



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

EXTENSIÓN PUJILÍ

CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

**“ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA EN EL
DESARROLLO DE HABILIDADES Y DESTREZAS DE LOS
NIÑOS DE SEPTIMO GRADO DE EDUCACION GENERAL
BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA LUIS FERNANDO
RUÍZ”**

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

Autores:

RAMOS YUGCHA, Joselyn Vanessa

SALAZAR GUANOLUISA, Yajaira Lisbeth

Tutor:

LÓPEZ RODRÍGUEZ, Luis Gonzalo PhD.

Pujilí – Ecuador

Agosto, 2022

DECLARACIÓN DE AUTORÍA

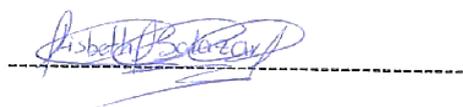
Nosotras, **Ramos Yugcha Joselyn Vanessa & Salazar Guanoluisa Yajaira Lisbeth**, declaramos ser autores del proyecto de investigación; **“ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA EN EL DESARROLLO DE HABILIDADES Y DESTREZAS DE LOS NIÑOS DE SÉPTIMO GRADO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA LUIS FERNANDO RUÍZ”** siendo el PhD. López Rodríguez Luis Gonzalo tutor del presente trabajo; eximimos a la Universidad Técnica de Cotopaxi y a sus representantes legales de posibles reclamos o acciones legales.

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



Ramos Yugcha Joselyn Vanessa

C.I. 0502900616



Salazar Guanoluisa Yajaira Lisbeth

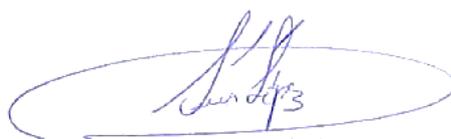
C.I. 0504107012

AVAL DEL DIRECTOR DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

En calidad de Tutor del Trabajo de Investigación sobre el título:

“ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA EN EL DESARROLLO DE HABILIDADES Y DESTREZAS DE LOS NIÑOS DE SÉPTIMO GRADO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA LUIS FERNANDO RUÍZ” de las postulantes **Ramos Yugcha Joselyn Vanessa & Salazar Guanoluisa Yajaira Lisbeth**, de la carrera de Educación Básica, considero que dicho Informe Investigativo cumple con los requerimientos metodológicos y aportes científico-técnicos suficientes para ser sometidos a la evaluación del Tribunal de Validación de Proyecto que el Honorable Consejo Académico de la Extensión Pujilí de la Universidad Técnica de Cotopaxi designe, para su correspondiente estudio y calificación.

Pujilí, Agosto, 2022



PhD. López Rodríguez Luis Gonzalo

C.I. 1801701945

TUTOR DE TRABAJO DE TITULACIÓN

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE TITULACIÓN

En calidad de Tribunal de Lectores, aprueban el presente Informe de Investigación de acuerdo a las disposiciones reglamentarias emitidas por la Universidad Técnica de Cotopaxi, y por la Extensión Pujilí; por cuanto, los postulantes: **Ramos Yugcha Joselyn Vanessa & Salazar Guanoluisa Yajaira Lisbeth** con el título de Proyecto de Investigación: **“ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA EN EL DESARROLLO DE HABILIDADES Y DESTREZAS DE LOS NIÑOS DE SÉPTIMO GRADO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA LUIS FERNANDO RUÍZ”**, han considerado las recomendaciones emitidas oportunamente y reúne los méritos suficientes para ser sometidos al acto de Sustentación del proyecto.

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

Pujilí, Agosto, 2022

Para constancia firman:



PhD. Milton Fabián Herrera Herrera

C.I.050154254-2

Lector 1



MsC. Carlos Alfonso Peralvo López

C.I. 050144950-8

Lector 2



Ms. Bolivar Ricardo Vaca Peñaherrera

C.I. 050086756-9

Lector 3

DEDICATORIA

Dedico este trabajo investigativo con mucho amor principalmente Dios por darme salud vida y permitir culminar mi carrera, a mi madre Lupe Yugcha, a mis abuelitos y hermanos por ser el pilar fundamental en este proceso, que gracias a sus esfuerzos he logrado alcanzar una meta que anhelaba en mi vida, por estar siempre a mi lado en los momentos difíciles brindándome su apoyo, cariño incondicional, sus sabios consejos, valores que me inculcaron a ser una persona de bien y responsable durante mi proceso de formación profesional.

Ramos Yugcha Joselyn Vanessa

DEDICATORIA

Dedico este trabajo de investigación a mi familia, por impulsarme siempre a perseguir y alcanzar esta meta, han sido quienes han estado a mi lado apoyándome en las difíciles circunstancias y en las mejores dichas a lo largo de mi formación académica, me han inculcado valores como el amor, respeto, humildad, honestidad y la responsabilidad, las mismas que me han servido para desenvolverme adecuadamente en cualquier contexto en el que me encuentre. Afrontando a la vida con mente positiva y pies derechos rumbo a la superación.

Salazar Guanoluisa Yajaira Lisbeth

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por ser mi guía, protector y acompañarme en el transcurso de mi vida, dándome sabiduría para culminar con éxito la carrera profesional, A mis abuelitos por ser un pilar fundamental e inspiración, que a través de su amor, cariño y sus buenos valores logre alcanzar una etapa más y por supuesto a mi flamante Universidad Técnica de Cotopaxi, autoridades y docentes quienes supieron impartir sus conocimientos con mucho esfuerzo, paciencia y nos enseñaron a formar entes críticos y reflexivos que sirvan a la sociedad.

