Formulación del problema	5
Objetivo General	5
Objetivos Específicos.....	5
Preguntas científicas.....	8
Justificación	8
Metodología	9
Enfoque de la investigación	9
Modalidad de la investigación	9
Tipo de investigación	9
Procedimiento de recolección de la información	10
Unidades de estudio	10
CAPÍTULO I: FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	10
1.1. Antecedentes	11
1.2.1. Salud infantil	14
1.2.2. Recreación.....	17
1.2.3. Actividad física	21
1.2.4. Constructivismo	25
1.2.5. Aprendizaje centrado en el estudiante.....	28
1.2.6. Desarrollo cognitivo.....	30
1.3. Fundamentación del estado del arte	33
1.4. Conclusiones del capítulo	35
CAPÍTULO II: PROPUESTA	357
2.1. Título de la propuesta.....	36
2.2. Objetivos	36
2.3. Justificación	36
2.4. Desarrollo de la propuesta.....	37
2.4.1. Elementos que la conforman.....	37

2.4.2. Explicación de la propuesta	38
2.4.2.2. Actividades físicas áulicas	39
2.4.3. Premisas para su implementación	64
2.5. Conclusiones	65
CAPÍTULO III: VALIDACIÓN Y/O APLICACIÓN DE LA PROPUESTA	65
3.1. Validación por el criterio de expertos	67
3.2. Validación de usuarios	70
3.3. Impacto.....	73
3.4. Aplicación de los talleres	74
3.5. Resultados de la aplicación de la propuesta.....	75
3.6. Conclusiones del capítulo	76
Conclusiones generales	77
Recomendaciones.....	77
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	84
ANEXOS	

INTRODUCCIÓN

Antecedentes

La presente investigación denominada “La Actividad Física y el desarrollo cognitivo en los estudiantes de Segundo y Tercer Año de Educación General Básica de la escuela “La Moya”, corresponde a la línea de investigación educación y comunicación para el desarrollo humano y social, a la sublínea desarrollo profesional docente (didáctica del proceso de enseñanza aprendizaje). Desde esta perspectiva el estudio tiene como propósito fundamentar una propuesta para orientar a los docentes hacia el trabajo de las destrezas y actividades físicas como apoyo para el desarrollo cognitivo de los estudiantes.

El presente estudio tiene vínculos de relación y pertinencia con el Plan Nacional de Desarrollo 2017 – 2021, este plan a largo plazo, estima que para el 2030 el Ecuador garantice el derecho a la salud gracias a la promoción de hábitos de vida saludables, orientados a la prevención de enfermedades. Se plantea que Ecuador reduzca sus niveles de sedentarismo, mejore los patrones de alimentación ciudadana e incremente la **actividad física** en todos los grupos, independientemente de la edad. Esto contribuirá a reducir los niveles de estrés y el número de muertes a causa de enfermedades cardiovasculares, diabetes, sobrepeso, obesidad, entre otras. También se pondrá énfasis en combatir el consumo de drogas, alcohol y tabaco (especialmente en los adolescentes y jóvenes). (Secretaría Nacional de Planificación y Desarrollo, 2017: p. 32).

Estos retos y necesidades actuales nacen de los cambios en el perfil demográfico y epidemiológico. Las principales causas de mortalidad están vinculadas con enfermedades crónicas e infecciosas, a las que se añaden enfermedades derivadas de la desnutrición y el sobrepeso, que son indicadores de estilo de vida, acceso a alimentos y patrones de consumo. Es importante enfocar los esfuerzos contra las enfermedades que se pueden prevenir y, a la vez, promover que la ciudadanía adopte hábitos de consumo saludables y realice **actividad física**.

En este contexto emprender un cambio de este alcance requiere, claramente, de docentes dispuestos a cambiar la metodología de enseñanza en las escuelas y colegios, y la forma de entender su papel en el proceso de aprendizaje; pero también se requiere de padres de familia comprometidos con la educación de sus hijos en todo momento y de un Estado dinámico y flexible que valore a los docentes y fomente una adecuada asignación de recursos. Cuando el estudiante modifica su rol y pasa de ser un simple receptor de conocimientos a ser protagonista del proceso de aprendizaje, la educación posibilita el crecimiento individual y el desarrollo social, económico y cultural de la sociedad en su conjunto, en cuanto que la educación se relaciona con la salud, la cultura, la recreación y la **actividad física**, el trabajo, etc., y propicia un libre desarrollo personal.

Planteamiento del problema

En la actualidad el mundo está caracterizado por la invasión tecnológica, los resultados se ven claramente reflejados en las actividades de los niños, jóvenes, adolescentes y adultos que han dejado de lado el deporte, la recreación y la actividad física.

Es muy recomendable que los niños realicen actividad física de forma habitual, que esta forme parte de su estilo de vida y que disminuyan el sedentarismo; un estilo de vida físicamente activo en la infancia es una buena forma de prevención de ciertas enfermedades crónicas muy frecuentes en la edad adulta, como la obesidad, la hipertensión, las enfermedades cardiovasculares, la diabetes, el cáncer y los problemas de salud mental. Por otro lado, también se sabe que el sedentarismo es un factor de riesgo para estas mismas enfermedades, así que la actividad física regular y la disminución del sedentarismo son un pilar importante para la salud en la infancia.

Los hábitos saludables que se inician durante la infancia son más fáciles de mantener en la edad adulta, en este sentido para que la actividad física sea saludable, es importante que sea regular, es decir, que forme parte de la actividad diaria. La actividad física realizada de forma esporádica no alcanza los beneficios en salud

que se obtienen con una actividad física regular, pero de una forma u otra, cualquier tipo y cantidad de actividad física ayuda a combatir el sedentarismo.

El primer macro estudio de escala global para analizar la evolución de la actividad física de las personas en todo el mundo tiene una conclusión clara: un porcentaje elevado de los habitantes de países ricos está en riesgo de enfermar por culpa de su sedentarismo. Y un perjudicado indudable: las mujeres, que realizan mucho menos ejercicio que los hombres. Este trabajo, que abarca estudios sobre dos millones de personas, ha sido realizado por la Organización Mundial de la Salud (OMS).

En este estudio se revela que un cuarto de la población mundial (27,5%), lo que equivale a 1.400 millones de personas, tienen su salud en riesgo por la falta de actividad física. Pero el principal problema que señalan los especialistas de la OMS es que en lo que va de siglo la situación no ha mejorado en absoluto. (Salas, 2018)

Uno de los efectos de la falta de actividad física es la obesidad infantil, este problema de salud pública es uno de los más graves del siglo XXI, así lo considera la Organización Mundial de la Salud (OMS), que califica a la obesidad como una epidemia. No es para menos, de acuerdo con un estudio publicado en la revista científica **The Lancet**, en 1975 se estimaba que había 11 millones de niños de 5 a 12 años obesos, esa cifra se multiplicó por 11 en 2016, alcanzando los 124 millones. Asimismo, según datos de la OMS, el número de niños obesos o con sobrepeso de 5 años o menos aumentó de 32 millones en 1990 a 41 en 2016. Si continúan las tendencias actuales, el número de niños con sobrepeso u obesos en ese grupo de edad podría aumentar a 70 millones para 2025. (OMS, 2019)

En este mismo ámbito, un informe de la OMS indica que la obesidad se ha convertido en la mayor amenaza nutricional de América Latina y el Caribe. Casi uno de cada cuatro adultos es obeso y el sobrepeso afecta al 7,3 % (3,9 millones) de los niños menores de 5 años, una cifra que supera el promedio mundial de 5,6%. Con la base de datos publicada por la OMS se puede constatar los mayores niveles de prevalencia de obesidad y sobrepeso por falta de actividad física se concentran en América del Sur. En resumen, la obesidad infantil crece con rapidez también en Latino América sin respetar zona geográfica ni nivel social. (Zurita y Ortega, 2017)

En Ecuador, la falta de actividad física, el sobrepeso y la obesidad entre los niños, niñas y adolescentes es una preocupación creciente. Al 2012, 1 de cada 10 niños menores de cinco años ya sufre esta condición. La cifra aumenta con la edad: 1 de cada 3 niños en edad escolar y 1 de cada 4 adolescentes ya registra sobrepeso. La obesidad infantil puede conducir a la aparición temprana de diabetes tipo 2, estigmatización y depresión, y es un fuerte predictor de obesidad y enfermedades crónicas no transmisibles en adultos, como hipertensión, enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer.

El sobrepeso se presenta de manera muy similar en todos los estratos de la sociedad, desde los más pobres hasta los más ricos. La triple carga de la malnutrición: desnutrición crónica, deficiencia de micronutrientes y sobrepeso amenaza la supervivencia, el crecimiento y el desarrollo de los niños, niñas y jóvenes, con implicaciones de orden social y económico a nivel de las comunidades y del país entero.

La última Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (2012) evidencia que en Ecuador existen niños en edad escolar con sobrepeso, baja talla y deficiencia de micronutrientes al mismo tiempo. A su vez, se ha constatado que, en 1 de cada 10 hogares, la madre tiene obesidad y su hijo desnutrición crónica. (ENSANUT ECU, 2014: apropiado de <https://www.unicef.org/ecuador/obesidad-infantil> el 11-03-2020)

En líneas generales el sobrepeso y la obesidad son en gran medida prevenibles. Las políticas, los entornos, las escuelas y las comunidades son fundamentales, pues condicionan las decisiones de los padres y los niños, y pueden hacer que los alimentos más saludables y la actividad física regular sean la opción más sencilla (accesible, disponible y asequible), previniendo, así, la obesidad.

En este marco, los docentes de Segundo y Tercer grado de Educación General Básica de la escuela “La Moya”, no han articulado la actividad física a los procesos de enseñanza aprendizaje, perjudicando enormemente al desarrollo cognitivo de sus estudiantes; haciendo de las actividades del aula rutinarias, pasivas. Al no disponer de docentes especializados en Educación Física, en los distributivos de trabajo los

docentes de grado han sido asignados para trabajar con esta asignatura, incumpliendo con las horas y el currículo establecido por el Ministerio de Educación. Por otro lado, no se ha orientado a la práctica de la actividad física en el tiempo libre, descuidando la trascendencia que el juego, el deporte y el movimiento, como vínculos permanentes con momentos de alegría, de diversión y sano placer.

Formulación del problema

¿De qué manera una guía práctica de actividades físicas promueve el desarrollo cognitivo en los estudiantes Segundo y Tercer Año de Educación General Básica de la escuela “La Moya”?

Objetivo General

Proponer una guía práctica de actividades físicas que promueva el desarrollo cognitivo en los estudiantes Segundo y Tercer Año de Educación General Básica de la escuela “La Moya”.

Objetivos Específicos

- Investigar los fundamentos teóricos y conceptuales de la actividad física y el desarrollo cognitivo.
- Determinar los problemas actuales de la actividad física en el desarrollo cognitivo de los estudiantes de Segundo y Tercer Año de Educación General Básica escuela “La Moya”.
- Elaborar una guía práctica de actividades físicas para el desarrollo cognitivo.

Tareas

Cuadro 1: Sistema de tareas por objetivos

Objetivos	Actividad (tareas)	Resultado de la actividad por cada objetivo	Descripción de la actividad (técnicas e
------------------	---------------------------	--	--

			instrumentos) por cada objetivo
<p>Objetivo 1</p> <p>Investigar los fundamentos teóricos y conceptuales de la actividad física y el desarrollo cognitivo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Esquematización de categorías fundamentales y operacionalización de las variables de estudio. • Revisión bibliográfica. • Selección de contenidos. • Análisis. • Redacción del marco teórico. 	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollo del estado del arte de la investigación. 	<ul style="list-style-type: none"> • Determinación de objeto y campo de estudio. • Identificación de dimensiones. • Búsqueda de trabajos de investigación. • Organización digital de la información
<p>Objetivo 2</p> <p>Determinar los problemas actuales de la actividad física en el desarrollo cognitivo de los estudiantes de Segundo y Tercer Año de Educación General Básica escuela “La Moya”.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Selección de métodos, técnicas de recolección de información • Elaboración de instrumentos para el registro de datos. • Validación de instrumentos. • Determinar la población y muestra. • Aplicación de los instrumentos. • Tabulación y análisis de los resultados. 	<ul style="list-style-type: none"> • Diagnóstico institucional del problema de estudio 	<ul style="list-style-type: none"> • Estudio de la población • Selección de técnicas e instrumentos en relación a las características de la población objeto de estudio. • Entrevista • Observación
<p>Objetivo 3</p> <p>Elaborar una guía práctica de actividades físicas para el desarrollo cognitivo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Revisión bibliográfica. • Análisis del currículo de Segundo y Tercer Año de Educación General Básica. • Estructuración y diagramación de la guía práctica de actividades físicas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Propuesta del proyecto de investigación 	<ul style="list-style-type: none"> • Esquematización de la estructura de la propuesta. • Revisión bibliográfica • Selección de información. • Diagramación • Validación • Aplicación

Elaborado por: Verónica Tapia

Etapas:

Cuadro 2. Etapas de proyecto de investigación

Etapas	Descripción
Etapas 1: Desarrollo de la introducción	<ul style="list-style-type: none">• Antecedentes• Planteamiento del problema• Formulación del problema• Objetivos• Tareas• Justificación• Metodología
Etapas 2: Desarrollo de la fundamentación teórica	<ul style="list-style-type: none">• Antecedentes• Fundamentación epistemológica• Fundamentación del estado del arte• Conclusiones
Etapas 3: Desarrollo de la propuesta	<ul style="list-style-type: none">• Título• Objetivos• Justificación• Desarrollo de la propuestaElementosExplicaciónPremisas• Conclusiones
Etapas 4: Desarrollo de la aplicación y/o validación de la propuesta	<ul style="list-style-type: none">• Evaluación de expertos• Evaluación de usuarios• Evaluación de impactos y resultados.• Resultados de la propuesta• Conclusiones generales• Recomendaciones
Etapas 5: Informe final del proyecto de investigación	<ul style="list-style-type: none">• Redacción del borrador de informe• Revisión del docente tutor• Aprobación de tutor• Revisión de Lectores• Aprobación de los lectores• Defensa

Elaborado por: Verónica Tapia

Preguntas científicas

- ¿Cuáles son los fundamentos teóricos y conceptuales de la actividad física y el desarrollo cognitivo?
- ¿Cómo determinar los problemas actuales de la actividad física en el desarrollo cognitivo de los estudiantes de Segundo y Tercer Año de Educación General Básica escuela “La Moya”?
- ¿Qué elementos hay que considerar para la elaboración de una guía práctica de actividades físicas para el desarrollo cognitivo?

Justificación

La falta de actividad física en los niños en edad escolar sin duda alguna es uno de los problemas más crecientes del sistema educativo, los efectos no solamente se presentan en su salud y en la autoestima, sino también en el desempeño académico. Desde esta perspectiva urge aplicar estrategias que permitan la implementación permanente de actividades físicas en el proceso enseñanza aprendizaje de todas las áreas de estudio y de manera particular en la asignatura de Educación Física.

La contribución práctica del presente informe de investigación, se orienta a proporcionar a los docentes de Segundo y Tercer Año de la escuela “La Moya” una guía práctica de actividades físicas que de manera didáctica sean aplicadas en el currículo del aula en todas las áreas de estudio; al mismo tiempo el presente trabajo de investigación puede servir de fuente de consulta para los docentes de todos los niveles y subniveles del sistema educativo.

El proyecto es factible su ejecución, debido a que se cuenta con los recursos humanos, en primer lugar, se tiene el aporte del docente tutor de tesis, sus acertadas direcciones son una fortaleza para el proceso investigativo; se tiene el aval y la colaboración de los directivos y docentes de la escuela de Educación Básica “La Moya”; se dispone de los recursos materiales, tecnológicos y económicos para solventar los gastos las demandas de la ejecución del presente estudio.

Finalmente, en el proceso del proyecto surgieron imponderables como el factor tiempo y la falta de información bibliográfica, que pudieron ser solventados con la orientación del docente tutor del trabajo de titulación de la maestría. Metodología

Metodología

Enfoque de la investigación

El paradigma de la investigación corresponde a un paradigma cuantitativo, en su desarrollo se recopiló información, tabuló y agrupó los datos, estos resultados fueron representados gráficamente, analizados y discutidos sobre las bases teóricas del objeto y campo de estudio, en este caso en particular sobre la actividad física y el desarrollo cognitivo.

Modalidad de la investigación

Con respecto a la modalidad, el estudio se ubica en la investigación básica, es decir que busca el conocimiento de la realidad del fenómeno de estudio tal y cual se manifiesta y a través de la fundamentación teórica amplía sus conocimientos epistemológicos.

En su proceso se aplicó la investigación bibliográfica documental en la construcción del estado del arte y el marco epistemológico, de igual manera se recurrió a la modalidad de la investigación de campo para realizar el diagnóstico del problema en estudio en la escuela de Educación Básica “La Moya”.

Tipo de investigación

Este proyecto se considera que es una investigación explicativa, debido a que este estudio no solo describe el problema o fenómeno observado, sino que se acerca y busca explicar las causas que originaron la situación analizada. En otras palabras, se interpreta la realidad con la explicación del por qué y para qué del objeto de estudio; al mismo tiempo que busca establecer las causas y efectos del problema, estableciendo conclusiones y explicaciones para enriquecer o esclarecer las teorías.