Ramos Yugcha Joselyn Vanessa

AGRADECIMIENTO

Agradezco eternamente a Dios por guiar mis pasos, fortalecerme en tiempos difíciles y sobre todo concederme el conocimiento necesario para alcanzar una de mis metas que alguna vez anhele, a mi familia por su apoyo incondicional a lo largo de mi formación académica, a la Universidad Técnica de Cotopaxi por abrirme las puertas para el maravilloso mundo del aprendizaje, a cada uno de los docentes que compartieron en su momento sus enseñanzas significativas, además el agradecimiento fraterno al PhD. Luis Gonzalo López Rodríguez, por ser mi tutor y un excelente profesional quien ha sido el pilar fundamental que ha orientado asertivamente el desarrollo de este trabajo de investigación.

Salazar Guanoluisa Yajaira Lisbeth

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

EXTENSIÓN PUJILÍ

TEMA: “ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA EN EL DESARROLLO DE HABILIDADES Y DESTREZAS DE LOS NIÑOS DE SÉPTIMO GRADO DE EDUCACION GENERAL BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA LUIS FERNANDO RUÍZ”

Autoras:

RAMOS YUGCHA, Joselyn Vanessa

SALAZAR GUANOLUISA, Yajaira Lisbeth

RESUMEN

El presente trabajo de titulación trata sobre la actividad física y la calidad de vida, como factores claves para la formación integral de los niños. Pues la actividad física por la nueva dinámica de vida de las personas ha ido disminuyendo en gran medida. El problema planteado para la investigación es de qué manera la actividad física, las habilidades y destrezas influyen en la calidad de vida de los niños. Teniendo como variables la actividad física y la calidad de vida. Esta investigación tiene como objetivo fortalecer la actividad física y calidad de vida para el desarrollo de habilidades y destrezas a través de guías didácticas para el mejoramiento motriz en los niños/as de Séptimo año de Educación Básica de la Unidad Educativa “Luis Fernando Ruiz”. La metodología se dirige a una investigación descriptiva con enfoque cualitativo y el uso y la aplicación de técnicas de recolección de información como la encuesta, entrevista, observación. La propuesta denominada “Guía de actividades físicas motrices para lo formación integral de los niños”, expresa actividades físicas en entornos escolares, familiares y comunitarios, cuyo propósito es afianzar la calidad de vida de los niños mediante actividades físicas en el desarrollo de habilidades y destrezas de los niños de la unidad educativa. La investigación realizada mejorará en gran medida la calidad de vida de los estudiantes para lograr una formación real e integral.

Palabras Claves:

Actividad física, calidad de vida, habilidades, destrezas.

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

EXTENSIÓN PUJILÍ

TEMA: “ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA EN EL DESARROLLO DE HABILIDADES Y DESTREZAS DE LOS NIÑOS DE SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA LUIS FERNANDO RUÍZ”

Autoras:

RAMOS YUGCHA, Joselyn Vanessa

SALAZAR GUANOLUISA, Yajaira Lisbeth

ABSTRACT

The present work degree deals with physical activity and quality of life, as key factors for the integral formation of children. Therefore, physical activity due to the new dynamics of people's lives has been decreasing greatly. The problem proposed for the research is How physical activity, skills, and abilities influence the quality of life of children. Thus, having as variables physical activity and quality of life. The goal of this research is to strengthen physical activity and quality of life, in order to develop abilities and skills through didactic guides for motor development in children in the seventh year of Basic Education at the "Luis Fernando Ruiz" school. The methodology is based on descriptive research with a qualitative approach using data collection techniques such as surveys, interviews, and observations. The proposal is called "Guide of physical motor activities for the integral formation of children", it expresses physical activities in school, family, and community environments, whose purpose is to strengthen the quality of life of children through physical activities, developing skills of the children of the school. The research carried out will greatly improve the quality of life of students to achieve real and comprehensive training.

Keywords:

Physical activity, quality of life, abilities, skills.

AVAL DE TRADUCCIÓN

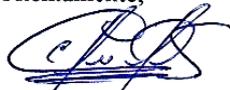
En calidad de Docente del Idioma Inglés del Centro de Idiomas de la Universidad Técnica de Cotopaxi; en forma legal **CERTIFICO** que:

La traducción del resumen al idioma Inglés del trabajo de titulación cuyo título versa: **“ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA EN EL DESARROLLO DE HABILIDADES Y DESTREZAS DE LOS NIÑOS DE SÉPTIMO GRADO DE EDUCACION GENERAL BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA LUIS FERNANDO RUÍZ”** presentado por: **Ramos Yugcha Joselyn Vanessa y Salazar Guanoluisa Yajaira Lisbeth**, estudiantes de la carrera de: **Educación Básica**, perteneciente a la **Extensión Pujilí**, lo realizaron bajo mi supervisión y cumple con una correcta estructura gramatical del Idioma.

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

Latacunga, agosto del 2022

Atentamente,



Mg. Marco Beltrán



CENTRO
DE IDIOMAS

DOCENTE CENTRO DE IDIOMAS-UTC
CI: 0502666514

ÍNDICE GENERAL	
PORTADA	i
DECLARACIÓN DE AUTORÍA	ii
AVAL DEL DIRECTOR DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN	iii
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE TITULACIÓN	iv
DEDICATORIA	v
AGRADECIMIENTO	vi
.....	vi
RESUMEN	vii
ABSTRACT	viii
AVAL DE TRADUCCIÓN	¡Error! Marcador no definido.
ÍNDICE GENERAL	x
ÍNDICE DE TABLAS	xiii
1. INFORMACIÓN GENERAL	1
2. JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO	3
3. BENEFICIARIOS DEL PROYECTO	5
3.1. Beneficiarios Directos:.....	5
3.2. Beneficiarios indirectos.	5
4. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	5
4.1 Contextualización del problema.....	5
5. OBJETIVOS	7
5.1. Objetivo General:.....	7
5.2. Objetivos Específicos.....	7
6. ACTIVIDADES Y SISTEMAS DE TAREAS CON RELACIÓN A LOS OBJETIVOS PLANTEADOS	7
CAPITULO 1	10
7. FUNDAMENTACION CIENTÍFICA- TÉCNICA	10
7.1 Antecedentes.....	10
7.2 Marco Teórico.....	10
7.2.1. La Actividad Física	10
7.2.2. Beneficios de la actividad Física.	13
7.2.3. Riesgos de la actividad física	14
7.2.4. Ventajas y desventajas	15

7.2.5. Tipos de actividad física.....	17
7.2.6. ¿Qué son habilidades y destrezas?	17
7.3 La Calidad de vida.....	19
7.3.1. Factores de la calidad de vida.....	20
7.3.2. Hábitos y estilos de vida saludable	21
7.3.3. Efectos de carácter social	22
7.3.4. El cuidado del cuerpo.....	22
7.3.5. Nutrición y alimentación saludable.....	23
7.3.6. La dieta equilibrada	23
8. PREGUNTAS CIENTÍFICAS	24
9. METODOLOGÍAS Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	24
9.3 Tipo de investigación.....	25
9.4 Métodos.....	26
CAPITULO II.....	28
1. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.....	28
1.1. Encuesta dirigida a los estudiantes de séptimo año de Educación General Básica de la “Unidad Educativa Luis Fernando Ruíz”	29
3. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS DE ENTREVISTA APLICADA A LA DOCENTE DE SÉPTIMO GRADO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA LUIS FERNANDO RUÍZ.....	49
4. IMPACTOS	51
5. PRESUPUESTO PARA LA PROPUESTA DEL PROYECTO.....	51
6. PROPUESTA.....	52
6.1 Introducción.....	52
6.2. Objetivos de la propuesta.....	53
6.3. Justificación.....	53
6.4. Desarrollo de la propuesta.....	54
6.5. Explicación de la Propuesta.....	75
6.7 Aplicación y/o Validación De La Propuesta.....	75
6.7.1 Evaluación de expertos	75
6.8. Resultados de la propuesta.....	76
6.9. Conclusiones y Recomendaciones.....	77

CONCLUSIONES	77
RECOMENDACIONES	77
7. REFERENCIAS.....	78
8. ANEXOS.....	82
Anexo 1: Hojas de vida.....	82
Anexo 2: Fotografías.....	84
Anexo 3: Encuesta realizada al estudiante.....	86
Anexo 4: Guía de preguntas a la docente.....	89
Anexo 5. Ficha de validación de la propuesta por expertos.....	91

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N 1. <i>Sistema de tareas con relación a los objetivos planteados</i>	8
Tabla N 2. <i>Importancia actividad física</i>	29
Tabla N 3. <i>Consideración</i>	31
Tabla N 4. <i>Actividad física</i>	33
Tabla N 5. <i>Preferencias</i>	35
Tabla N 6. <i>Salud y calidad de vida</i>	37
Tabla N 7. <i>Condición física</i>	39
Tabla N 8. <i>Comida chatarra</i>	41
Tabla N 9. <i>Bebidas</i>	43
Tabla N 10. <i>Frutas y verduras</i>	45
Tabla N 11. <i>Comida saludable</i>	47
Tabla N 12. <i>Presupuesto para el desarrollo de la propuesta</i>	51
Tabla N 13. <i>Resultados de la evaluación de especialista</i>	76

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N 1. Importancia actividad física	29
Gráfico N 2. Consideración	31
Gráfico N 3. Actividad física	33
Tabla N 4. Preferencias	35
Tabla N 5. Salud y calidad de vida.....	37
Tabla N 6. Condición física.....	39
Tabla N 7. Comida chatarra	41
Gráfico N 8. Bebidas.....	43
Tabla N 9. Frutas y verduras	45
Tabla N 10. Comida saludable	47
Gráfico N 11 y 12. Actividad 1.....	56
Gráfico N 13 y 14. Actividad 2.....	58
Gráfico N 15 y 16. Actividad 3.....	60
Gráfico N 17 y 18. Actividad 4.....	62
Gráfico N 19 y 20. Actividad 5.....	64
Gráfico N 21 y 22. Actividad 6.....	66
Gráfico N 23 y 24. Actividad 7.....	68
Gráfico N 25 y 26. Actividad 8.....	70
Gráfico N 27 y 28. Actividad 9.....	72
Gráfico N 29 y 30. Actividad 10.....	74

1. INFORMACIÓN GENERAL

Título del Proyecto: “ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA EN EL DESARROLLO DE HABILIDADES Y DESTREZAS DE LOS NIÑOS DE SÉPTIMO GRADO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA LUIS FERNANDO RUÍZ”

Fecha de inicio:

13 de Mayo de 2022

Fecha de finalización:

10 de Agosto del 2022

Lugar de ejecución: Pujilí

Cantón Latacunga, provincia de Cotopaxi.