Procedimiento de recolección de la información

En el proceso de investigación se utilizaron métodos como el **inductivo** en establecimiento de conclusiones generales a partir del estudio de las muestras de la población investigada; el método **deductivo** que parte en lo general para llegar a lo particular, este método se aplicó cuando el marco epistemológico que generaliza una teoría se estableció una relación particular con la institución y las personas investigadas; finalmente el método **analítico** fue de gran utilidad para el análisis e interpretación de resultados del diagnóstico institucional, la validación de la propuesta de los expertos y los usuarios. Finalmente, el **método estadístico** se empleó para registrar y tabular datos tomados de los docentes y estudiantes de Segundo y Tercer Año de Educación Básica General.

Para la recolección de información se utilizaron **técnicas** como la observación, aplicada a los niños de Segundo y Tercer Año de EGB y la encuesta aplicada a los docentes de la institución. Para alcanzar este propósito se diseñaron, validaron y aplicaron **instrumentos** con una guía de preguntas y una lista de cotejo respectivamente.

Unidades de estudio

En consideración a las características específicas de institución objeto de investigación y tomando en cuenta que la escuela “La Moya” es una escuela pluridocente: con un maestro con funciones de líder educativo y una sola docente; la recolección de datos se realizó a los dos profesionales. De idéntica manera se procedió con los estudiantes, se investigó a los 24 alumnos de Segundo y Tercer Año de E.G.B, es decir que se trabajó con toda la población y universo de estudio.

CAPÍTULO I: FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

1.1. Antecedentes

No cabe la menor duda que la actividad física tiene grandes beneficios para el ser humano, de hecho, es una actividad ampliamente recomendada para todas las etapas de vida de las personas porque influye positivamente en su salud física, biológica y emocional. Tal es trascendencia y actualidad del tema que existen varios estudios publicados en el contexto mundial, regional y local.

Así Relaoba, Chiroso y Reigal, (2016) en su artículo científico “Relación entre actividad física, procesos cognitivos y rendimiento académico de escolares: revisión de la literatura actual”, publicado en la Revista Andaluza de la Medicina y el Deporte el 06 de septiembre de 2016. Los autores concluyen que la actividad física tiene una influencia positiva sobre los procesos cognitivos del discente si bien estos efectos no parecen ser apreciables en su rendimiento académico a corto plazo. El rendimiento académico de los estudiantes tiene muestras de grandes progresos cuando los docentes en sus actividades aúlicas utilizan la actividad física para el despertar el interés, la atención y la participación colectiva. Por otro lado parece existir una fuerte relación entre intensidad de actividad física y funciones ejecutivas, por lo que más investigación resultaría de gran interés para la comunidad científica.

En esencia los autores en su estudio realizan un vínculo importante entre la actividad física, el desarrollo cognitivo y el rendimiento académico, de hecho la práctica física como estrategia de aprendizaje influye positivamente en las dos variables sugeridas por el trabajo citado.

Sobre este mismo tema Pérez, (2016) en su Memoria del Trabajo de Fin de Grado para optar por el título de Docente de Educación Primaria en la Universidad de las Islas Baleares titulado *“Repercusión de la actividad física en el proceso cognitivo del niño”*, en este estudio la autora destaca que desde hace bastante tiempo se sabe de los beneficios de la actividad física, pero a partir de varios estudios, se ha podido demostrar que efectivamente la actividad física, y más concretamente, la actividad aeróbica ayuda a una menor degeneración neuronal y por tanto, a un mayor desarrollo del proceso cognitivo de los niños.

En este trabajo la autora presenta una serie de investigaciones, además de una intervención concreta, que hacen evidente los beneficios que el deporte tiene en los procesos mentales y rendimiento escolar.

El estudio demuestra de forma teórica y experimental como la práctica de la actividad física beneficia a la salud mental y emocional de los estudiantes, constituyéndose en elemento clave para potenciar el interaprendizaje y elevar el rendimiento académico en todas las áreas de estudio.

Dentro del ámbito latinoamericano, un estudio publicado en Chile en la Revista Nº13 Motricidad y Persona por Riquelme, Sepúlveda, Muñoz y Valenzuela, (2017) *“Ejercicio físico y su influencia en los procesos cognitivos”*, en este artículo científico los resultados de la investigación evidencian que la actividad física implementada en el salón de clases producen una mejor respuesta cognitiva en diversas pruebas sobre las funciones ejecutivas (memoria, atención, resolución de problemas, etc). Al mismo tiempo los autores recomiendan que futuras investigaciones apunten a determinar qué tipo de ejercicio físico es el que produce las mejores adaptaciones a nivel cerebral para aumentar el potencial cognitivo y en esta tarea la educación física cumple un rol esencial.

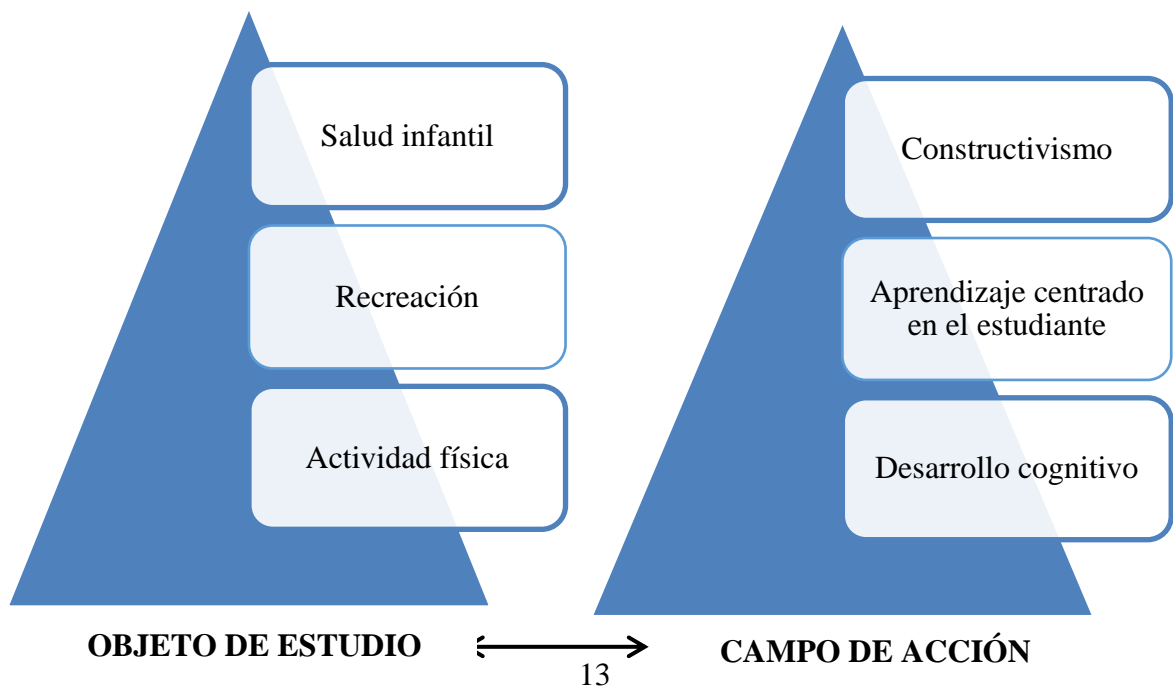
En este estudio de tipo experimental, se demuestra como la actividad física beneficia al mantenimiento y desarrollo neuronal, que este efecto a su vez genera nuevas conexiones fisiológicas que producen altas potencialidades y progresos de los alumnos en el campo cognitivo, actitudinal y procedimental en el proceso enseñanza aprendizaje.

Finalmente, se presenta un aporte investigativo desarrollado en el contexto nacional por Barrionuevo, (2015); el autor en su informe *“La Actividad Física en el Desarrollo Cognitivo de los niños/as de 7 A 8 Años de edad del centro educativo “Gregoire Girard” de la ciudad de Ambato”*, trabajo de graduación previo a la obtención del Título de Licenciado en Ciencias de la Educación, Mención Cultura Física, en la Universidad Técnica de Ambato. En este estudio el autor señala que los beneficios que genera la actividad física en los infantes son muy amplios y variados, entre los más importantes desataca que: aprenden a seguir reglas, se abren a sus pares y superan la timidez, frenan sus impulsos excesivos, aumentan sus habilidades motoras, favorecen el crecimiento de sus huesos y músculos, corrigen posibles defectos físicos, potencian la creación y regularización de hábitos, desarrollan su placer por el movimiento y el ejercicio, estimulan la higiene y la salud, mejoran su rendimiento escolar.

Por consiguiente, son muchos los beneficios que la actividad física genera en el desarrollo cognitivo, afectivo y emocional de los estudiantes, es un factor determinante en su salud integral que trabajado de manera planificada, orientada y organizada puede convertirse en un exleten aliado estratégico para los docentes en el proceso didáctico de enseñar y aprender.

1.2. Fundamentación epistemológica

Categorías fundamentales



1.2.1. Salud infantil

El bien máspreciado que puede tener el ser humano es la salud, es decir un estado de bienestar físico, psicológico y emocional; en donde la persona es capaz de desarrollar sus actividades personales y sociales sin ningún tipo de riesgo para si mismas o las demás personas.

La OMS (Organización Mundial de la Salud) define que “La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. (Alcántara, 2008: p. 5)

Esta definición tiene un sentido holístico y progresista que considera a la salud, ya no sólo como un fenómeno meramente somático y psicológico, sino también social; desde este enfoque a la salud se le considera como un fenómeno complejo que debe ser abordado a través de la interdisciplinariedad, pues para poder comprenderla en su multidimensionalidad es necesario que concurren diversas disciplinas que interactúen y se integren entre sí.

A pesar de que esta definición fue oficializada hace unos 60 años, este concepto aún tiene connotada vigencia por su institucionalidad, pues es la que sirve de base para el cumplimiento de las competencias de la OMS, que es el máximo organismo internacional mundialmente reconocida en materia de salud y uno de los principales gestores de políticas y acciones en esta materia.

Un sector poblacional que requiere atención prioritaria en el campo de la salud son los niños y adolescentes; con este argumento el objetivo de todos los estados del mundo, la familia y la escuela debe centrarse en tener niños potencialmente sanos y libres de todo tipo de riesgos y enfermedades.

Rodríguez y Darías, (2018) definen a la salud infantil como “aquél estado donde los niños y niñas gozan de bienestar físico, psicológico y mental en un contexto o entorno cultural determinado”. (p. 41)

En este sentido la atención en la infancia es primordial para toda la vida del ser humano, se afirma que el crecimiento en un entorno de pobreza y alimentación desbalanceada compromete la capacidad de pensar y de crecer intelectualmente en

el niño, como consecuencia, la de aprender y luego tener una carrera profesional, un trabajo en la etapa de la juventud y la vida adulta; en estas circunstancias es conveniente resaltar que son precisamente en la infancia y la adolescencia las etapas durante las que se construye la vida adulta y la tercera edad en el ciclo de la vida.

Factores para un estilo de vida saludable en la niñez y adolescencia

El ideal de toda persona es tener un estilo de vida saludable, es decir un modo de vida que garantice su sobrevivencia en su medio natural y social sin ningún tipo de problema o dificultad que atente a su integridad personal.

Los estilos de vida saludables son considerados como un conjunto de hábitos, comportamientos y conductas que llevan a los individuos a alcanzar un nivel de bienestar y satisfacción plena de sus necesidades en la vida; por el contrario, los estilos de vida no saludables están relacionados con comportamientos que generan efectos negativos para la salud. (Díaz y Torres, 2015: p. 420)

En estas circunstancias las primeras etapas de vida del ser humano son consideradas decisivas para la adquisición y consolidación de estilos de vida saludables: la niñez, que tiene lugar en la etapa escolar, resulta la más adecuada para el establecimiento de hábitos saludables que puedan mantenerse a largo plazo; y luego la adolescencia es considerada la etapa de consolidación de los comportamientos provenientes de la infancia, así como también el momento de la vida en el que se incorporan nuevos hábitos y formas de vida propios adquiridos durante esta etapa en su diversas formas de socialización.

Hoy existe suficiente evidencia del incremento en la prevalencia e incidencia de enfermedades crónicas en población infantil y en los adolescentes, las cuales se encuentran asociadas con estilos de vida no saludables como una alimentación inadecuada y poca actividad física. El aumento de la obesidad infantil, asociada con diversas alteraciones metabólicas, como las dislipidemias, la diabetes e hipertensión, son los principales ejemplos.

En este apartado se detalla los elementos indispensables para un estilo de vida saludable en la etapa infantil y la adolescencia:

- a) **Una correcta alimentación y nutrición.** - La edad escolar es un período crucial, de máximo desarrollo intelectual y físico, se distingue por una importante maduración. Los niños adquieren en ella grados de autonomía en diferentes aspectos; entre ellos por supuesto la alimentación.

Es por esta razón que Fernández y Muñoz, (2016) recomiendan que para tener un niño bien alimentado y nutrido se requiere:

- Cinco comidas al día
- Desayunar antes de salir de casa
- Incluir frutas y verduras a diario en la dieta del niño
- Incorporar alimentos ricos en fibra como cereales integrales y legumbres
- Si el niño come en el colegio, tenlo en cuenta y planifica y completa la cena de forma equilibrada. (Tomado de <https://www.efesalud.com/la-nutricion-en-la-edad-escolar/> el 02 de marzo de 2020)

- b) **Actividad física permanente.** – Un factor importante a tomar en cuenta para una buena salud infantil es la práctica constante de actividades físicas.

Por su parte los autores Gualteros, Torres, Umbarila, Rodríguez y Ramírez, (2015) resaltan que “La baja condición física aeróbica en la infancia está asociada con mayor riesgo de padecer enfermedad cardiovascular y metabólica en la etapa de la adultez”. (p.2)

Por estas razones y muchas más, la actividad física debe ser una estrategia fundamental en el ámbito escolar, espacio en el que esta población interactúa la mayor parte de su tiempo. Caso contrario se estaría aportando para el aumento del sobrepeso y la obesidad infantil.

- c) **La higiene corporal y mental.** - Otro aspecto fundamental relacionado con los estilos de vida saludables en la niñez lo constituye la higiene corporal y mental.

Cuando se habla de higiene corporal se refiere al baño de su cuerpo, el aseo de la boca, oídos, cabello, pies, manos, etc.

La salud mental juega un papel importante, funcionando como catalizador para el buen trato que se asocia con las relaciones humanas satisfactorias y la convivencia pacífica; entendiendo además que el buen trato se relaciona con aquellos comportamientos realizados por una persona, grupo u organización, sean físicos o verbales, que apuntan a la integridad física y psicológica, al desarrollo de la autoestima y la autonomía, a la singularidad y el respeto del otro. (Gualteros, Torres, Umbarila, Rodríguez y Ramírez, 2015: p. 2)

La suma de todos estos factores trae como resultado que los niños y adolescentes una vida saludable, con una excelente salud física, psicológica y emocional; permitiendo su integración armónica a las actividades escolares, familiares y comunitarias.

1.2.2. Recreación

Toda persona necesita desarrollar actividades que le permitan bajar la tensión que le representan las actividades escolares o laborales, en estas circunstancias la recreación no solo es una necesidad, más bien es un derecho fundamental de los niños consagrado en los acuerdos internacionales y la legislación ecuatoriana.

Waichman, (1993) define a la recreación como “Una actividad o conjunto de actividades que tiene lugar en un tiempo liberado de obligaciones exteriores; que el sujeto elige y que le provoca en el placer diversión, entretenimiento y alegría”. (p. 136)

En otras palabras, la recreación tiene el propósito de utilizar de manera amena el tiempo libre o los momentos de ocio de las personas mediante actividades constructivas que le permitan divertirse de manera sana y placentera.

En estas circunstancias, la naturaleza propia del niño demanda que tanto en el hogar y en la escuela sean los padres de familia y los docentes que propicien este tipo de

actividades que genere en los niños distracción, alegría, entretenimiento , actividad física y relax.

Importancia de la recreación

Es una realidad que ningún ser humano es una isla; por lo tanto, necesita de los demás y se lo puede hacer mediante la interacción sana y entregada en condiciones adecuadas y saludables que lleven al disfrute de todo lo bueno que tiene la vida, recordando siempre el mantener un equilibrio entre las responsabilidades familiares, laborales, sociales y económicas. Es necesario e importante la recreación, especialmente cuando se dispone del tiempo para hacerlo ya que ayuda para un desarrollo humano integral.

Para Posted, (2016) la recreación tiene una connotación muy importante para el ser humano debido a que:

- Mantiene el equilibrio entre la rutina diaria y las actividades placenteras.
- Enriquece la vida de la gente.
- Contribuye a la dicha humana.
- Contribuye al desarrollo y bienestar físico.
- Es disciplina.
- Es identidad y expresión.
- Como valor grupal, subordina intereses egoístas.
- Fomenta cualidades cívicas.
- Previene la delincuencia.
- Es cooperación, lealtad y compañerismo.
- Educa para el buen uso del tiempo libre.

(Tomado de <https://sitiofrank.wordpress.com/2016/05/09/importancia-de-la-recreacion-en-nuestra-vidas/>, el 10 de marzo de 2020)

En conclusión la recreación es importante para niños, jóvenes, adultos y adultos mayores; su práctica constante permite desarrollar en el ser humano un bienestar físico, emocional, formar hábitos, valores que favorecen a los individuos su interacción social en la familia, la comunidad y la sociedad.

Principios de la recreación

La recreación no debe ser considerada como un hecho espontáneo o improvisado, por el contrario, debe estar matizado por normas, reglas de carácter ético para orientar el comportamiento correcto de los participantes, de tal forma que todos se sientan conformes y felices en su desarrollo.