Facultad Académica que auspicia

Extensión Pujilí

Carrera que auspicia:

Educación Básica

Proyecto de investigación vinculado:

Equipo de Trabajo:

Tutor: PhD. López Rodríguez Luis Gonzalo.

Investigadoras:

RAMOS YUGCHA, Joselyn Vanessa

SALAZAR GUANOLUISA, Yajaira Lisbeth

Área de Conocimiento:

Educación

Línea de investigación:

Educación y comunicación para el desarrollo humano y social.

Sub líneas de investigación de la Carrera:

Sociedad y Educación

2. JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO

El presente trabajo de investigación toma en cuenta a la actividad física como un medio para desarrollar habilidades y destrezas de los niños. La destreza se va adquiriendo mediante la experiencia y; la habilidad, se potencia con el pasar de los años. Para Gonzales, Ramírez & Rivera. (2019) La Educación Física ha ocasionado cambios que se desarrollan en el ámbito de la enseñanza aprendizaje, con el fin de que los aprendizajes logrados en los niños sean cada vez más significativos, es por ello que determinar la importancia de la actividad física en el desarrollo de actividades es fundamental para el desarrollo de una formación integral de los niños.

La cotidianidad de cada individuo, necesita de actividad física constante, y especialmente en el ámbito educativo. Los niños pueden desarrollar hábitos saludables concernientes a la actividad motriz, tan importantes para el correcto funcionamiento del organismo, tanto a nivel fisiológico y cognitivo.

En este sentido, realizar una investigación sobre la actividad física, contribuiría al proceso pedagógico, proporcionando información relevante acerca de la actividad física y calidad de vida. Así mismo, es de utilidad para el personal docente, pues se tendrá una visión mucho más amplia sobre la temática, lo que evidentemente aportará al proceso de enseñanza aprendizaje.

El impacto social de este trabajo de investigación se reflejará, en un cambio mucho más positivo en la labor docente, puesto que; los resultados de la investigación, determinarán las alternativas o propuestas a desarrollarse.

La investigación abrirá una nueva perspectiva sobre la manera que el docente comprenda y ejecute actividades físicas de acuerdo al nivel de desarrollo estudiantil. Además, la perspectiva de un estilo de vida que potencie habilidades y destrezas tanto inter como intrapersonal podrá establecer a corto plazo el nivel de desarrollo de los niños y niñas.

Los beneficiarios son la docente y niños de 7mo año de Educación General Básica de la Unidad Educativa “Luis Fernando Ruíz”, además, como beneficiarios también constarán los de los padres de familia, puesto que las habilidades potenciadas, mediante la actividad física serán evidentes para lograr un mejor desempeño con el proceso de enseñanza – aprendizaje del área de Educación Física.

El trabajo de investigación es de utilidad, puesto que tiene un sustento teórico que avala la investigación y servirá de consulta en temas relacionados, constituyendo una fuente de consulta actualizada.

La viabilidad de este proyecto se consolidará mediante la cooperación de las autoridades, los docentes, los estudiantes y padres de familia como colaboradores activos.

3. BENEFICIARIOS DEL PROYECTO

3.1. Beneficiarios Directos: - 1 docente del subnivel de Educación Básica Media de la Unidad Educativa “Luis Fernando Ruiz” y los 38 estudiantes del subnivel de Educación Básica Media de la Unidad Educativa “Luis Fernando Ruiz.

3.2. Beneficiarios indirectos. - Padres de familia del subnivel de Educación Básica Media de la Unidad Educativa “Luis Fernando Ruiz”.

4. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

4.1 Contextualización del problema

Los cambios en las consideraciones de la enseñanza de la actividad física han evolucionado a través de los años. Dichos cambios, han partido de investigación que centran su atención en el desarrollo de habilidades de los educandos, sin embargo, todavía los estudios sobre la actividad física y su relación con el desarrollo de habilidades tiene un camino extenso, que necesita ser explotado por sus múltiples implicaciones en la formación de niños y niñas. Coincidente a esto la salud está directamente relacionado con dicho desarrollo.

El desarrollo de la actividad física está unida indiscutiblemente a la calidad de vida y el uso positivo del tiempo de los individuos, con lo cual es evidente su profundización y análisis, mediante la correcta aplicación de estrategias que sirvan para cumplir los estándares requeridos de dicha aplicación. Muchos estudios van determinando acciones, específicas sobre la aplicación de la actividad física en niños y su relación con la salud.