De acuerdo a estos requerimientos, Posted, (2016) plantea los siguientes principios para una adecuada recreación:

- Proporcionar a todos los niños la oportunidad de realizar actividades que favorezcan su desarrollo (trepar, saltar, correr, bailar, cantar, dramatizar, hacer manualidades, construir, modelar)
- Todo niño necesita descubrir cuáles son las actividades que le brindan satisfacciones personales y debe ser ayudado para adquirir destrezas de esas actividades.
- El juego feliz de la infancia es esencial para el crecimiento normal.
- Una forma de satisfacción recreativa es la de cooperar como ciudadano en la construcción de una mejor forma de vida para compartirla con toda la comunidad.
- El hombre cumple adecuadamente su recreación cuando la actividad que elige crea en él espíritu de juego y encuentra constantemente placer en todos los acontecimientos de su vida.
- El descanso, el reposo y la reflexión son formas de recreación.
- Toda persona debe saber algunas canciones para que pueda cantar cuando tenga deseo.
- Es necesaria la acción colectiva para dar oportunidad a niños hombres y mujeres de vivir ese aspecto de la vida.

(Tomado de <https://sitiofrank.wordpress.com/2016/05/09/importancia-de-la-recreacion-en-nuestra-vidas/>, el 10 de marzo de 2020)

Con el cumplimiento cabal de estos principios la recreación no será un acto de imposición, será un acto reflejo voluntario, en donde la persona pondrá todo su

interés en participar, colaborar e interrelacionarse con su grupo en la escuela, la familia o el trabajo.

Valor educativo de la recreación

La recreación tiene un espacio irremplazable en los seres humanos, mucho más aún en los niños que están en edad escolar, no solamente que es una necesidad, si no que es un aliado importante de los docentes para el proceso enseñanza aprendizaje.

Al respecto Tarazona, (2018) señala que los beneficios que la recreación aporta a la educación son los siguientes;

- Como valor educativo, establece conjunto de valores que contribuye a la formación del individuo.
- Pone sus recursos en favor del educando, para la correlación de las áreas intelectuales.
- Permite el desarrollo integral de la persona.
- Integra la persona a la comunidad.
- Permite la transmisión de la herencia cultural.
- Se logra a través de aficiones y el afianzamiento de valores intelectuales, estéticos, éticos y morales.
- Fomenta el uso constructivo del tiempo libre.
- Adapta socialmente al niño.
- Autodisciplina al educando.
- Da oportunidad para practicar situaciones de mando.

(Tomado de <https://recreacion608.wordpress.com/valor-educativo-de-la-recreacion/> el 12 de marzo de 2020)

En esencia, la recreación es un derecho humano básico, como son la educación, el trabajo y la salud. Nadie debe verse privado de este derecho por razones de género, orientación sexual, edad, raza, credo, estado de salud, discapacidad o condición económica. El desarrollo del ocio se facilita a través del racionamiento de las condiciones de vida básicas como la seguridad, el afecto, la educación, los recursos sostenibles, la equidad y la justicia social.

1.2.3. Actividad física

La forma de vida de esta nueva era digital está caracterizada por un marcado sedentarismo, este hecho se vincula entre otras cosas al desarrollo de enfermedades crónicas como la obesidad, diabetes, algunos tipos de cáncer, enfermedades cardiovasculares y sus factores son de alto riesgo. En estas circunstancias la práctica regular de actividad física no solo previene su desarrollo, sino que contribuye al buen control de la enfermedad cuando la misma ya se encuentra instalada.

La actividad física es cualquier actividad que haga trabajar el cuerpo más fuerte de lo normal. Sin embargo, la cantidad real que necesita de actividad física depende de los objetivos individuales de la salud, ya que sea que esté tratando de bajar de peso y que tan sano este en el momento. (Castellon, 2003: p. 43)

Para el autor la actividad física tiene como propósito mejorar las condiciones corporales de la persona, generando grandes beneficios para el estado anímico y emocional del ser humano.

En líneas generales la actividad física es una facultad propia que tienen todos los seres vivos, en especial los seres humanos; en la que esta actividad puede ser programada y organizada con el fin de obtener un resultado, como por ejemplo engrosar los músculos de los brazos, o con intenciones de adoptar beneficios en la salud.

Para Rodriguez, (2017) la actividad física en la salud puede ayudar a:

- Quemar calorías y reducir la grasa corporal
- Aumentar la autoestima del niño
- Mejora la relación entre niños
- Elimina el stress
- Disminuye la agresividad
- Ayuda al niño hacer más creativo
- Mejora la memoria

- Tiene más fuerzas
- Mejora la coordinación
- Mejora el funcionamiento intestinal

En general son muchos beneficios al desarrollar la actividad física, por esta razón se propone practicarla desde temprana edad, puede ser desarrollada de infinitas formas como por ejemplo por medio del juego en los niños pequeños o con ejercicios divertidos, dinámicas grupales, o la práctica deportiva: solo de esta manera se estará asegurando un futuro saludable en su vida de adulto. Por norma general las personas que practican en forma regular cualquier ejercicio o actividad física, tienen una mejor respuesta ante las etapas de angustia, depresión y miedo, aprendiendo a controlar sus emociones haciéndoles frente ante sus problemas.

Tipos de actividad física

No todas las actividades físicas tienen las mismas características, hay actividades que demandan de gran esfuerzo, coordinación y otras que no demandan de mucho impacto para su práctica.

La actividad física puede ser:

No estructurada. - Por ejemplo, trabajos de jardín o del hogar que impliquen movimiento. Usar las escaleras en lugar del ascensor. Poner música y bailar en casa. Desplazarse caminando para realizar tareas cotidianas.

Estructurada. - Por ejemplo, participar de clases de gimnasia o ejercicios de gimnasio bajo supervisión de un técnico, partidos de básquetbol, fútbol, vóleybol, etcétera, con reglas de juego, participación en carreras de calle. Destinar una parte de la jornada a caminar, con una longitud de recorrido, un tiempo y una intensidad prevista. (Romero y Amaya, 2017: p. 10)

Si se trata de precisar en el ámbito educativo, cual de estas dos clases de actividades físicas debe emplearse, se diría que cuando se utiliza la actividad física como estrategia de aprendizaje de un área de estudio instrumental se recurriría a la

actividad física no estructurada; mientras tanto que para las clases de Educación Física sería más útil las actividades físicas estructuradas.

La actividad física también la podemos clasificar en función de otros aspectos como son la **intensidad**, los **objetivos** que se proponga (mejorar la salud, aumentar el rendimiento, mejorar la potencia), la **duración**, o en función de los **sistemas corporales** que esté trabajando para realizarla.

En esta línea Romero y Amaya, (2017) distinguen tres tipos diferentes de actividades físicas:

1. **Cardiovascular:** Pone en movimiento grandes grupos musculares. Es una actividad física de baja intensidad pero larga en el tiempo y requiere la activación del sistema cardiovascular y pulmonar.
2. **De Fuerza:** Es un trabajo muy centrado en los músculos para fortalecerlos, mejorar su potencia y resistencia.
3. **Estiramientos:** Mejoran la flexibilidad y la capacidad de mover al completo las articulaciones. La flexibilidad no genera movimiento, si no que lo posibilita.
(p.19)

Todos estos tipos de actividad física son necesarios y complementarios, aunque puede considerarse que el cardiovascular es el que tiene una incidencia más marcada en la mejora del estado de salud en general. Pero hay que considerar que para los niños en edad escolar para las actividades de aprendizaje encaja de mejor forma por sus características el trabajo de estiramientos.

Actividad física en niños y niñas en edad escolar y prepuberal

La relevancia y la presencia de la actividad física y el deporte en la vida de la población en edad escolar es actualmente uno de los fenómenos culturales más investigados.

Numerosos estudios de organismos internacionales vinculados con la salud y el desarrollo de la infancia y la juventud, certifican que la práctica regular de la

actividad física ofrece beneficios que contribuyen al bienestar de las personas en los ámbitos físico, psíquico y social.

Según la autora Vega, (2017) la práctica de la actividad física y el deporte mejora las habilidades motrices y ayudan a:

- La reducción de los factores de riesgo o el control de determinadas enfermedades tanto físicas (asma, obesidad, cardiopatías, diabetes) como psíquicas (depresión, ansiedad, estrés).
- La adquisición de hábitos saludables (higiénicos, alimentarios).
- La integración y la cohesión social (fomenta un modelo inclusivo de convivencia en la diversidad, de respeto a la diferencia). (p.13)

Se diría que ya en el plano formativo del educando, la actividad física también contribuye a la formación de valores trascendentes como la solidaridad, tolerancia, disciplina, la confianza en ellos mismos, los deseos de superación personal, el esfuerzo, la gratitud y la honestidad.

En estas circunstancias, en consideración al relevante papel de la actividad física en la formación de la población escolar, tanto en lo referente a conocimientos y habilidades como a las actitudes, hábitos y valores, debe ser considerada como política prioritaria por los organismos internacionales y los Estados de todo el mundo.

La actividad física y procesos cognitivos

La actividad física favorece aquellos aspectos relacionados con el desarrollo cognitivo del ser humano, entendida ésta como capacidad de adaptarse anatómica y funcionalmente a los cambios del ambiente que incluyen resolución de problemas, estimulación motora, cambios traumáticos o enfermedades.

Existe evidencia de que los procesos cognitivos en niños que practican una actividad física de manera sistemática, son mejores que los procesos de niños que son sedentarios.

Por ejemplo, Sibley y Etnier , (2003) hacen un análisis de la relación que existe entre procesos cognitivos y actividad física. En este contexto, los autores plantean ampliamente los beneficios que tiene para el desarrollo cognitivo de los niños, el hecho que estos practiquen una actividad física de manera regular. Concluyen argumentando que “los beneficios de la actividad física son bastantes altos y que por ello es necesario que se adopten políticas para estimular la actividad física entre esta población”. (p.13)

Un estudio con jóvenes adultos sedentarios, a los cuales se les aplico un protocolo de evaluación cognitiva, antes de someterlos a un programa de entrenamiento físico. El programa consistía en correr moderadamente por treinta minutos, tres veces a la semana por tres meses, tras lo cual se les evaluó nuevamente. Los resultados mostraron un mejor rendimiento en las pruebas que fueron aplicadas después del programa de entrenamiento físico, las mejoras fueron básicamente en atención, control inhibitorio y memoria de trabajo. (Wook, 2002: p.1)

En estos estudios se demuestra que la actividad física ayuda y mejora el desarrollo cognitivo en los adultos, estos resultados pueden ser generalizado para los niños pues la práctica cotidiana docente así lo evidencia, sobre todo porque son ellos los que más lo practican; los efectos positivos no solo se reflejan en la mejora de su salud, sino también se manifiesta en una impresionante adaptación a su vida social y al desarrollo mental.

1.2.4. Constructivismo

La educación ha estado presente a lo largo de toda la historia, desde que aparece el hombre siempre ha existido la idea de enseñar y aprender, es así como han surgido y aplicado diferentes modelos pedagógicos.

Estos modelos son la representación del conjunto de relaciones que permiten explicar un fenómeno concreto, en este caso el aprendizaje. Tener un modelo pedagógico permite no solo tener una explicación al respecto, sino también elaborar una serie de pautas que lleven a educar y potenciar determinados aspectos en función del tipo de modelo elegido. Existen gran cantidad de modelos pedagógicos,

entre los cuales destacan: el modelo tradicional, conductista, romántico naturalista, cognoscitivista y constructivista.

En este apartado se va a ser una descripción del modelo constructivista que tiene actualidad y vigencia en los sistemas educativos del país y del mundo. Quizás uno de los hechos más relevantes y llamativos de los últimos años, en lo que a teorías del conocimiento y aprendizaje se refiere es el surgimiento de la concepción constructivista de aprendizaje.

Para Reátegui, (1996) citada por Coloma y Tafur, (2016) el constructivismo "Es un movimiento pedagógico contemporáneo que se opone a concebir el aprendizaje como receptivo y pasivo, considerándolo, más como una actividad organizadora compleja del alumno que elabora sus conocimientos propuestos, a partir de revisiones, selecciones, transformaciones y reestructuraciones". (p.3)

A menudo los enfoques constructivistas en educación no son muy coincidentes debido a que responden a diferentes modos de empleo de las teorías y a diversas percepciones sobre la educación escolar, su naturaleza y sus funciones.

Así también al analizar el concepto de constructivismo se encuentra con diferentes autores latinoamericanos que desde la perspectiva regional han realizado estudios acerca del constructivismo pedagógico; y aunque desde distintas vertientes y enfoques hay consenso en señalar que el constructivismo pedagógico:

Es un movimiento muy amplio que defiende la idea de que el individuo tanto en los aspectos cognitivos y afectivos, así como los simbólicos representacionales, no es un mero producto del entorno sociocultural, ni un simple resultado de disposiciones internas de carácter biológico. Es una elaboración propia que se va produciendo a lo largo de la vida por interacciones de factores básicos como: la herencia, el ambiente sociocultural, las experiencias y el lenguaje. (Gozales, 1995; p. 219)

Para el autor el constructivismo pedagógico se centra en que la adquisición de todo conocimiento nuevo se produce a través de la movilización, por parte del sujeto de un conocimiento antiguo. El hecho de considerar que el conocimiento previo

facilita el aprendizaje, es un rasgo esencial del constructivismo y que sustenta el aprendizaje significativo.

En líneas generales el constructivismo pedagógico muestra el camino para el cambio educativo, transformando éste en un proceso activo donde el alumno elabora y construye sus propios conocimientos a partir de su experiencia previa y de las interacciones que establece con el maestro y con el entorno: desecha aquella concepción tradicional que asumía al alumno como un ser pasivo sin nada que aportar a la situación de aprendizaje, reconociendo los conocimientos y características previas con los que llega al aula, los cuales deben ser aprovechados para la construcción del nuevo conocimiento.

Teorías sobre el constructivismo

En general, se podría decir que entre los principales representantes o teóricos del constructivismo se encuentra Jean Piaget, David Ausubel y Lev Vygotsky.

Teoría de Piaget:

Uno de los autores que más se opuso a los planteamientos empiristas y asociacionistas fue Piaget. Tanto a nivel epistemológico como psicológico, Piaget defiende una concepción constructivista de la adquisición del conocimiento.

Según Gózales, (1995) “Piaget considera el desarrollo como un proceso espontáneo, sujeto al desarrollo biológico previo al aprendizaje escolar”. (p.222)

En resumen, Piaget considera que el conocimiento es una adquisición gradual que depende de las capacidades evolutivas y de la interacción con el medio, que cada aprendizaje resulta ser una integración de las adquisiciones previas que siendo simples dan origen a otros conocimientos más complejos y elaborados.

Teoría de Ausubel

Otro de los teóricos importantes del constructivismo moderno es Ausubel, entre los aportes más reconocidos de este autor está el aprendizaje por descubrimiento y el tan comentado aprendizaje significativo.

Para Ausubel aprender es conocer, comprender el significado y esto es posible en la medida de que se produce el anclaje o retención del nuevo material como producto de la motivación, necesidades y deseos. De acuerdo con Ausubel el aprendizaje está orientado hacia la formación de nuevos conceptos interiorizados, nuevas estructuras, nuevas actitudes para analizar y solucionar problemas. Estas estructuras y actitudes se desarrollan como producto de la asimilación, reflexión y la interiorización. (Rivera, 2016: p.611)

En resumen, se podría señalar que el aporte de Ausubel en relación con el constructivismo, está en precisar que el aprendizaje es tal si tiene sentido y significado, esto es que la nueva información no sólo es una respuesta mecánica sino que le es útil para desenvolverse en el medio, afrontando situaciones, resolviendo problemas y creando nuevos conocimientos.

Teoría de Vygotsky

Otro teórico con grandes aportes epistemológicos para el constructivismo es Lev Vygotsky, este autor sustenta un modelo psicológico centrado en el desarrollo humano donde la cultura juega un papel principal en la formación de la persona.

Gózales, (1995) sostiene que “Vygotsky considera que el desarrollo del niño se realiza a través de un proceso de evolución cultural, que da por fruto las funciones psicológicas superiores que permiten superar el condicionamiento del medio y posibilitan el autocontrol”. (p. 228)

En este contexto, las interacciones sociales juegan un papel importante en el desarrollo cognitivo e integral del ser humano. Si al niño se le rodea de instrumentos físicos adecuados él será capaz de ir más lejos de lo que le permitiría su área de desarrollo real por lo que está en capacidad de desarrollar su potencial.

1.2.5. Aprendizaje centrado en el estudiante

El ser humano por su propia naturaleza es inquieto, investigador e intuitivo; todas estas destrezas innatas los desarrolla con el único propósito de conocer los fenómenos de la naturaleza y el contexto social que lo rodea. En este sentido el

aprendizaje ha estado presente a lo largo de la historia de la humanidad y es la esencia de la educación en todos los niveles y subniveles; pero lo que realmente es diferente el enfoque que se ha dado al proceso enseñanza aprendizaje: mientras los modelos tradicionales dan protagonismo único al docente, los nuevos paradigmas buscan un cambio radical de escenario y actores mediante un aprendizaje centrado en el estudiante.

El enfoque educativo centrado en el estudiante considera su individualidad en el proceso de aprendizaje. Toma en cuenta a cada alumno con sus rasgos heredados, sus perspectivas, experiencia previa, talentos, intereses, capacidades y necesidades. “El modelo del aprendizaje centrado en el alumno refleja la necesidad de un enfoque tanto en los alumnos como en el aprendizaje” (Mc. Combs, 1997 citado por Legorreta, 2017: p. 1)

Esta perspectiva asume que los maestros deben comprender la realidad del alumno, apoyar sus necesidades básicas de aprendizaje, así como las capacidades existentes. Se requiere entonces conocer a cada alumno y comprender sus estilos y ritmos para el proceso de aprendizaje.

Factores a tomar en cuenta para el aprendizaje centrado en los estudiantes

Para que el docente pueda desarrollar el proceso de enseñanza y enfocar sus estrategias para el aprendizaje centrado en los estudiantes, es necesario que considere un conjunto de elementos o factores, cada uno de estos factores tiene una gran importancia, ninguno puede ser ignorado, caso contrario se correría el riesgo de romper la coherencia interna del proceso de aprendizaje.

McCombs y Whisler , (1997) recomiendan que en el desarrollo de las sesiones de aprendizaje los maestros consideren:

1. **Los factores cognitivos y metacognitivos.** - La mente trabaja para crear visiones sensibles y organizadas del mundo, así como para integrar la nueva información a la estructura ya existente. El proceso de aprendizaje es natural, activo y constante; sin embargo, lo aprendido, recordado y pensado es único para cada individuo.

2. **Los factores afectivos.** - Las creencias, las motivaciones y las emociones influyen en el aprendizaje. Aunque la motivación para el aprendizaje es natural, ésta debe ser estimulada cuando se requiere que un individuo aprenda algo que percibe como poco interesante o irrelevante.
3. **Los factores del desarrollo.** – Las capacidades para el aprendizaje maduran a lo largo de la vida. El estudiante aprende mejor cuando lo que se le enseña es apropiado a su nivel de desarrollo, lo puede disfrutar, le resulte interesante y represente un reto.
4. **Los factores personales y sociales.** - Todos aprenden de los demás y pueden ayudarse compartiendo las perspectivas individuales. Una relación positiva entre maestros y alumnos es la base para lograr un ambiente de aprendizaje efectivo.
5. **Las diferencias individuales.** - Las personas aprenden diferentes cosas, a diferente ritmo y de diferente manera. Este aprendizaje está en función del medio ambiente y de la herencia. A partir de estos dos pilares, las personas crean sus propios pensamientos, creencias y comprensión del mundo. (p.p. 2-4)

Dentro de esta perspectiva el aprendizaje se convierte en un proceso activo y centrado en el estudiante cuando el alumno toma parte de una tarea, al estar involucrado, busca su propio significado; se involucra en hacer cosas y pensar en lo que está haciendo y fundamentalmente el aprendizaje es más efectivo cuando ellos combinan el conocimiento con sus vivencias cotidianas en forma directa.

1.2.6. Desarrollo cognitivo

La inteligencia y las capacidades de aprendizaje no es un rasgo fijo en los niños, por el contrario, estas destrezas intelectivas es un proceso cronológico que se produce debido a la maduración biológica y la interacción con el medio ambiente.

Según Piaget (1976), el desarrollo cognitivo es el resultado de la interacción de la maduración del organismo y la influencia del entorno en donde la inteligencia se adapta, por el cambio que se desarrolla sus estructuras del organismo. A medida que cambia las estructuras cognitivas diferencia el pensamiento del

individuo. Según va desarrollando las estructuras del organismo cambia las estructuras cognitivas mediante lo sensorio motor a la estructura operativa del pensamiento. En las investigaciones de Piaget demuestra que el niño tiene diferente forma de pensar a diferencia de un adulto. (Perales, 2018: 173)

En esencia se diría que el desarrollo cognitivo constituye los cambios que se producen en la adquisición del conocimiento por parte de los individuos como consecuencia de su proceso de evolución psicológica, fisiológica y social: estos cambios producidos a partir de su nacimiento, niñez y adolescencia son los que marcan la pauta para los procesos de aprendizaje y desarrollo personal.

Etapas del desarrollo cognitivo

Siendo el conocimiento y el aprendizaje un proceso sistemático, la persona va asimilando el mundo que lo rodea de acuerdo a su edad cronológica; es así como Piaget en sus estudios explica que existen periodos o estados de desarrollo; en algunos prevalece la asimilación y en otros casos la acomodación. De este modo definió una secuencia de cuatro estadios epistemológicos o cognitivos muy definidos en el humano:

Ilustración 1: Etapas del desarrollo cognitivo



Fuente: <https://www.tes.com/lessons/lkdavpY5f2bnNg/copy-of-desarrollo-cognitivo-jean-piaget>

1. **Período sensomotriz:** Abarca desde el nacimiento del individuo hasta los 2 años de edad. El aprendizaje se lleva a cabo a través de la imitación, en este

periodo de dos años el sujeto pasa de ser un sujeto reflejo a formar sus primeros esquemas conductuales.

- 2. Período preoperacional:** Desde los 2 años hasta los 7 años se desarrolla el pensamiento egocéntrico que destaca en esta etapa: el sujeto piensa que él es el centro del mundo y todo su pensamiento trasciende desde esta perspectiva. La imaginación se desarrolla en esta etapa y el lenguaje se convierte en un medio importante de autoexpresión e influencia de otros.
- 3. Período de acciones concretas:** Desde los 7 hasta los 11 años se caracteriza por el desarrollo de la capacidad de razonamiento a través de la lógica, pero sobre situaciones presentes y concretas. Se distingue entre realidad, ficción y se comienza a conocer la moral. El niño entiende y aplica operaciones o principio lógicos para poder interpretar de manera objetiva y racional, por ello, su pensamiento se encuentra limitado por lo que puede oír, tocar y experimentar personalmente.
- 4. Período de operaciones formales:** Desde los 11 hasta los 15 años el individuo desarrolla la capacidad de formular hipótesis y llevar a cabo la resolución de problemas. Comienza el interés en las relaciones humanas y la identidad personal y se desarrollan otros tipos de pensamiento. (Luján, 2016: p. 3)

Al realizar un análisis a estas cuatro etapas del desarrollo cognitivo planteadas por Piaget, se diría que todos los seres humanos pasamos por estos períodos y que para llegar a ser adultos debemos consolidar plenamente estos procesos, de tal forma que es responsabilidad de la familia y luego la escuela aplicar estrategias didácticas adecuadas para potenciar y desarrollar las operaciones mentales que cada etapa requiere.

El desarrollo cognitivo del niño y su relación con el aprendizaje

Está claro que las etapas antes señaladas nos conducen a abordar acerca del niño y su desarrollo, ya que son ellos los que se verán beneficiados o afectados directamente en el proceso educativo. Por lo tanto, el contenido y el método de

enseñanza–aprendizaje estarán determinados por los intereses y aptitudes propias de cada edad.

La idea central de Piaget en efecto, es que resulta indispensable comprender la formación de los mecanismos mentales en el niño para conocer su naturaleza y funcionamiento en el adulto. Tanto si se trata en el plano de la inteligencia, de las operaciones lógicas, de las nociones de número, de espacio y tiempo, como, en el plano de la percepción de las constancias perceptivas, de las ilusiones geométricas, la única interpretación psicológica válida es la interpretación genética, la que parte del análisis de su desarrollo. (Pacheco y Blanco, 2017: p.8)

En líneas generales el desarrollo cognitivo es importante para el aprendizaje de los niños, porque de ello va a depender su bienestar y adaptación al entorno. Si un niño no puede o no logra madurar adecuadamente puede sufrir posteriormente problemas adaptativos y de integración social; resulta decisivo que se vele porque los niños logren superar las etapas con madurez y capacidad de adaptación. El desarrollo cognitivo en la primera infancia puede determinar el correcto desenvolvimiento en los siguientes años y etapas escolares; es decir, los niños y niñas que logran un correcto desarrollo cognitivo cuentan con habilidades y personalidades fuertes.

En los años más jóvenes suelen ser los mejores en la escuela, si se habla de los primeros años, serán los más capaces y rápidos de aprender a escribir algunas letras, trazar círculos, distinguir colores y formas y describir figuras más complicadas. En otros ámbitos, en estas primeras etapas, los pequeños que tengan su capacidad cognitiva desarrollada comprenden conceptos abstractos con mayor habilidad.

1.3. Fundamentación del estado del arte

En este acápite se presenta una descripción del historial actualizado de estudios realizados a nivel mundial, regional y nacional que guardan relación con el tema de investigación propuesto, es decir se pone a consideración los avances realizados en el área de la actividad física y el desarrollo cognitivo durante los últimos cinco años.

Merino y González, (2019) en la guía “*Actividad Física y Salud en la Infancia y la Adolescencia*”, publicada para el Ministerio de Educación y Ciencia de España. Los autores sostienen que la naturaleza de las actividades de ocio de niños y niñas ha

cambiado drásticamente en las últimas décadas; en el pasado, la infancia dedicaba gran parte de su tiempo de ocio a practicar juegos activos al aire libre; sin embargo, la aparición de la televisión, de los juegos de ordenador y de internet ha provocado que los niños de ambos sexos dediquen en la actualidad una parte mucho mayor de su tiempo libre a actividades de tipo sedentario. La importancia de la actividad física para la salud social, mental y física infantojuvenil es indiscutible, y por lo tanto resulta esencial llevar a cabo esfuerzos en todo el mundo con el fin de “reintroducir” la actividad física en la vida de nuestra infancia y nuestra adolescencia.

En estas circunstancias, de acuerdo al trabajo de los autores el objetivo de las instituciones del sistema educativo debe ser aplicar la actividad física como una estrategia transversal en todas las áreas de estudio, de tal forma que se aleje a los niños y adolescentes se alejen del sedentarismo y se combata los problemas de sobrepeso, obesidad y otras enfermedad crónicas.

Sobre este mismo tema de estudio Gil, Romance y Nielsen, (2018) en el artículo *“Juego y actividad física como indicadores de calidad en Educación Infantil”* publicado en la Revista Retos de la Universidad de Málaga, estos autores concluyen que la etapa de educación infantil está directamente relacionada con el desarrollo personal y es crucial en el proceso de crecimiento personal; precisamente es en esta etapa hay que destacar la importancia que tienen del juego y la actividad física en el desarrollo infantil, por lo tanto se sugiere la necesidad de incorporar en el sistema educativo docentes especialistas en Educación Física en dicha etapa escolar, esta demanda se plantea con la intencionalidad de mejorar el desarrollo integral del alumnado y garantizar la utilización del tiempo necesario en horario escolar y currículo.

El planteamiento realizado por los autores tienen vigencia y contexto en el Ecuador y la institución objeto de estudio, en donde la realidad refleja una gran falencia de docentes con un perfil profesional en el campo de la Educación Física; son los docentes tutores de grado quienes imparten esta asignatura los que repercute en el incumplimiento del macro, meso y micro currículo.

Otro aporte sobre el tema de estudio lo presenta Arriagada, (2017) en un artículo para la Revista Chilena del Grupo Educar titulado “*La actividad física mejora el aprendizaje*”, la autora manifiesta que uno de los grandes problemas de Chile es que es uno de los países con mayor nivel de obesidad en Latinoamérica, el 7,2% de los niños menores de 5 años (cerca de 4 millones) viven con sobrepeso, un punto más que el porcentaje mundial (6,2%). Los factores son la mala alimentación y el sedentarismo; la actividad física cada vez es menor en los niños, se ha reemplazado por horas frente a la pantalla, y los padres parecieran haber olvidado los beneficios de los juegos al aire libre.

En estas circunstancias los niños necesitan una práctica de la actividad física de manera lúdica, ésta puede ser desarrollada en el establecimiento escolar al que asista, como componente de la jornada escolar o también puede ser parte de la entretención fuera del colegio. En ambos casos , el mover el cuerpo tiene solo buenos resultados. Desde el punto de vista físico, los niños desarrollan más fuerza muscular, huesos más resistentes y mejor funcionamiento del corazón y los pulmones. Tienen además mayor resistencia al esfuerzo y menos grasa corporal y se mejora la postura y el equilibrio.

1.4. Conclusiones del capítulo

La actividad física es un elemento esencial en la formación de la población escolar, sus beneficios son importantes para la salud, el desarrollo cognitivo, habilidades, actitudes, hábitos y valores; debe ser considerada como política prioritaria de aplicación urgente en las instituciones educativas y el contexto familiar.

El desarrollo cognitivo no es otra cosa que los cambios que se producen en los procesos mentales de pensamiento, memoria, razonamiento, desarrollo del lenguaje, resolución de problemas y la toma de decisiones; como consecuencia de un proceso de evolución psicológica, fisiológica y social; estos cambios están directamente vinculados con los rasgos particulares de las etapas que atraviesa la persona desde que nace hasta la adolescencia.

CAPÍTULO II: PROPUESTA

2.1. Título de la propuesta

GUÍA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES FÍSICAS PARA EL DESARROLLO COGNITIVO DE LOS ESTUDIANTES DE SEGUNDO Y TERCER GRADO DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA “LA MOYA”.

2.2. Objetivos (operativos propios de la propuesta)

- Orientar a los docentes para la aplicación didáctica de las actividades físicas en el proceso enseñanza aprendizaje.
- Incentivar a los estudiantes de Segundo y Tercer Año de EGB la práctica de actividades físicas para mejorar su salud física y emocional.
- Mejorar el desarrollo cognitivo de los estudiantes a través de la realización actividades físicas recreativas.

2.3. Justificación

No cabe la menor duda que la actividad física reporta grandes beneficios para el ser humano, son variados los aportes que el movimiento del cuerpo generan en las personas en edad escolar. Desde este contexto la presente propuesta está plenamente justificada su implementación; justificación que parte como premisa del diagnóstico del problema encontrado en la institución objeto de estudio.

Los resultados de la entrevista realizada a la docente y la observación a la clase de los estudiantes de Segundo y Tercer Grado de Educación Básica deja el siguiente diagnóstico sobre la actividad física y el desarrollo cognitivo:

La docente no hace caminar a los estudiantes en el desarrollo de la clase, considera que esta actividad puede restar su atención y sería un factor de distracción. Tampoco realiza actividades que inviten a correr, a bailar a los niños. Son muy pocos momentos que les hace jugar. Trabajan en el huerto únicamente en las clases del Proyecto TINÍ. Es importante considerar que la actividad física de caminar, correr, jugar, bailar y trabajar en un espacio de cultivo no debe ser desarrollado únicamente en las clases de Educación Física, estas actividades se pueden trabajar de manera transversal en todas las asignaturas de la malla curricular.

Por otro lado, no se desarrollan actividades para potenciar los elementos del desarrollo cognitivo como la memoria, el lenguaje, los sentidos de la percepción, la solución autónoma de problemas, la participación activa del estudiante y sus experiencias previas; quizá únicamente sea la memoria la operación intelectual que más se trabaja, dejando de lado una amplia gama de funciones básicas indispensables para la maduración física y emocional de todos los individuos.

2.4. Desarrollo de la propuesta

2.4.1. Elementos que la conforman

Las actividades áulicas desarrolladas en la presente propuesta, tienen una estructura lógica que facilitará una aplicación didáctica correcta y fácil para los docentes; cada actividad áulica recomendada consta de los siguientes elementos:

1. **El tema de la áulica.** - Es un título llamativo derivado del nombre del juego o actividad física recreativa a desarrollarse.
2. **La destreza.** - Corresponde a la destreza con criterio de desempeño de la asignatura de Educación Física u otra Área de estudio con su respectivo código, extraída del currículo del subnivel Elemental.
3. **El objetivo.** - Es el objetivo de la asignatura que guarda relación con la destreza con criterio de desempeño y la actividad áulica contemplado en la asignatura de Educación Física u otra Área de estudio con su respectivo código del currículo del subnivel Elemental.

4. **El tiempo.** - Es la aproximación del período de duración para la realización de la actividad áulica.
5. **Los recursos.** - Son los materiales necesarios para el desarrollo de la actividad áulica.
6. **Medios.** - Es el espacio físico en donde se puede ejecutar la actividad.
7. **Desarrollo.** - Es una explicación detallada de todas las actividades y procedimientos para la ejecución de la actividad áulica.
8. **Comentario.** - Constituye una argumentación analítica de la importancia y los beneficios de la aplicación de la actividad.
9. **Variante.** - Son cambios o modificaciones que se puede aplicar en el desarrollo de la actividad, que responden al contexto y al momento de la ejecución.
10. **Beneficios en el desarrollo cognitivo.** - Constituyen los aportes del juego recreativo desplegado en la actividad áulica en beneficio del niño, es decir su memoria, lenguaje, coordinación motriz, la percepción, etc.

2.4.2. Explicación de la propuesta

2.4.2.1. Fundamentos teóricos de la propuesta

Según la teoría de Piaget el niño no nace se va desarrollando su crecimiento según el entorno que lo rodea como son los lugares en su hogar y la escuela, si en el hogar practican alguna actividad física el niño se interesa en practicarla o en la escuela si el docente le explica y lo incentiva a la práctica de alguna actividad el niño tendrá grandes beneficios en su salud y en el desarrollo cognitivo. (Villalta, 2020)

Con la utilización de la propuesta será de gran aporte para el estudiante, ya que mejorará sustancialmente su aprendizaje, mediante la práctica de actividades físicas; mejorando significativamente su salud física, mental y sobre todo se estará aportando para desechar el sedentarismo de los niños de este siglo actual.

Las actividades físicas áulicas son ejercicios que se plantean ejecutar al interior o fuera del aula, actividades que tienen la intención de empatizar las interrelaciones: docente- estudiantes y entre los estudiantes; creando un ambiente de clases óptimo para el inicio, el proceso o el cierre de una sesión de aprendizaje.