De ahí que la salud deba ser objeto de educación e incorporarse en el proceso de enseñanza y aprendizaje en el centro educativo; coadyuvando a los estudiantes a convertirse en personas activas y capacitadas para aumentar el control sobre la salud y saber elegir aquellas opciones que sean beneficiosas para una vida saludable. En esta actividad se considera al docente como un actor clave, al ser un excelente agente de salud en la práctica (Rodríguez et al, 2020)

Es decir; la actividad física se une a las consideraciones sobre salud, que tanto interesan cuando se habla de una formación integral y la combinación de una vida saludable. Cintra y Balboa (2015) “Sin embargo, la capacidad de promocionar los estilos de vida saludables y un ecosistema que interactúa saludablemente con las personas, depende en

gran parte de otros determinantes de la salud como la cultura, el empleo, la educación y los ingresos” (s/p)

Esto puede parecer, sin embargo, un tanto complejo, por las concepciones de la sociedad sobre las actividades físicas y la salud, puesto que como se manifiesta, la cultura de las personas obedecería en gran medida de su aplicación.” La práctica de actividad física promueve un estilo de vida activo y sano, fomenta o crea hábitos de adherencia a la práctica de la actividad física para que los estudiantes continúen activos, adquiriendo hábitos saludables y previniendo enfermedades y desarrollando la inteligencia holística de niños y adolescentes” (Rodríguez et al, 2020)

El área de Educación Física con los objetivos establecidos en el currículo nacional, establece constantemente actividades relacionadas a mejorar la calidad de vida de los estudiantes, tanto el desarrollo de la motricidad como la aplicación de acciones interdisciplinarias. Valdemoros (2018)” La educación motriz en la etapa infantil beneficia la construcción de la personalidad del niño y, por ende, optimiza su desarrollo integral y su calidad de vida facilitando la adquisición de hábitos saludables que perduren a lo largo de la vida”(p.126).Así mismo, dicha optimización dependerá mucho de los criterios y estrategias de los docentes a cargo de su desarrollo.

Organización Mundial de la Salud (2010)

Reconoce que la actividad física consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias, por lo que se recomienda, entre otros aspectos, que se acumule un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa, especialmente aeróbica.

En la actualidad existe un grave problema de salud, por la falta o la disminución de actividad física en niños, niñas y adolescentes, que influyen directa o indirectamente en su desempeño escolar.

La actividad física y la calidad de vida y su relación con el desarrollo de habilidades y destrezas en los estudiantes del Séptimo Grado de Educación General Básica de la Unidad Educativa “Luís Fernando Ruíz.” Provincia de Cotopaxi, cantón Latacunga, parroquia Ignacio Flores. Barrio “La Laguna, periodo 2021 – 2022”.

Formulación del Problema

¿De qué manera la actividad física, las habilidades y destrezas influyen en la calidad de vida de los niños?

5. OBJETIVOS

5.1. Objetivo General:

Implementar una guía didáctica de actividades físicas para mejorar la calidad de vida de los niños de Séptimo Año de Educación Básica de la Unidad Educativa “Luís Fernando Ruíz”

5.2. Objetivos Específicos

*Fundamentar teóricamente los contenidos relacionados a la actividad física y calidad de vida.

*Diagnosticar de qué manera se vienen aplicando las actividades físicas en los niños/as de Séptimo año de Educación Básica de la Unidad Educativa “Luis Fernando Ruiz.

* Seleccionar un conjunto de actividades físicas motrices para el mejoramiento de la calidad de vida en los niños/as de Séptimo año de Educación Básica de la Unidad Educativa “Luis Fernando Ruiz.

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

Tema: Actividad física y calidad de vida en el desarrollo de habilidades y destrezas de los niños de Séptimo Grado de Educación General Básica de la Unidad Educativa Luis Fernando Ruíz”

Objetivo General: Implementar una guía didáctica de actividades físicas para mejorar la calidad de vida de los niños de Séptimo Año de Educación Básica de la Unidad Educativa “Luís Fernando Ruíz”

Tabla N 1. Sistema de tareas con relación a los objetivos planteados

OBJETIVO	ACTIVIDAD	RESULTADO DE LA ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD (técnicas e instrumentos
ETAPA PREPARATORIA			
Fundamentar teóricamente los contenidos relacionados a la actividad física y calidad de vida.	Acercamiento a la institución Investigación bibliográfica	Marco Teórico	Matriz de operalización de variables
ETAPA DE TRABAJO DE CAMPO			
Diagnosticar de qué manera se vienen aplicando las actividades físicas en los niños/as de Séptimo año de Educación Básica de la Unidad Educativa “Luis Fernando Ruiz	Elaboración de instrumentos para recolección de información Aplicación de instrumentos para recolección de información	Sistematización de información recolectada	Cuestionario encuesta Cuestionario entrevista Matriz de procesamiento de la información
ETAPA ANALÍTICA			
Seleccionar un conjunto de	Análisis y reflexión de la	Reflexión acerca de la	Documento de reflexión

actividades físicas motrices para el mejoramiento de la calidad de vida en los niños/as de Séptimo año de Educación Básica de la Unidad Educativa “Luis Fernando Ruiz.	información recolectada	actividad física y la calidad de vida en el desarrollo de las habilidades y destrezas.	
ETAPA INFORMATIVA –PROPUESTA			
	Creación de actividades físicas para una calidad de vida		Título Objetivo Desarrollo

CAPITULO 1

7. FUNDAMENTACION CIENTÍFICA- TÉCNICA

7.1 Antecedentes

En la revisión bibliográfica se han encontrado estudios interesantes sobre el tema uno de ellos lo desarrolló Cirilo Cabello (2018) en los niños de Quinto de Primaria, cuyo objetivo fue determinar la relación entre la actividad física y la calidad de vida en estudiantes, para lo cual se aplicó los instrumentos necesarios para el desarrollo de la investigación, es decir ha existido una preocupación creciente sobre la actividad física en los niños.