Es común escuchar a los docentes tradicionalistas al comienzo de la clase que no se muevan los estudiantes o se levanten de sus pupitres; se está restando importancia a la necesidad del ser humano de hacer actividades físicas para mejorar su salud física, mental y fundamentalmente como fuente de motivación, atención y aprendizaje.

De esta forma, el estudiante iniciará la clase con buen ánimo, permitiéndole mejorar su concentración, predisponiendo a participar de manera proactiva en todas las fases del proceso didáctico, con resultado positivo en el desarrollo cognitivo, habilidades y destrezas de los estudiantes.

Por todas las razones expuestas, la autora de la presente investigación considera factible la aplicación de la presente guía con los estudiantes de Primero y Segundo Año de Educación General Básica de la escuela “La Moya”.

2.4.2.2. Actividades físicas áulicas

En esta propuesta se trata de inculcar a que el estudiante haga ejercicio dentro y fuera del salón de clases; el estudiante en muchos de los casos está cansado de estar sentado y escuchando al docente; con esta propuesta de actividades físicas el niño va a tener la posibilidad va a incrementar sustancialmente su atención en la clase de la asignatura que este dictando el profesor.

En el sistema educativo hay niños que presenta dificultad de atención, se distraen fácilmente, con el desarrollo de estas actividades se aportará para los niños mejoren su rendimiento académico, presten más atención a las clases y se solucione problemas de las asignaturas.

En este contexto se requiere un cambio de rol del docente, un profesor que motive a sus estudiantes, incentive la participación de todos y esté pendiente de la participación de todos. Así mismo es importante que los niños asuman un nuevo rol que sepa receptar, decodificar y asimilar la información, realice las actividades que el docente le solicita y luego evalúe y realice un análisis de los propósitos de la actividad.



GUÍA PRÁCTICA
DE ACTIVIDADES FÍSICAS
PARA EL DESARROLLO COGNITIVO



VERÓNICA TAPIA
AUTORA





PRESENTACIÓN

Este recurso fue diseñado con la finalidad de otorgar al profesor las herramientas para realizar pequeñas didácticas dentro del ambiente educacional. La guía práctica agrupa actividades físicas para el subnivel elemental los cuales han sido extraídos de diversas fuentes.

Estas actividades físicas fueron depuradas y reorganizadas en su estructura de acuerdo al contexto, debido a que en algunos casos presentaban dificultades para ser implementados en los espacios de trabajo habituales.

En virtud de estos cambios, la guía práctica está organizada de tal manera que permite al docente llevar a cabo las didácticas en cualquier momento de la clase, sin necesidad de preparación previa. Los espacios y materiales necesarios han sido pensados para encontrarse disponibles en cualquier instante.

Además, se han elegido actividades que puedan desarrollarse en periodos cortos de tiempo, con la finalidad de no desconectar a los niños de la clase. Es así como se busca reemplazar el tiempo que se ocupa llamando la atención a los niños para que se tranquilicen, por tiempo en que se les incentive a moverse y hablar de manera controlada.

Finalmente, la cantidad de actividades físicas o juegos que se pueden realizar durante una clase queda a criterio de cada profesor, de acuerdo con las condiciones de su grado. Se sugiere no mantener la linealidad de la clase por periodos muy prolongados, ya que la capacidad de atención de un niño no le permite concentrarse por demasiado tiempo.

OBJETIVOS



OBJETIVO GENERAL

Mejorar el desarrollo cognitivo de los niños y niñas de Segundo y Tercer Año de la escuela "La Moya" a través de actividades físicas y recreativas.

OBJETIVO ESPECÍFICO 1
Orientar a los docentes para la aplicación didáctica de las actividades físicas en el proceso enseñanza aprendizaje.

OBJETIVO ESPECÍFICO 2
Incentivar a los estudiantes de Segundo y Tercer Año de EGB la práctica de actividades físicas para mejorar su salud física y emocional.

OBJETIVO ESPECÍFICO 3
Mejorar el desarrollo cognitivo de los estudiantes a través de la realización de actividades físicas recreativas.

1

TEMA DE LA ACTIVIDAD AÚLICA

PASE EL GLOBO



Fuente: <https://www.youtube.com/watch?v=6bzJ3j12zXo>

OBJETIVO

OG.EF.4 Profundizar en el desarrollo psicomotriz y la mejora de la condición física de modo seguro y saludable, de acuerdo a las necesidades individuales y colectivas del educando en función de las prácticas corporales.

DESTREZA DEL CURRÍCULO

EF.2.1.1. Identificar las características, objetivos y roles de los participantes en diferentes tipos de juegos (de persecución, de cooperación, de relevos, con elementos, populares, ancestrales, de percepción, entre otros) como elementos necesarios para mejorar el desempeño motriz en ellos.

TIEMPO

5 minutos

RECURSOS

- Globos grandes

MEDIOS

- Salón de clase

DESARROLLO

En los mismos puestos los estudiantes serán divididos en números pares e impares, luego el docente ira nombrando solo números pares ellos son los que pasaran el globo, los impares no juegan en ese instante, luego de que termine los números pares comenzaran con los números impares será un recorrido de ida y vuelta hasta terminar todos.

COMENTARIO

En este juego hay que tomar muy en cuenta que los globos pueden reventarse y hay que tener su remplazo para que los estudiantes no tengan fracasos durante la actividad, hay que tener en cuenta las características de los estudiantes para que de esta manera no influir mucho en los resultados, en este caso ganan todos.

VARIANTES

Se puede realizar el juego simultáneamente entre los dos grupos, es decir los números pares e impares, el equipo que termine primero en pasar los globos de ida y vuelta será el ganador.

BENEFICIOS EN EL DESARROLLO COGNITIVO

Esta actividad física favorece el desarrollo motriz, es decir al conjunto de conocimientos, procedimientos, actitudes y sentimientos que influyen en la relación del sujeto con su medio y con los demás, que le permite al mismo un favorable desempeño.

2

TEMA DE LA ACTIVIDAD AÚLICA

EL CARTERO



Fuente: <https://dinamicasojuegos.blogspot.com/2009/10/el-cartero.html>

OBJETIVO

O.EF.2.3. Reconocer diferentes posibilidades de participación individual y colectiva, según las demandas de los pares, de cada práctica corporal y de las características del contexto en el que se realiza.

DESTREZA DEL CURRÍCULO

EF.2.1.2. Reconocer las demandas (motoras, conceptuales, actitudinales, entre otras) que presentan los juegos y explorar distintos modos de responder a ellas, para mejorar el propio desempeño en diferentes juegos.

TIEMPO

15 minutos

RECURSOS

- 1 pupitre para cada

MEDIOS

- Salón de clase

DESARROLLO

Los jugadores se colocan sentados en sus respectivos pupitres círculo, el que inicia el juego carece de asiento.

El jugador que está de pie inicia el juego numerando a los participantes, acto seguido, cita a tres o cuatro diciendo: HAY CARTA PARA LOS NUMEROS X, X, X, y X (puede del color de las prendas de vestir u objetos, por ejemplo Hay carta para los que vienen vestidos de color azul, etc.) Los nombrados tiene que correr hacia el centro del círculo en cuanto

COMENTARIO

En este juego tiene como base fundamental la atención, el saber escuchar, observar y moverse e inmediato para poder ocupar un pupitre o silla que este vacía. Este juego hay que tomar muy en cuenta que dentro del grado se tiene niños con necesidades especiales a ellos se los deben incluir, pero con una adaptación en el juego puede ser que otro compañero le ayude.

VARIANTES

El juego también se lo puede desarrollar en la parte exterior del aula, en este caso se podría solicitar a los estudiantes que, en vez de sacar su pupitre, utilicen únicamente las sillas

BENEFICIOS EN EL DESARROLLO COGNITIVO

Esta actividad física favorece la percepción por medio de la atención, el saber escuchar y observar; también contribuye a la coordinación motora.

3

TEMA DE LA ACTIVIDAD AÚLICA

ADIVINA



Fuente: <https://www.dreamstime.com/stock-illustration-cartoon-little-kids-study-classroom-illustration-image55839785>

OBJETIVO

O.LL.2.11. Apreciar el uso estético de la palabra, a partir de la escucha y la lectura de textos literarios, para potenciar la imaginación, la curiosidad, la memoria y desarrollar preferencias en el gusto literario

DESTREZA DEL CURRÍCULO

LL.2.5.1. Escuchar y leer diversos géneros literarios (privilegiando textos ecuatorianos, populares y de autor), para potenciar la imaginación, la curiosidad y la memoria.

TIEMPO

10 minutos

RECURSOS

- Marcadores
- Pizarra

MEDIOS

- Salón de clase

DESARROLLO

Se elige un estudiante voluntario de cada columna, este alumno tiene que transmitir una frase u oración que le dé el docente al primer compañero de la columna, pero esta transmisión no debe ser de forma oral, lo debe hacer por medio de movimientos corporales o mímica, cuando el mensaje llegue al estudiante de la última columna el estudiante debe escribir el mensaje en el pizarrón ganan los que escriban el mensaje que le dio el docente.

COMENTARIO

En este juego hay que tener en cuenta que los estudiantes no utilicen un lenguaje verbal, aquí se ve la capacidad para comunicarse de manera gestual, corporal o mímica.

VARIANTES

Se puede utilizar frases o personajes de cuentos populares de nuestra literatura ecuatoriana; también se puede preparar para cada participante y que saque de manera aleatoria o por sorteo.

BENEFICIOS EN EL DESARROLLO COGNITIVO

En esta actividad física se desarrolla las habilidades comunicativas, la habilidad y la expresión corporal.

4

TEMA DE LA ACTIVIDAD AÚLICA
AGARRA LO QUE PUEDas



Fuente: https://www.freepik.es/vector-premium/dibujos-animados-ninos-escuela-feliz-saltando-aula_2521810.htm

OBJETIVO

OG.EF.1. Participar autónomamente en diversas prácticas corporales, disponiendo de conocimientos (corporales, conceptuales, emocionales, motrices entre otros) que le permitan hacerlo de manera saludable, segura y placentera a lo largo de su vida.

DESTREZA DEL CURRÍCULO

EF.2.1.3. Identificar posibles modos de optimizar las acciones motrices necesarias para participar en cada juego, según los objetivos a alcanzar (por ejemplo, saltar lejos, correr rápido, lanzar lejos, entre otras)

TIEMPO

10 minutos

RECURSOS

Cuentos

MEDIOS

- Salón de clase

DESARROLLO

El docente les pide que se pongan de pie en los mismos lugares luego que cierren sus ojos, luego les lee un cuento o una historieta popular en donde en su pasaje se narre la existencia de grandes prados con varios árboles frutales; les va a solicitar que se imaginen que hay un árbol de capulí, de manzanas de peras; pero sus ramas están altas y que ellos tengan que alcanzarlas para coger los frutos.

COMENTARIO

Mediante esta actividad los estudiantes van a realizar varias actividades combinadas: la atención, escuchar, imaginación y fundamentalmente la actividad física ya que tendrá que saltar para poder coger los frutos y coordinar sus movimientos debido a que van a estar cerrados los ojos.

VARIANTES

Esta actividad también se puede realizar en el patio o en un espacio verde. También se puede cambiar el cuento o historieta en vez de frutas pueden ser juguetes, insectos, mariposas, etc.

BENEFICIOS EN EL DESARROLLO COGNITIVO

Esta actividad física recreativa desarrolla las habilidades básicas, es decir una serie de acciones motrices que aparecen de modo filogenético en la evolución humana, tales como marchar, correr, girar, saltar, lanzar, recepcionar. Estas habilidades básicas encuentran un soporte para su desarrollo en las habilidades perceptivas.

5

TEMA DE LA ACTIVIDAD AÚLICA
EL BAILE DE LAS SILLAS



Fuente: https://es.123rf.com/photo_68170923_los-ni%C3%B1os-jugando-a-las-sillas-musicales-en-la-ilustraci%C3%B3n-del-aula.html

OBJETIVO

OG.EF.4. Profundizar en el desarrollo psicomotriz y la mejora de la condición física de modo seguro y saludable, de acuerdo a las necesidades individuales y colectivas del educando en función de las prácticas corporales que elija.

DESTREZA DEL CURRÍCULO

EF.2.3.3. Reconocer y participar de diferentes prácticas corporales expresivo-comunicativas vinculadas con las tradiciones de la propia región.

TIEMPO

15 minutos

RECURSOS

- Grabadora
- Música variada

MEDIOS

- Salón de clase

DESARROLLO

Para realizar este juego se necesitan sillas resistentes, al menos tantas como niños haya, menos una, y música con ritmos variados que se pueda iniciar y parar a voluntad. Se colocan todas las sillas formando un círculo con los respaldos hacia dentro. Los niños están de pie delante de ellas, la maestra es la persona que controlará la música. Se colocará siempre una silla menos que el número de niños que estén jugando o dando vueltas. Cuando empiece a sonar la música, los jugadores deben girar alrededor de las sillas siguiendo el ritmo de diferentes canciones o ritmos. En el

COMENTARIO

El juego de las sillas musicales o simplemente juego de las sillas es un juego competitivo utilizado en animación sociocultural o dinámica de grupos, como juego de conocimiento, en el que la música marca el ritmo y la emoción. Entre los objetivos del juego están desarrollar la velocidad de reacción y el sentido del ritmo.

VARIANTES

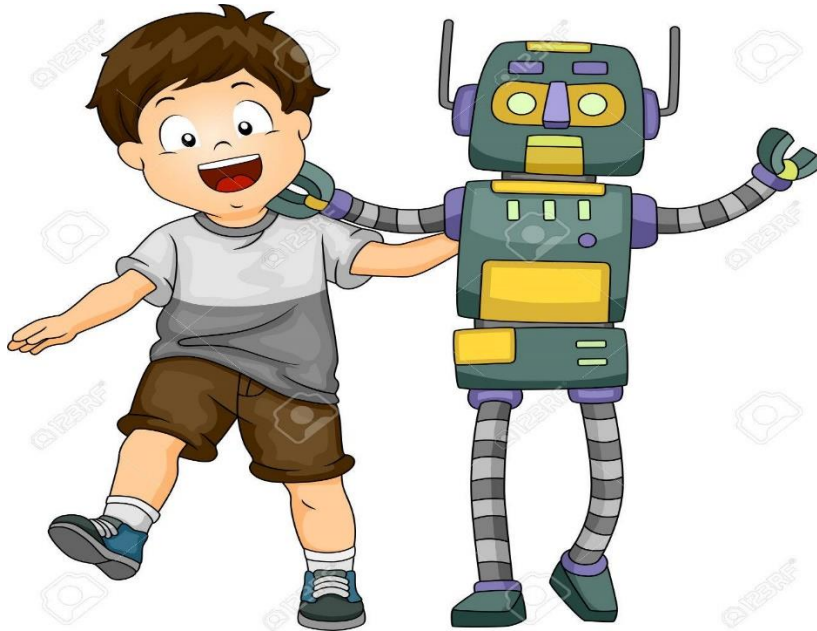
Existe una variante no competitiva de este juego, en la cual nadie se elimina, las sillas también se van retirando en cada turno y todos deben ayudarse mutuamente a conseguir quedar sentados o subidos a alguna silla cuando la música pare. Este juego también se lo puede desarrollar al aire libre.

BENEFICIOS EN EL DESARROLLO COGNITIVO

Esta actividad física recreativa desarrolla capacidades como: el ritmo, movimiento, coordinación motriz, sentido espacial, el saber escuchar, trabajo en equipo y agilidad física.

6

**TEMA DE LA ACTIVIDAD AÚLICA
EL ROBOT DE METAL**



Fuente: https://es.123rf.com/photo_26494573_ilustraci%C3%B3n-de-un-ni%C3%B1o-peque%C3%B1o-que-cuelga-alrededor-con-un-robot-de-tama%C3%B1o-natural.html

OBJETIVO

CE.EF.2.7. Participa en diferentes prácticas corporales regulando sus acciones motrices, a partir de la percepción de sus músculos y articulaciones (formas y posibilidades de movimiento), las diferentes posiciones que su cuerpo adopta en el tiempo y el espacio, sus ritmos internos y estados corporales en función de las demandas y objetivos de las prácticas corporales.

DESTREZA DEL CURRÍCULO

EF.2.5.3. Percibir su cuerpo y las diferentes posiciones (Sentado, arrodillado, cuadrupedia, parado, de cúbico dorsal (boca arriba), ventral (boca abajo) y lateral.) que adopta en el espacio (cerca, lejos, dentro, fuera, arriba, abajo, a los lados, adelante y atrás) y el tiempo (simultaneo, alternado, sincronizado) durante la realización de diferentes prácticas corporales para optimizar el propio desempeño.

TIEMPO

15 minutos

RECURSOS

- Música y audio de robots
- Celular

MEDIOS

- Salón de clase

DESARROLLO

La profesora invita a los niños a imaginar y sentir sus cuerpos como si estuviera hecho de metal. Luego continúa diciéndoles:

"Ahora que somos niños y niñas de metal, caminaremos por la sala de clases sin doblar las rodillas y con los brazos pegados al tronco, así pareceremos verdaderos robots".

Cuando los niños hayan logrado la actitud de robot, les pide que al llegar a las esquinas de la sala de clases doblen en bloque: primero detenerse y luego cambiar de dirección.