Por otra parte, Espinoza (2015) realiza una investigación sobre La actividad física y su incidencia en el desarrollo de las habilidades y destrezas de los niños/as de Educación Inicial, llegando a la siguiente conclusión La mayoría de los docentes no enseñan movimientos coordinados lo que quiere decir que los docentes utilizan metodologías arcaicas y tradicionalistas lo que quiere decir que los docentes utilizan metodologías arcaicas y tradicionalistas, lo cual ha significado que existe una evidente razón de realizar la investigación..

Adicional a esto Miraflores, Cañada y Abad (s/f) en el marco de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención (EPSP) en el Sistema Nacional de Salud de España, han elaborado una guía sobre Actividad Física y salud para docentes de educación infantil, cuyo mayor rasgo es la aplicación de la guía para mejorar la formación integral de los niños. En este tipo de propuestas evidenciamos la preocupación a nivel estatal por las actividades físicas en niños, ya que esta contribuye directamente a su desarrollo, puesto que en dicha guía se establecen tablas específicas de beneficios por cada actividad realizada, lo que va formando nuevas maneras de llevar la actividad física en las aulas como un indiscutible aporte a la calidad de vida y al desarrollo de habilidades de los niños de educación primaria.

7.2 Marco Teórico

7.2.1. La Actividad Física

Cuando se habla de la actividad física se toma en cuenta el aporte que esta da a la vida de quien la práctica. Muchas de las organizaciones a nivel mundial, establecen como punto de partida que las actividades físicas fortalecen la salud, la convivencia, la

relación directa de contextos diferentes al estructurado, lo que se enmarca en un positivo avance dentro de la formación de los individuos.

La Organización Panamericana de la Salud en su estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud afirma que la actividad física se vincula al concepto de salud y calidad de vida como una estrategia o intervención efectiva que permite mejorar la autopercepción, el nivel de satisfacción de las necesidades individuales y colectivas y los beneficios reconocidos que esta trae desde lo biológico, psicosocial y cognitivo además de ser un factor de protección para prevenir, en general, la instauración de enfermedades crónicas (17).

En este sentido, se observa la derivación directa que implica la relación entre actividad física y calidad de vida, lo que evidentemente beneficia positivamente a los niños y esto desde luego contribuye que los objetivos que plantea la educación actual se enfoquen mucho en el desarrollo de las actividades físicas.

Por otra parte, La Asociación de Medicina Deportiva de Colombia (AMEDCO) conceptualiza:

... la actividad física como cualquier movimiento corporal voluntario de contracción muscular, con gasto energético mayor al de reposo; además, esta actividad es entendida como un comportamiento humano complejo, voluntario y autónomo, con componentes y determinantes de orden biológico y psico-sociocultural, que produce un conjunto de beneficios de la salud, ejemplificada por deportes, ejercicios físicos, bailes y determinadas actividades de recreación y actividades cotidianas, las cuales se consideran como un derecho fundamental , conceptualización que evidencia la integración de elementos contextuales que en la actualidad se consideran de gran importancia durante el abordaje de la actividad física..(p.205)

Entonces, a más de constituirse como una acción física, también se la entiende como un comportamiento humano, y dicho comportamiento tiene que ver en gran medida con el contexto dónde el individuo se desenvuelve ya que se entiende que el contexto muchas veces puede llegar a ser determinante en la formación de los individuos.

Por consiguiente y como afirma Vilarte, et (2011).” La actividad física es un concepto que abarca cualquier movimiento corporal realizado por músculos esqueléticos que provocan un gasto de energía, la cual se encuentra presente en todo lo que una persona hace durante las 24 horas del día”. Es decir, la actividad física involucra una serie de acciones coordinadas donde entra en juego muchos aspectos, necesarios para un pleno y eficaz desarrollo motriz.

Concordante a esto Gómez (2003)

Marcos Becerro (1989), citando a Casperson y colaboradores (1985) señala que: “La actividad física no es otra cosa que un movimiento de algunas estructuras corporales originado por la acción de los músculos esqueléticos, y del cual se deriva un determinado gasto de energía. El ejercicio físico supone una subcategoría de la anterior, la cual posee los requisitos de haber sido concebida para ser llevada a cabo de forma repetida, con el fin de mantener o mejorar la forma física. (p.1)

Por consiguiente; dentro del ámbito educativo la repetición de ciertas actividades y en este caso físicas, permiten acciones integradoras de los músculos, lo que lleva a un gasto de energía pero también se expresa la actividad como una manera positiva de actividades dentro de las unidades educativas. Gómez (2003) “En Educación Física se utiliza el movimiento organizado y estructurado para conseguir una formación integral del sujeto. En función de las características estructurales de este movimiento y la naturaleza de los objetivos a conseguir con el mismo, hablaremos de diferentes manifestaciones de movimiento, presentadas en forma de juegos, ejercicios físicos, gimnasia, deportes, etc...” (p.11)

Para Sánchez. et. al (2019)

El sedentarismo se asocia a una mayor mortalidad en población adulta. Aunque falta investigación sobre las consecuencias para la salud en niños, hay evidencia reciente de que la conducta sedentaria (medida como tiempo de pantalla y tiempo acumulado de actividades sedentarias) en los primeros años de edad se asocia con el sobrepeso y la obesidad, así como con un desarrollo cognitivo

inferior. Estos datos sugieren que los periodos prolongados de sedentarismo son un factor de riesgo independiente de mala salud. (párr. 7)

Entonces, las actividades físicas desarrolladas en la escuela disminuirían al sedentarismo, que se ha convertido en un signo de estos años, y la gran mayoría de personas desconocen la implicación directa del sedentarismo con los problemas de salud que van directamente relacionados a las dificultades en salud pública de la actualidad, cuando una estimación elevada determina la incidencia del sedentarismo en la calidad de vida.