La profesora solicita a los niños que continúen caminando, moviendo al mismo tiempo el brazo derecho y la pierna derecha y luego también el brazo izquierdo y la pierna izquierda.

Pide a los niños que levanten más arriba el brazo y la pierna también, como si el brazo arrastrara a la pierna.

"Ahora parecemos soldados".

COMENTARIO

Esta actividad física es muy importante para trabajar la coordinación motriz, la imaginación y fundamentalmente para que los niños aprendan a vivenciar la estructura del cuerpo como un solo bloque que cumple órdenes del cerebro.

VARIANTES

Se puede hacer lo mismo alternando piernas y brazos.

Se puede también saltar bien tiesos.

54

BENEFICIOS EN EL DESARROLLO COGNITIVO

Esta actividad física favorece para trabajar los juegos de

7

TEMA DE LA ACTIVIDAD AÚLICA

LA FOTOGRAFÍA



Fuente: https://es.123rf.com/photo_63508814_tres-ni%C3%B1os-en-trajes-que-realizan-obra-de-teatro-en-el-escenario-los-ni%C3%B1os-peque%C3%B1os-vestidos-como-un-pr%C3%ADncipe-p.html

OBJETIVO

OG.ECA.1. Valorar las posibilidades y limitaciones de materiales, herramientas y técnicas de diferentes lenguajes artísticos en procesos de interpretación y/o creación de producciones propias.

DESTREZA DEL CURRÍCULO

ECA.2.2.1. Interpretar en pequeños grupos historias breves, inspiradas en situaciones próximas, relatos oídos, anécdotas vividas o cuentos leídos, llegando a acuerdos sobre el desarrollo de la acción y sobre algunos elementos visuales y sonoros para caracterizar espacios y personajes.

TIEMPO

40
minutos

RECURSOS

- Cuentos
- Materiales del entorno

MEDIOS

- Salón de clase

DESARROLLO

La profesora lee un cuento o historia que a los niños les interese, por ejemplo, la historia de Peter Pan o un cuento de hadas o una aventura de sus personajes favoritos.

Luego divide a los niños en pequeños grupos de 3 o 4 jugadores y les entrega a cada grupo, por escrito una escena de la historia recién contada para que ellos presenten una "fotografía" de ese instante. Deben ser escenas distintas por grupo.

La maestra debe apoyar la tarea de cada grupo y de cada niño ayudándolos a hacer la caracterización del personaje, buscar algunos elementos del lugar para disfrazarse y decorar la foto.

La actividad concluye con la exposición fotográfica del cuento; cada grupo presenta su fotografía al resto del grupo y permanece estático por lo menos 15 segundos.

COMENTARIO

Es recomendable que la exposición de fotografías mantenga el orden cronológico de la historia. En este sentido es conveniente que los niños vivan y jueguen su personaje antes de realizar la fotografía.

VARIANTES

El juego también se lo puede desarrollar en la parte exterior del aula, las instrucciones y pasajes de la historieta o del cuento que se asigne a cada grupo la profesora los puede hacer de manera verbal.

BENEFICIOS EN EL DESARROLLO COGNITIVO

Mediante esta actividad el niño toma conciencia de la posición que adoptará cada una de las partes de su cuerpo al caracterizar su personaje, además es importante para desarrollar habilidades de interrelación social y trabajo en equipo.

8

TEMA DE LA ACTIVIDAD AÚLICA EL CABALLITO CIEGO



Fuente: <https://penitenciasyretos.blogspot.com/2016/03/juegos-para-parejas-o-equipos-de-padres.html>

OBJETIVO

OG.EF.1. Participar autónomamente en diversas prácticas corporales, disponiendo de conocimientos (corporales, conceptuales, emocionales, motrices entre otros) que le permitan hacerlo de manera saludable, segura y placentera a lo largo de su vida.

DESTREZA DEL CURRÍCULO

EF.2.2.2. Reconocer cuáles son las capacidades (coordinativas y condicionales: flexibilidad, velocidad, resistencia y fuerza) que demandan las destrezas y acrobacias e identificar cuáles predominan en relación con el tipo de ejercicio que realiza.

TIEMPO

15 minutos

RECURSOS

- Vendas
- Obstáculos (sillas, tarros, cuerdas).

MEDIOS

- Salón de clase

DESARROLLO

La profesora marcará un trayecto dentro del aula de más o menos 6 m, disponiendo en el trayecto distintos obstáculos; estos deben estar de acuerdo con la edad y características de los niños con quienes se realiza la actividad.

Los niños se disponen en parejas: uno hará el papel de jinete y tendrá los ojos descubiertos, el otro será caballito y estará vendado.

Caballo y jinete se ubican en el punto de partida: cuando la maestra dé la partida, el jinete montará "al apa" del caballo y lo guiará por el trayecto, según las indicaciones para el recorrido:

- Zigzagüe cuando aparezcan "tarros" en el camino.
- Vuelta alrededor cuando aparezcan "sillas" en el camino.
- Apurar la marcha en zona de "cuerdas".

Cuando caballo y jinete hayan cumplido el recorrido se cambia los papeles y se vuelve al punto de partida. Gana la pareja que llegue primero a la meta.

COMENTARIO

En esta actividad los niños tienen la posibilidad de mejorar su condición física como: las capacidades motoras como flexibilidad, fuerza, coordinación, velocidad y resistencia.

VARIANTES

Se puede realizar el juego al aire libre y un recorrido más largo, 10 a 12 metros, el jugador vendado se ubica en el punto de partida y el otro en la meta. Este último debe guiar a su compañero dándole indicaciones por dónde debe caminar. Una vez que el "vendado" llega a la meta hay cambio de papeles. En este momento, el animador debe variar el recorrido para que iguale en grado de dificultad al anterior recorrido.

BENEFICIOS EN EL DESARROLLO COGNITIVO

En esta actividad física se desarrolla las habilidades comunicativas, la capacidad de percepción como la audición, el tacto, la comunicación y el lenguaje.

9

TEMA DE LA ACTIVIDAD AÚLICA
LA PELOTA Y EL TÚNEL



Fuente: https://www.freepik.es/vector-premium/dibujos-animados-ninos-escuela-feliz-saltando-aula_2521810.htm

OBJETIVO

OG.EF.4. Profundizar en el desarrollo psicomotriz y la mejora de la condición física de modo seguro y saludable, de acuerdo a las necesidades individuales y colectivas del educando en función de las prácticas corporales que elija.

DESTREZA DEL CURRÍCULO

EF.2.1.2. Reconocer las demandas (motoras, conceptuales, actitudinales, entre otras) que presentan los juegos y explorar distintos modos de responder a ellas, para mejorar el propio desempeño en diferentes juegos.

TIEMPO

15 minutos

RECURSOS

- Dos pelotas

MEDIOS

- Salón de clase

DESARROLLO

Se forman dos equipos con igual cantidad de participantes. Los jugadores de cada equipo se ponen en dos filas, con las piernas separadas. El primer jugador de cada equipo tiene la pelota. A la señal de la maestra se inicia el juego.

El jugador que tiene la pelota debe tirarla hacia atrás por entre las piernas de sus compañeros, que están formando un túnel.

Cuando la pelota llegue hasta el último jugador éste debe tomarla, correr a ubicarla al inicio de la fila y volver a tirarla hacia atrás.

El juego continúa así hasta que el jugador que lo inició vuelva a estar en el primer puesto.

Gana el equipo que termine primero.

COMENTARIO

Esta actividad es muy importante para establecer vínculos de interrelación entre los estudiantes al inicio de un período escolar, facilita la coordinación motriz y el trabajo en equipo. Excelente actividad para mejorar la motricidad gruesa.

VARIANTES

Esta actividad también se puede realizar en el patio o en un espacio verde y se puede hacer más de una ronda o partidas.

BENEFICIOS EN EL DESARROLLO COGNITIVO

Esta actividad física facilita la estimulación de la coordinación motriz gruesa y del trabajo en equipo.

10

TEMA DE LA ACTIVIDAD AÚLICA
EL BAILE DEL GLOBO



Fuente: https://es.123rf.com/photo_52039400_los-ni%C3%B1os-que-juegan-al-juego-de-hacer-estallar-el-globo-ilustraci%C3%B3n.html

OBJETIVO

O.EF.1.1. Participar en prácticas corporales (juegos, danzas, bailes, mímicas, entre otras) de manera espontánea, segura y placentera, individualmente y con otras personas

DESTREZA DEL CURRÍCULO

EF.2.1.3. Identificar posibles modos de optimizar las acciones motrices necesarias para participar en cada juego, según los objetivos a alcanzar (por ejemplo, saltar lejos, correr rápido, lanzar lejos, entre otras).

TIEMPO

15 minutos

RECURSOS

- Un globo por participante.
- Hilo chillo
- Una radio

MEDIOS

- Salón de clase

DESARROLLO

Los jugadores se ubican en parejas. Cada uno de los participantes amarra el globo con una pitilla a su tobillo.

La docente pone música y todas las parejas bailan al son de ésta, desplazándose por el salón de clases.

Cuando la maestra detenga la música, cada pareja intentará pisar el globo de otra pareja y reventarlo, pero sin que les revienten el suyo.

Si la música vuelve a sonar, todos deben seguir bailando; el juego termina cuando quede sólo una pareja finalista.

COMENTARIO

El juego del globo demanda de varias destrezas en los niños, por un lado una buena condición física, ritmo para bailar al compás de la música y coordinación motriz. Al mismo tiempo requiere trabajo coordinado entre pares.

VARIANTES

Existe una variante no competitiva de este juego, en la cual nadie se elimina, las sillas también se van retirando en cada turno y todos deben ayudarse mutuamente a conseguir quedar sentados o subidos a alguna silla cuando la música pare. Este juego también se lo puede desarrollar al aire libre.

BENEFICIOS EN EL DESARROLLO COGNITIVO

Esta actividad física recreativa desarrolla la motricidad gruesa, los sentidos de la percepción como la vista, el oído y la articulación de los elementos de la comunicación.

2.4.3. Premisas para su implementación

Para la implementación de la presente propuesta: GUÍA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES FÍSICAS PARA EL DESARROLLO COGNITIVO DE LOS ESTUDIANTES DE SEGUNDO Y TERCER GRADO DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA “LA MOYA”, es necesario transitar por un proceso cuatro etapas, las mismas que se detallan a continuación:

Primera Etapa: Validación de la propuesta

Una vez elaborada la propuesta será sometida a la valoración y validación de experto y usuario, para esto se debe cumplir con las siguientes fases:

- Selección de expertos y usuarios
- Solicitud formal para la validación
- Entrega de la propuesta e instrumentos de validación
- Recepción de instrumentos de validación
- Análisis de resultados de la validación

Segunda Etapa: Organización de la aplicación de la propuesta

Antes de aplicar la propuesta es necesario cumplir con actividades como:

- Oficio de permiso al directivo institucional
- Estructuración de un cronograma para la aplicación
- Consenso con la docente de Segundo y Tercer Año de E.G.B.
- Preparación de planificación y recursos didácticos

Tercera Etapa: Aplicación de la propuesta

Una vez que se cuente con la autorización del directivo, se haya organizado los recursos se estará en condiciones para aplicar la propuesta con los niños de Segundo y Tercer Año de E.G.B, para esto se cumplirá con las siguientes actividades:

- Invitación al directivo institucional a presenciar el desarrollo de la aplicación de la propuesta.
- Presentación y saludo a los participantes.
- Declaración de los objetivos de la propuesta.
- Desarrollo actividades físicas áulicas

Cuarta Etapa: Evaluación de la aplicación de la propuesta

Esta etapa es indispensable para conocer el impacto y los resultados alcanzados con la aplicación de la propuesta, en esta etapa se cumplirán con las siguientes actividades:

- Diseño de instrumentos para evaluar la aplicación de la propuesta
 1. Encuesta de nivel de satisfacción al directivo
 2. Ficha de observación para los estudiantes
- Aplicación de instrumentos
- Análisis de resultados

2.5. Conclusiones del capítulo

- La guía práctica de actividades físicas para el desarrollo cognitivo ofrece a los de los estudiantes de segundo y tercer grado de la Escuela de Educación General Básica “La Moya” la posibilidad mejorar su independencia, la autonomía, el desarrollo del lenguaje, la expresión, la comunicación y el intercambio de información.
- Esta propuesta es un instrumento didáctico interesante para los docentes del subnivel Elemental en su afán de potenciar en sus estudiantes la actividad física, la coordinación motriz, la resistencia, la velocidad y la reacción rápida, el desarrollo de los sentidos, el movimiento corporal, la ubicación del cuerpo en el espacio, la precisión direccional de los movimientos, el ritmo y el equilibrio.

- Si bien es cierto que las actividades áulicas de la presente guía se han trabajado con destrezas y objetivos de Educación Física del subnivel Elemental, no hay que olvidar la importancia que pueden tener las actividades físicas para la aplicación en todas las áreas de estudio del currículo, como un elemento transversal de gran ayuda para los docentes en todo el proceso enseñanza aprendizaje.

CAPÍTULO III: APLICACIÓN Y/O VALIDACION DE LA PROPUESTA

3.1. Validación por el criterio de expertos

Para validar el presente producto o propuesta se recurrió al criterio de expertos; mediante este método permitió consultar a dos expertos profesionales con un título de Cuarto Nivel en Ciencias de la Educación, con conocimientos, investigaciones, estudios bibliográficos, amplia experiencia en el desempeño directivo y la gestión pedagógica curricular.

Para este propósito se cumplió con la siguiente secuencia de actividades:

- Se estableció el contacto personal con los expertos y se extendió el pedido formal de participar en la validación teórica de la propuesta.
- Seguidamente se diseñó el instrumento de validación de expertos y se envió conjuntamente con la propuesta a los dos profesionales seleccionados para su respectiva valoración.
- Posteriormente se realizó la tabulación de las respuestas y se procesaron la apreciación individual y grupal a cada uno de los criterios formulados en el instrumento.
- Luego se realizó un procesamiento estadístico de los resultados de la validación de los dos expertos.
- Finalmente se efectuó un análisis general de los resultados de la validación de los dos expertos.

RESULTADO DE LA FICHA DE VALORACIÓN DE EXPERTOS

Título de la Propuesta:

“GUÍA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES FÍSICAS PARA EL DESARROLLO COGNITIVO DE LOS ESTUDIANTES DE SEGUNDO Y TERCER GRADO DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA “LA MOYA”

1. Datos de los expertos

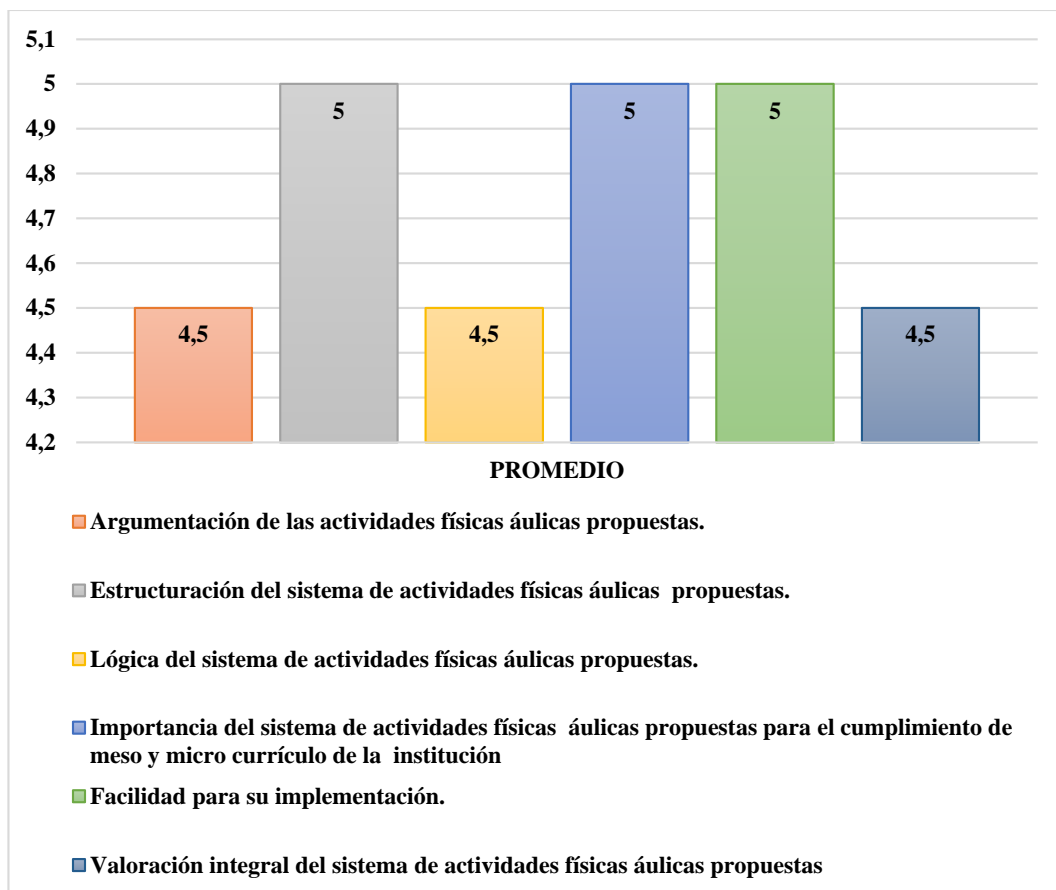
Grado académico	Licenciatura	Maestría	Doctorado
		2	
Años de experiencia en el desempeño profesional docente	Menos de 10 años	Entre 10 a 20 años	Más de 20 años
		2	
Función directiva	Rector	Vicerrector	Inspector
	1	1	

2. Valoración de la Propuesta

CRITERIOS	EXPERTO		PROMEDIO
	1	2	
Argumentación de las actividades físicas áulicas propuestas.	5	4	4,5
Estructuración del sistema de actividades físicas áulicas propuestas.	5	5	5
Lógica del sistema de actividades físicas áulicas propuestas.	4	5	4,5
Importancia del sistema de actividades físicas áulicas propuestas para el cumplimiento de meso y micro currículo de la institución	5	5	5
Facilidad para su implementación.	5	5	5
Valoración integral del sistema de actividades físicas áulicas propuestas	4	5	4,5

Escala: 5-Excelente, 4-Muy Bien, 3-Bien, 2-Regular, 1-Insuficiente.