En conclusión, a más de lo que se enuncia sobre la actividad física, esta evidencia muchos beneficios. Según Cintra y Balboa (2011) Existe una reducción del estrés, la ansiedad y la depresión, ofreciendo oportunidades para interactuar con otras personas de esta manera se colabora en para la independencia de las personas. La actividad física también se enfoca en otros beneficios como:

- Mejora la actividad física
- Da más vitalidad y energía
- Fortalece la estructura ósea y muscular
- Mejora el sistema inmunológico
- Retarda o evita enfermedades crónicas
- Evita la disminución de la respuesta motora
- Controla el peso corporal

7.2.2. Beneficios de la actividad Física.

Toda actividad que contribuya a mejorar la calidad de vida de las personas, va a traer beneficios a niños, jóvenes y adultos. Estos beneficios pueden resumirse en lo siguiente:

*Estos beneficios incluyen:

*Disminución de accidentes cardiovasculares.

*Aumento de capacidad aeróbica, el desarrollo muscular y la densidad ósea.

*Mejora el bienestar psicosocial y autoestima.

Sin embargo; esto depende también y como se menciona anteriormente con la cultura alimentaria de la población, que en las últimas décadas se ha visto claramente afectada el consumo casi diario de la denominada comida chatarra.

Los beneficios para la población infantil son muchos, y estos deben ser analizados detenidamente por las nuevas políticas públicas en lo referente a educación, para tomar alternativas de solución y proponer programas para combatir problemas derivados de la falta de actividad física en los niños.

Sanchez.et al (2019)

En población infantil, hay evidencias suficientes en revisiones sistemáticas que incluyen estudios experimentales y otros trabajos que apoyan la asociación entre AF y disminución de los factores de riesgo cardiovascular, como la disminución de la adiposidad, la reducción de los niveles de colesterol o triglicéridos en los jóvenes con colesterol alto o la reducción de la presión arterial en los jóvenes con hipertensión esencial leve. (.p.13)

Es decir, la AF (actividad física) favorece la disminución de posibles enfermedades en niños, lo que contribuye de forma gradual y real a mejorar también con esto la calidad de vida de los infantes, evitando de esta manera posibles dificultades relacionadas a la salud.

7.2.3. Riesgos de la actividad física

La actividad física realizada en las instituciones educativas se enfoca más a lo recreativo y a la interacción entre los estudiantes, hay que anotar que se encuentran más beneficios que riesgos, pero esto no quiere decir que estos no existan, la manera como realizan la actividad física depende de la organización y la planificación del área de educación física. Sin embargo; se pueden hallar riesgos en su realización.

Muñoz, Muñoz, Muñoz & Cayetano (2015), señalan los siguientes riesgos en el desarrollo de la actividad física de acuerdo a la función de las perspectivas analizadas:

Tipo de actividad:

- Actividades con movimientos bruscos

- Dificultades para auto-controlar la intensidad (deporte colectivo)
- Posibilidad de impactos con objetivos y oponentes.
- Problemas psicológicos y de relación social derivados de la competitividad.

Medio:

- Falta de seguridad en aspectos relacionados con el medio (equipamiento, clima).
- Relacionados con los objetos: caídas, accidentes.
- Relacionados con el medio natural (p. ej. Actividades de aventura).

Mal Uso:

1. Relacionado con el abuso de ejercicio:
 - Lesiones por sobre-entrenamiento y accidentes.
 - Dificultad para conciliar el sueño.
 - Irritabilidad y nerviosismo.
 - Disminución de la autoestima.
 - Apatía.
 - Adicción y obsesión por el ejercicio.
2. Relacionados con el uso inadecuado:
 - Falta de seguridad en la práctica.
 - Desajuste entre las actividades y las

características personales.

En este punto Muñoz. et al (2015), compila todos los riesgos de la actividad física, aclarando cada función y su riesgo, por lo cual se considera esta información muy relevante en el trabajo investigativo.

7.2.4. Ventajas y desventajas

Ventajas

Como se ha venido manifestando, se pueden encontrar a más de beneficios, riesgos, también ventajas y desventajas en la actividad física. Lo que lo concilia con claridad Zúñiga et al. (2009):

La decisión de realizar un cambio en el estilo de vida o bien el inicio de una acción o conducta saludable como la actividad física depende de varios factores entre ellos, el apoyo social que perciben de su familia, experiencias previas de la

conducta y la valoración que realiza de las ventajas o desventajas que tiene su realización. .(p.8)

En este sentido existen las siguientes ventajas Zúñiga et el. (2009):

- a) Ventajas de carácter físico.
- b) Ventajas de carácter específicamente deportivo.
- c) Ventajas de carácter psicosocial.