Gráfico 1: Resultados de la validación de la propuesta por criterio de expertos



Fuente: Ficha de validación dirigido a expertos

Elaborado por: Verónica Tapia

Análisis de resultados de la validación de expertos

Con la información extraída de la ficha aplicada a los expertos como instrumento de validación de la propuesta de la presente investigación se puede extraer el siguiente análisis:

- Los dos expertos validadores tienen título de Cuarto Nivel, son magísteres en Ciencias de la Educación, los dos tienen una experiencia profesional en el campo de la docencia entre los 10 a 20 años; uno de ellos cumple las funciones de rector y el otros es vicerrector de una institución educativa fiscal.
- La argumentación de las actividades físicas áulicas propuestas a criterio de los expertos lo valoran en un nivel de excelencia, lo que da soporte explícito a las actividades planteadas.

- La estructuración del sistema de actividades físicas áulicas propuestas están valoradas en el rango de excelencia, es decir que hay una estructura lógica y secuencial de las actividades para que los docentes desarrollen en el aula.
- Los expertos valoran en el nivel de excelencia la lógica del sistema de actividades físicas áulicas propuestas, en esencia hay coherencia, pertinencia y secuencia en todas las actividades para cada uno de los juegos recreativos.
- A criterio de los expertos es excelente la importancia que se da al sistema de actividades físicas áulicas propuestas para el cumplimiento de meso y micro currículo de la institución.
- La sencillez de las actividades, los recursos y los medios sugeridos garantizan la facilidad de su implementación.
- Los expertos cualifican con términos de excelencia a la valoración integral del sistema de actividades físicas áulicas propuestas; lo que en síntesis refleja una perfecta articulación entre todos los componentes de la propuesta.

3.2. Validación de usuarios

Para validar la presente propuesta se recurrió al criterio de usuarios; mediante este método se consultó a cinco docentes con experiencia acreditada en el desempeño profesional en el subnivel de Educación General Básica Elemental.

Para este propósito se cumplió con la siguiente secuencia de actividades:

- Se estableció el contacto personal con los cinco usuarios y se extendió el pedido formal de participar en la validación teórica de la propuesta.
- Seguidamente se diseñó la ficha de validación de usuarios, junto a la propuesta se envió a los cinco maestros seleccionados para su respectiva valoración.
- Posteriormente se realizó una tabulación de las respuestas y se procesaron la apreciación individual y grupal a cada uno de los criterios formulados en el instrumento.
- Luego se realizó un procesamiento estadístico de los resultados de la validación de los usuarios.
- En última instancia se efectuó un análisis de los resultados de la validación de los dos expertos.

RESULTADO DE LA FICHA DE VALORACIÓN DE USUARIOS

Título de la Propuesta:

“GUÍA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES FÍSICAS PARA EL DESARROLLO COGNITIVO DE LOS ESTUDIANTES DE SEGUNDO Y TERCER GRADO DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA “LA MOYA”

1. Datos de los usuarios

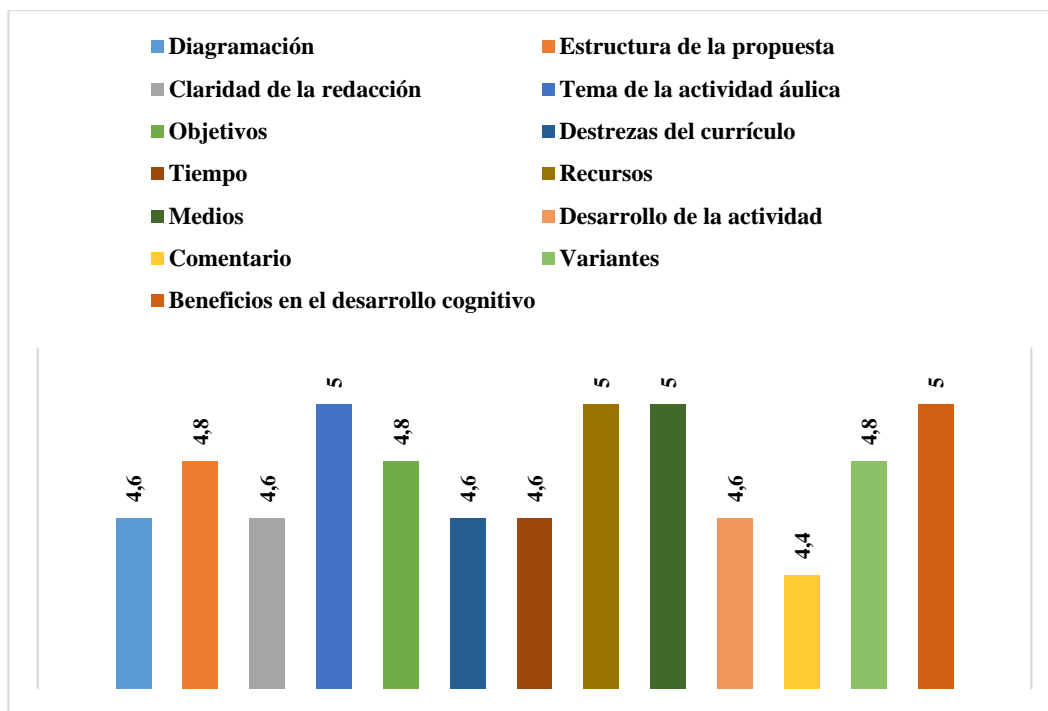
Grado académico	Licenciatura	Maestría	Doctorado
	5		
Años de experiencia en el desempeño profesional docente	Menos de 10 años	Entre 10 a 20 años	Más de 20 años
	2	2	1

2. Valoración de la Propuesta

ÁMBITOS	CRITERIOS	USUARIOS					PROMEDIO
		1	2	3	4	5	
PRESENTACIÓN	Diagramación	4	5	5	4	5	4,6
	Estructura de la propuesta	5	5	4	5	5	4,8
	Claridad de la redacción	4	5	5	4	5	4,6
CONTENIDOS	Tema de la actividad áulica	5	5	5	5	5	5
	Objetivos	5	4	5	5	5	4,8
	Destrezas del currículo	5	5	5	5	5	4,6
	Tiempo	4	4	5	5	5	4,6
	Recursos	5	5	5	5	5	5
	Medios	5	5	5	5	5	5
	Desarrollo de la actividad	5	4	5	4	5	4,6
	Comentario	5	5	4	4	4	4,4
	Variantes	5	5	5	4	5	4,8
	Beneficios en el desarrollo cognitivo	5	5	5	5	5	5

5-Excelente, 4-Muy Bien, 3-Bien, 2-Regular, 1-Insuficiente.

Gráfico 2: Resultados de la validación de la propuesta por criterio de usuarios



Fuente: Ficha de validación dirigido a usuarios

Elaborado por: Verónica Tapia

Análisis de resultados de la validación de usuarios

La ficha aplicada a los usuarios como instrumento de validación de la propuesta de la presente investigación arrojan los siguientes resultados:

- Los cinco usuarios validadores tienen un Título de Licenciatura en Ciencias de la Educación, dos tienen una experiencia menor a 10 años, dos tienen experiencia entre 10 a 20 años y un usuario tiene una vasta experiencia profesional como docente de subnivel elemental en una institución educativa fiscal por más de veinte años.
- En cuanto a la presentación de la propuesta, los usuarios valoran la diagramación de la guía como excelente, la estructura y la claridad de redacción como bastante aceptable.
- En lo referente a los contenidos de la propuesta los validadores concuerdan que los temas de las actividades áulicas son excelentes, es decir son llamativos e interesantes.
- Los objetivos los usuarios consideran como excelente, por consiguiente, guardan coherencia con los objetivos del currículo del subnivel elemental.

- Los cinco usuarios coinciden que las destrezas son excelentes y están de acuerdo a lo establecido en el macro currículo.
- El tiempo programado para las actividades físicas es excelente, es decir que se encuentra ajustado a la planificación áulica.
- Los recursos y medios necesarios para el desarrollo de las actividades físicas áulicas son excelentes, es decir que no son onerosos y de fácil acceso.
- En el desarrollo de la actividad los usuarios son enfáticos y valoran como excelentes, estas actividades ilustran al docente paso a paso el cumplimiento de las tareas programadas.
- Los comentarios a criterio de los usuarios son excelentes, tienen una argumentación analítica de la importancia y los beneficios de la aplicación de la actividad física en el aula.
- Las variantes es un elemento excelente para los dos usuarios, puesto que los cambios o modificaciones que se puede aplicar en el desarrollo de la actividad, permiten dar respuesta a la realidad y al contexto al momento de la ejecución.
- Finalmente, los beneficios de la actividad física áulica para el desarrollo cognitivo son excelentes, resaltan de forma clara los aportes del juego recreativo en beneficio del niño, es decir su memoria, lenguaje, coordinación motriz, la percepción, etc.

3.3. Impacto

El impacto generado por la propuesta, sin lugar a dudas superó todas las expectativas inicialmente previstas. La actividad física en los procesos de enseñanza aprendizaje repercutió positivamente en el ánimo, la concentración y la atención de los niños; sirvieron de vínculo entre los objetivos, las destrezas y los indicadores esenciales de evaluación. En este sentido las actividades áulicas detalladas en la presente propuesta cumplieron una función vital para el docente en el desarrollo del ciclo del aprendizaje.

Además de los connotados beneficios pedagógicos, las actividades físicas permitieron cimentar en los niños la necesidad de desarrollar juegos, dinámicas, bailes y representaciones, en los momentos de ocio y esparcimiento familiar; si

progresivamente se aplica esta guía de actividades físicas se fomentará el hábito del ejercicio para disminuir los elevados índices de sedentarismo infantil, sobrepeso y obesidad.

3.4. Aplicación de los talleres

Las actividades áulicas de la presente guía fueron aplicadas a 6 niños de segundo y tercer grado de la escuela de Educación General Básica “La Moya”, para el efecto se planificó un cronograma de trabajo coordinado con la directora de la institución:

ACTIVIDAD ÁULICA	TEMA	Fecha	Inicio	Fin
1	PASE EL GLOBO	06-05-2019	09:00	09:05
2	EL CARTERO	07-05-2019	10:30	10:45
3	ADIVINA	08-05-2019	08:00	08:10
4	AGARRA LO QUE PUEDAS	09-05-2019	07:15	07:25
5	EL BAILE DE LAS SILLAS	10-05-2019	11:45	12:00
6	EL ROBOT DE METAL	13-05-2019	09:00	09:15
7	LA FOTOGRAFÍA	14-05-2019	10:30	11:10
8	EL CABALLITO CIEGO	15-05-2019	08:00	08:15
9	LA PELOTA Y EL TÚNEL	16-05-2019	07:15	07:30
10	EL BAILE DEL GLOBO	17-05-2019	11:45	12:00

3.5. Resultados de la aplicación de la propuesta

Los resultados de aplicación de la “GUÍA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES FÍSICAS PARA EL DESARROLLO COGNITIVO DE LOS ESTUDIANTES DE SEGUNDO Y TERCER GRADO DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA “LA MOYA”, evidencian grandes progresos en el proceso enseñanza aprendizaje de los niños participantes, a través de las actividades áulicas desarrolladas ellos aprendieron reglas físicas y emocionales básicas, este aprendizaje a temprana edad es un factor de gran ayuda para su desarrollo; además de garantizar una vida saludable, la actividad física otorga valores como la disciplina, la perseverancia, el respeto, entre otros, que pueden ser de gran utilidad en situaciones determinadas de sus vidas.

A continuación, se describe una lista de indicadores de progreso observados en los niños luego de haber desarrollados las diez actividades áulicas en la institución objeto de estudio:

1. Las actividades físicas en el aula crearon en los niños conciencia de orden, disciplina y seguridad.
2. Promovió el contacto con otros niños a través del trabajo en equipo y por lo tanto sus relaciones sociales se enriquecieron.
3. Mientras los niños interactuaban, de forma implícita practicaron valores de gran significado como el respeto y la solidaridad.
4. Se sembró en su conciencia, de que a través de la actividad física ellos crecerán más saludables y libres del sedentarismo.
5. Generó confianza en los pequeños, debido a que les proporcionó una influencia positiva sobre la personalidad, el carácter y la autoestima.
6. Las actividades físicas facilitaron el desarrollo de habilidades motoras y la mejora de sus reflejos y la coordinación motora

7. La participación en actividades físicas y recreativas fueron un método efectivo para aliviar el estrés y la concentración de la atención.
8. Las actividades físicas proporcionaron ayuda a los niños para estar informados cómo llevar una buena alimentación, con directrices esenciales para su nutrición en la casa y en la escuela.

3.6. Conclusiones del capítulo III.

- A criterio de los dos expertos y los cinco usuarios la “GUÍA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES FÍSICAS PARA EL DESARROLLO COGNITIVO DE LOS ESTUDIANTES DE SEGUNDO Y TERCER GRADO DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA “LA MOYA” tiene una estructura didáctica lógica, los elementos de cada actividad áulica se encuentran diseñados de manera coherente con el currículo del subnivel elemental y contribuyen plenamente a la solución del problema de estudio de la investigación.
- La aplicación de la propuesta se cumplió de forma satisfactoria de acuerdo al cronograma establecido con el directivo institucional, cumpliendo con los objetivos, destrezas, el tiempo, los recursos, medios y las actividades planificadas; generando en los niños motivación, coordinación motriz, empatía, autocontrol y trabajo colaborativo; factores importantes para su desarrollo cognitivo.

Conclusiones generales

- La actividad física es un factor importante en la formación del niño, la práctica constante en la escuela tiene impacto positivo para la salud física, emocional y su desarrollo cognitivo en los procesos mentales, de pensamiento, memoria, razonamiento, desarrollo del lenguaje, resolución de problemas y la toma de decisiones.
- Los resultados del diagnóstico, producto de la entrevista realizada a la docente y la observación a la clase de los estudiantes de Segundo y Tercer Grado de Educación Básica, dejan al descubierto grandes falencias en el trabajo de aula de la profesora que de manera esporádica y poco frecuente realiza actividades físicas con sus estudiantes, afectando de manera visible a su desarrollo cognitivo.
- La guía práctica de actividades físicas para el desarrollo cognitivo ofrece a los de los docentes de segundo y tercer grado de la Escuela de Educación General Básica “La Moya” un instrumento didáctico interesante para potenciar en sus estudiantes la coordinación motriz, la resistencia, la velocidad, la reacción rápida, el desarrollo de los sentidos, el movimiento corporal, la ubicación del cuerpo en el espacio, la precisión direccional de los movimientos, el ritmo y el equilibrio.

Recomendaciones

- Es importante que la actividad física se convierta en una práctica cotidiana tanto en el hogar como en la escuela, de tal forma que se impregne como un hábito de vida en los niños, jóvenes, adolescentes, que garanticen su salud física, mental, emocional y el desarrollo cognitivo.
- Se recomienda al director de la Escuela de Educación General Básica “La Moya” realizar el monitoreo y acompañamiento permanente a las prácticas docentes en el aula para asesor el cumplimiento de los estándares y destrezas de aprendizaje relacionadas con la actividad física y salud integral de los estudiantes.
- Es fundamental que los docentes del Subnivel Elemental de Educación

General Básica dispongan de la presente guía práctica de actividades físicas para el desarrollo cognitivo, como instrumento pedagógico de consulta para las sesiones de aprendizaje en todas las áreas del currículo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alcántara. (2008). *La definición de salud de la Organización Mundial de la Salud y la interdisciplinariedad*. Caracas: Sapiens. Revista Universitaria de Investigación.
- Arriagada. (2017). *La actividad física mejora el aprendizaje*. Santiago: Grupo educar.
- Asamblea Nacional Constituyente, E. (2008). *Constitucion de la Republica del Ecuador*. Montecristi: Ediciones Legales.
- Barrionuevo. (2015). *“La Actividad Física en el Desarrollo Cognitivo de los niños/as de 7 A 8 años de edad del centro educativo “Gregoire Girard” De La Ciudad De Ambato”*. Ambato: UTA.
- Blanco, (s.f.). *Plan integral para la actividad fisica y el deporte*.
- Castellon. (2003). *Actividad fisica y enfermedad*. Aran Ediciones,SL, pag.43.
- Censos, I. N. (2015). *Compendio de resultados de la encuesta de condiciones de vida ECV 2014*. Direccion de comunicacion social.
- Coloma y Tafur. (2016). *El constructivismo y sus implicancias en la educación*. Lima: EDUCACION. Vol. VIII. No 16.
- Desarrollo, S. N. (2017). *Plan nacional de Desarrollo 2017 - 2021*. Quito: SENPLADES.
- Diaz y Torres. (2015). *Estilos de vida y autoimagen en estudiantes de colegios oficiales de Chia*. Cundinamarca: Salud Uninorte.
- ECU, E. (2014). *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición*. Quito-Ecuador: Ministerio de Salud Pública e Instituto Nacional de Estadísticas y Censos.
- Fernández y Muñoz. (2016). *La importancia de la nutrición en la edad escolar*. Madrid: EFE; Salud.

- García, (2010). *Niveles de actividad física habitual en escolares de 10 a 12 años*. Murcia .
- Gil, Romance y Nielsen. (2018). *Juego y actividad física como indicadores de calidad en Educación Infantil*. Málaga: FEADDEF.
- Gozales. (1995). *Características y fuentes del constructivismo*. . Lima: Revista Signo del Consorcio de Centros Católicos del Perú.
- Gualteros, Torres, Umbarila, Rodríguez y Ramnírez. (2015). *Una menor condición física aeróbica se asocia con alteraciones del estado de salud en niños y adolescentes*. Bogotá: j.endonu.
- Legorreta. (2017). *Aprendizaje centrado en el estudiante*. Hidalgo: UAEH.
- Luján. (2016). *El desarrollo cognitivo: las fases de Piaget*. Valencia: <https://www.uv.es/uvweb/master-investigacion-didactiques-especificues/es/blog/desarrollo-cognitivo-fases-piaget-1285958572212/GasetaRecerca.html?id=1285960943583>.
- McCombs y Whisler . (1997). *The learner-centered classroom and school*. San Francisco: Jossey-Bass. .
- Merino y González. (2019). *Actividad Física y Salud en la Infancia y Adolescencia*. Madrid: Grafo, S.A.
- MSP. (s.f.). *Guía de actividad física "A moverse!"*
- OMS. (2019). *Niños cada vez más gordos: el mapa de la obesidad infantil en el mundo*. Organización Mundial de la Salud: https://www.abc.es/sociedad/abci-ninos-cada-mas-gordos-mapa-obesidad-infantil-mundo-201902151423_noticia.html?ref=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F
- Pacheco y Blanco. (2017). *Desarrollo cognitivo de Piaget*. México D.F.: Hipodec.

- Perales. (2018). *Desarrollo congitivo y modelo constructivista en la enseñanza aprendizaje de las ciencias*. Madrid: Publicaciones pedagógicas.
- Pérez. (2016). *Repercusión de la actividad física en el proceso cognitivo del niño*. Islas Baliares: Universidad de las Islas Baliares.
- Piaget, (1976). *Teoria del Desarrollo cognitivo*. España.
- Posted. (2016). *Importancia de la recreación en nuestra vidas*. Artículos Pedagógicos: <https://sitiofrank.wordpress.com/2016/05/09/importancia-de-la-recreacion-en-nuestra-vidas/>.
- Relaoba, Chiroso y Reigal. (2016). *Relación entre actividad física, procesos cognitivos y rendimiento académico de escolares: revisión de la literatura actual*. Granada: Revista Andaluza de la Medicina y el Deporte.
- Riquelme, Sepúlveda, Muñoz y Valenzuela, . (2017). *Ejercicio físico y su influencia en los procesos cognitivos*. Valparaiso: Revista motricidad y persona.
- Rivera. (2016). *Una óptica constructivista en l a búsqueda de soluciones pertinentes a los problemas de la enseñanza-aprendizaje*. La Habana: Universidad de Ciencias Médicas.
- Rodríguez. (2017). *Actividad física*. Santiago: Nube .
- Rodríguez y Darias. (2018). *La salud infantil, ¿víctima o beneficiaria de la comunicación social en Ecuador?* . Ambato: UTA.
- Romero y Amaya. (2017). *A moverse: Guía de actividad física*. Montevideo: Ministerio del deporte.
- Salas. (2018). *La OMS alerta de la caída de la actividad física en el siglo XXI*. Diario El País: https://elpais.com/elpais/2018/09/04/ciencia/1536054340_198371.html.
- Sibley y Etnier . (2003). *The relationship between physical activity and cognition in children: A meta-analysis*. Pediatric Exercise Science.

Tanner. (1966). *Actividad físicas y tipos de ejerccios*.

Tarazona. (2018). *Valor Educativo de la Recreación*. Santander: Recre tu vida.

Vega. (2017). *Actividad física y deporte en edad escolar*. Santiago:
<https://enlinea.santotomas.cl/blog-expertos/actividad-fisica-deporte-edad-escolar/>.

Waichman. (1993). *Tiempo libre y recreación: un desafío pedagógico*. Buenos Aires: Ediciones PW.

Wook. (2002). *Estudio comparativo de la actividad física y desarrollo en los procesos cognitivos*. Tokio: Neuroeducación.

Zurita y Ortega. (2017). *Actividad física, obesidad y autoestima en escolares -*. Granada: Rev Med Chile.

ANEXOS

ANEXO 1: OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

Operacionalización de la Variable Independiente: Actividad física

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	TÉCNICA E INSTRUMENTO
<p>La actividad física. - es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo. Caminar, correr, bailar, nadar, y trabajar en la huerta o el jardín son unos pocos ejemplos de actividad física.</p>	<p>Movimiento del cuerpo</p>	<p>Caminar</p>	<p>¿Los docentes les hacen caminar en el desarrollo de la clase?</p>	<p>DOCENTES</p> <p>Entrevista – Guía de preguntas</p> <p>ESTUDIANTES</p> <p>Observación – Lista de cotejo</p>
		<p>Correr</p>	<p>¿Hay actividades en donde los docentes les hacen correr?</p>	
		<p>Bailar</p>	<p>¿Los docentes les hacen bailar en el desarrollo de la clase?</p>	
		<p>Jugar</p>	<p>¿Los docentes les hacen jugar en el proceso de enseñanza aprendizaje?</p>	
		<p>Trabajar en el huerto</p>	<p>¿Tienen espacios para trabajar en un huerto o jardín?</p>	
	<p>Energía</p>	<p>Ánimo para trabajar</p>	<p>¿Los niños demuestran buen ánimo y energías para trabajar?</p>	

ANEXO 2: GUÍA DE PREGUNTAS PARA LA ENTREVISTA APLICADA A LOS DOCENTES

Objetivo

Diagnosticar la aplicación la actividad física en el desarrollo cognitivo de los estudiantes de Segundo y Tercer Año EGB de la escuela “La Moya”

Instrucciones

Por favor responda de manera abierta y fundamentada a las preguntas formuladas por la entrevistadora.

DATOS INFORMATIVOS

Provincia: Cotopaxi

Cantón: **Grado:**.....

Fecha:

1. ¿Les hace caminar a los estudiantes en el desarrollo de la clase?
2. ¿Hay actividades de la clase en donde les hace correr a los estudiantes?
3. ¿Les hace bailar en el desarrollo de la clase a los niños?
4. ¿Les hacen jugar a los niños en el proceso de enseñanza aprendizaje?
5. ¿Tienen espacios para trabajar con los niños en un huerto o jardín?
6. ¿Los niños demuestran buen ánimo y energías para trabajar?
7. ¿En las clases usted da mayor importancia al desarrollo de la memoria?
8. ¿Los niños han desarrollado un lenguaje acorde a su edad?
9. ¿Usted realiza actividades para el desarrollo de los sentidos de la percepción?
10. ¿Los niños son capaces de solucionar problemas en el proceso de enseñanza aprendizaje?
11. ¿Los niños participan activamente en la construcción del aprendizaje?
12. ¿Usted parte las clases con las experiencias previas de los estudiantes?

ANEXO 3: LISTA DE COTEJO PARA LA OBSERVACIÓN DE UNA CLASE EN EL SEGUNDO Y TERCER GRADO DE LA ESCUELA DE EGB LA “MOYA”

Objetivo General:

Diagnosticar la aplicación la actividad física en el desarrollo cognitivo de los estudiantes de Segundo y Tercer Año EGB de la escuela “La Moya”

ORD.	INDICADORES	S	CS	AV	CN	N
1	¿La docente les hace caminar a los estudiantes en el desarrollo de la clase?					
2	¿Hay actividades de la clase en donde les hacen correr a los estudiantes?					
3	¿Les hace bailar a los niños en el desarrollo de la clase?					
4	¿Les hacen jugar a los niños en el proceso de enseñanza aprendizaje?					
5	¿Tienen espacios para trabajar con los niños en un huerto o jardín?					
6	¿Los niños demuestran buen ánimo y energías para trabajar?					
7	¿En las clases se da mayor importancia al desarrollo de la memoria?					
8	¿Los niños han desarrollado un lenguaje acorde a su edad?					
9	¿Realiza actividades para el desarrollo de los sentidos de la percepción?					
10	¿Los niños son capaces de solucionar problemas en el proceso de enseñanza aprendizaje?					
11	¿Los niños participan activamente en la construcción del aprendizaje?					
12	¿Parte las clases con las experiencias previas de los estudiantes?					

S= siempre, CS=casi siempre, AV= a veces, CN= casi nunca, N= nunca

ANEXO 4: Análisis de resultados de la entrevista realizada a la docente de Segundo y Tercer Grado de la escuela de EGB “La Moya”

PREGUNTAS	RESPUESTA
1. ¿Les hace caminar a los estudiantes en el desarrollo de la clase?	Si les hago caminar en las clases de Educación Física, en las otras horas no porque interrumpirían y causaría distracción.
2. ¿Hay actividades de la clase en donde les hace correr a los estudiantes?	Igualmente, cuando hay tiempo para hacer Educación Física, ahí realizamos carreras y postas.
3. ¿Les hace bailar en el desarrollo de la clase a los niños?	Generalmente muy pocas veces, como se tiene varios grados a cargo me toca distribuir bien las actividades.
4. ¿Les hacen jugar a los niños en el proceso de enseñanza aprendizaje?	Algunas ocasiones se utilizan una dinámica para iniciar clases, ahí los niños juegan y se divierten.
5. ¿Tienen espacios para trabajar con los niños en un huerto o jardín?	Si tenemos mucho espacio físico, el trabajo se lo realiza con el Proyecto Tini.
6. ¿Los niños demuestran buen ánimo y energías para trabajar?	Muy pocos niños tienen energías para trabajar toda la jornada, creo eso depende de la calidad de alimentación que reciben en su casa.
7. ¿En las clases usted da mayor importancia al desarrollo de la memoria?	La memoria es muy importante en los niños, si no se lo desarrolla ellos no podrán aprender.
8. ¿Los niños han desarrollado un lenguaje acorde a su edad?	Si falta bastante por hacer, hay niños que no tienen un lenguaje de acuerdo a la edad que tienen y como no tenemos ayuda del DECE muy poco se puede hacer por ellos.
9. ¿Usted realiza actividades para el desarrollo de los sentidos de la percepción?	Bueno, esas actividades lo deben realizar en Inicial y Preparatoria, en mi caso debe prepararlos para que aprendan a leer y escribir.
10. ¿Los niños son capaces de solucionar problemas en el proceso de enseñanza aprendizaje?	Algunos si solucionan problemas que se les plantea, otros niños tienen serás limitaciones.
11. ¿Los niños participan activamente en la construcción del aprendizaje?	Hay niños que, si participan, otros niños solo hacen las tareas y trabajos que se les pide.
12. ¿Usted parte las clases con las experiencias previas de los estudiantes?	Cuando se tiene tiempo si, pero cuando no lo hay se empieza directamente con el tema de estudio.

ANEXO 5: Análisis de resultados de la observación realizada en las clases de los estudiantes de Segundo y Tercer Grado de la escuela de EGB “La Moya”

ORD.	INDICADORES	S	CS	AV	CN	N
1	¿La docente les hace caminar a los estudiantes en el desarrollo de la clase?					X
2	¿Hay actividades de la clase en donde les hacen correr a los estudiantes?					X
3	¿Les hace bailar a los niños en el desarrollo de la clase?				X	
4	¿Les hacen jugar a los niños en el proceso de enseñanza aprendizaje?			X		
5	¿Tienen espacios para trabajar con los niños en un huerto o jardín?					X
6	¿Los niños demuestran buen ánimo y energías para trabajar?			X		
7	¿En las clases se da mayor importancia al desarrollo de la memoria?		X			
8	¿Los niños han desarrollado un lenguaje acorde a su edad?			X		
9	¿Realiza actividades para el desarrollo de los sentidos de la percepción?			X		
10	¿Los niños son capaces de solucionar problemas en el proceso de enseñanza aprendizaje?			X		
11	¿Los niños participan activamente en la construcción del aprendizaje?				X	
12	¿Parte las clases con las experiencias previas de los estudiantes?				X	

Análisis de resultados

Los resultados de la entrevista realizada a la docente y la observación a la clase de los estudiantes de Segundo y Tercer Grado de Educación Básica deja el siguiente diagnóstico sobre la actividad física y el desarrollo cognitivo:

La docente no hace caminar a los estudiantes en el desarrollo de la clase, considera que esta actividad puede restar su atención y sería un factor de distracción. Tampoco

realiza actividades que inviten a correr, a bailar a los niños. Son muy pocos momentos que les hace jugar. Trabajan en el huerto únicamente en las clases del Proyecto TINI. Es importante considerar que la actividad física de caminar, correr, jugar, bailar y trabajar en un espacio de cultivo no debe ser desarrollado únicamente en las clases de Educación Física, estas actividades se pueden trabajar de manera transversal en todas las asignaturas de la malla curricular.

Por otro lado, no se desarrollan actividades para potenciar los elementos del desarrollo cognitivo como la memoria, el lenguaje, los sentidos de la percepción, la solución autónoma de problemas, la participación activa del estudiante y sus experiencias previas; quizá únicamente sea la memoria la operación intelectual que más se trabaja, dejando de lado el resto funciones básicas indispensables para la maduración física y emocional de todos los individuos.

ANEXO 6: FICHA DE VALORACIÓN DE EXPERTOS

Usted ha sido seleccionado como experto para que valore las “ACTIVIDADES FÍSICAS AULICAS PARA EL DESARROLLO COGNITIVO EN LOS ESTUDIANTES DE SEGUNDO Y TERCER AÑO “, de acuerdo a las funciones que tiene como docente y su desempeño profesional.

En estas actividades aparece un grupo de aspectos que conforman la propuesta de actividades físicas sobre los cuales debe emitir sus criterios, tomando como referencia los indicadores, se debe otorgar una calificación a cada criterio, para ello se utilizara una escala descendente de 5 hasta 1, donde 5-Excelente, 4-Muy Bien,3-Bien,2-Regular,1-Insuficiente.

1. Datos de los expertos

Grado académico	Licenciatura	Maestría	Doctorado
		2	
Años de experiencia en el desempeño profesional docente	Menos de 10 años	Entre 10 a 20 años	Más de 20 años
		2	
Función directiva	Rector	Vicerrector	Inspector
	1	1	

2. Valoración de la Propuesta

Marcar con una “X”

CRITERIOS	EXPERTO		PROMEDIO
	1	2	
Argumentación de las actividades físicas áulicas propuestas.	5	4	4,5
Estructuración del sistema de actividades físicas áulicas propuestas.	5	5	5
Lógica del sistema de actividades físicas áulicas propuestas.	4	5	4,5
Importancia del sistema de actividades físicas áulicas propuestas para el cumplimiento de meso y micro currículo de la institución	5	5	5
Facilidad para su implementación.	5	5	5
Valoración integral del sistema de actividades físicas áulicas propuestas	4	5	4,5

Escala: 5-Excelente, 4-Muy Bien, 3-Bien, 2-Regular, 1-Insuficiente.

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

ANEXO 7: FICHA DE VALORACIÓN DE USUARIOS

Usted ha sido seleccionado como usuario para que valore las “ACTIVIDADES FÍSICAS AULICAS PARA EL DESARROLLO COGNITIVO EN LOS ESTUDIANTES DE SEGUNDO Y TERCER AÑO “, de acuerdo a las funciones que tiene como docente y su desempeño profesional.

En estas actividades aparece un grupo de aspectos que conforman la propuesta de actividades físicas sobre los cuales debe emitir sus criterios, tomando como referencia los indicadores, se debe otorgar una calificación a cada criterio, para ello se utilizara una escala descendente de 5 hasta 1, donde 5-Excelente, 4-Muy Bien,3-Bien,2-Regular,1-Insuficiente.

1. Datos de los usuarios

Grado académico	Licenciatura	Maestría	Doctorado
Años de experiencia en el desempeño profesional docente	Menos de 10 años	Entre 10 a 20 años	Más de 20 años

2. Valoración de la Propuesta

Marcar con una “X”

ÁMBITOS	CRITERIOS	USUARIOS					PROMEDI
		1	2	3	4	5	
PRESENTACIÓN	Diagramación						
	Estructura de la propuesta						
	Claridad de la redacción						
CONTENIDOS	Tema de la actividad áulica						
	Objetivos						
	Destrezas del currículo						
	Tiempo						
	Recursos						
	Medios						
	Desarrollo de la actividad						
Comentario							

	Variantes						
	Beneficios en el desarrollo cognitivo						

EX: Excelente, **MB:** Muy Bien, **B:** Bien, **R:** Regular, **I:** Insuficiente

GRACIAS SU COLABORACIÓN

ANEXO 8: Fotografías



Actividad: El baile

Fuente: Verónica Tapia



Actividad áulica: La pelota y el túnel

Fuente: Verónica Tapia



Actividad: El caballito ciego

Fuente: Verónica Tapia



Los niños se disfrazaron de payasitos

Actividad: La Fotografía

Fuente: Verónica Tapia