Todo este conjunto de ventajas, lograr la maduración física en los niños, además, de contribuir a las relaciones psicosociales, dentro y fuera de las unidades educativas.” Además de contribuir globalmente a su crecimiento, permite corregir defectos físicos que de otro modo difícilmente podrían detectarse con una actividad sedentaria con sus secuelas posteriores durante la vida adulta.” Zúñiga et el. (2009):

Desventajas

Las desventajas de una actividad física en niños, depende de las técnicas utilizadas por el docente responsable, ya que estas deben ser analizadas de acuerdo a la edad de los educandos. Sin embargo; Añó. (1998), reconoce como riesgos (desventajas) anotadas y las agrupa de la siguiente manera:

- a) Riesgos derivados de la sobrecarga del entrenamiento.
- b) Riesgos manipulación y desadaptación social.
- c) Riesgos metodológicos y trastornos de aprendizaje.

Pero, en otro orden de cosas, la práctica del deporte en los niños es fácilmente manipulable. Es una de las causas que han provocado el descenso de las edades de acceso al alto rendimiento (Hahn, 1988; Drinwater, 1991). Es lo que se ha llamado "el efecto robot". Esto es: la mayor obediencia a esas edades y el menor espíritu crítico. La manipulación de los niños a estas edades se produce, principalmente, por parte del padre y del entrenador. El primero porque deposita en el hijo sus esperanzas de "triunfar en la vida", y, en el caso del segundo, porque puede pretender alcanzar un buen curriculum a costa de la susceptible explotación de las posibilidades motoras del niño. (p.134)

Por consiguiente; aquí es evidente la gran responsabilidad tanto de los docentes responsables de la actividad física en los niños como en compromiso de los padres de familia.

7.2.5. Tipos de actividad física.

Si bien es conocido de la diversidad existente en la actividad física. (Chávez & Zamarreño,2016), determinan los siguientes tipos:

1. Actividad física aeróbica

Los ejercicios predominantemente aeróbicos son continuos, de intensidad ligera moderada y de larga duración. A medida que un ejercicio continuo y estable se prolonga, aumenta el metabolismo lipídico.

El ejercicio aeróbico se clasifica como dinámico o isotónico. Los ejercicios isotónicos, como la caminata, son los más prescritos.

2. Actividad física anaeróbica

Los ejercicios de corta duración y alta intensidad son anaeróbicos lácticos, y los muy intensos y de muy corta duración son anaeróbicos alácticos. Estos ejercicios con sobrecarga o resistidos son clasificados como estáticos o isométricos.

En muchos deportes, como el fútbol, el metabolismo es mixto. Si durante el ejercicio, la respiración aumenta, se está transitando a un ejercicio anaeróbico. En la transición aeróbica–anaeróbica (umbral láctico), el metabolismo lipídico es mínimo.

Estos autores expresan los tipos de actividad física en dos grandes grupos con sus respectivos ejemplos. Hay que tomar en cuenta también que uno de los deportes más practicados como lo es el fútbol, tiene un metabolismo mixto, lo que posiblemente determina su práctica y su fama a nivel mundial.

Por otro lado, se habla también de un tipo de actividad de resistencia. Para Pérez (2019) El perfeccionamiento de la firmeza permite afronta al cansancio, frenando la aparición de agotamiento, es necesario disminuir siempre la fatiga.

7.2.6. ¿Qué son habilidades y destrezas?

Destreza

Dentro de la literatura consultada no existe una definición clara y exacta sobre la definición de habilidad y destreza, ya que para muchos son sinónimos y para otros son elementos parecidos, equiparados como una aptitud, donde se entrelazan los términos sin mayor claridad que su escritura.

Latorre (2015)

El concepto de “destreza” se utiliza, a veces, como equivalente a “una habilidad manual” para realizar con eficiencia ciertos trabajos manuales. En el Paradigma Socio-cognitivo-humanista definimos la destreza como una “habilidad específica de carácter cognitivo que permite realizar determinadas acciones mentales con eficiencia”. No excluye que esta habilidad mental “direccione” la realización de las habilidades manuales de un sujeto. Esto es lo que se llama “pensar con las manos”. (p.4)

Tomando en cuenta el paradigma anterior destreza es igual a habilidad, pero especifica su representación epistemológica, con lo cual y de alguna manera se intenta definir lo que es la destreza, separándola de la habilidad.

Habilidad

Según Schmidt (2006) efectuando una apretada recapitulación de nociones ha obtenido precisar la expresión como un incorporado de conocimientos, prácticas, artes y condiciones aplicados en el ejercicio exitoso de una tarea.

Schmidt (2006)

Pese a lo anterior, la mayor parte de autores incluyen en el concepto de competencia la adquisición de conocimientos, la ejecución de destrezas y el desarrollo de talentos que se expresan en el saber, el saber hacer y el saber ser, es decir, al conjunto de conocimientos, procedimientos, ejecuciones, actitudes y valores coordinados, combinados e integrados en el ejercicio profesional. Resumiendo lo planteado en la literatura, los autores usan el término Competencias para referirse a las operaciones mentales, cognitivas, socio-afectivas, psicomotoras y actitudinales que se necesitan para el ejercicio profesional. (pp.1-3)

Si se habla de diferencias, aquí este autor señala el término competencias, para la designación de una habilidad, que será necesaria en el desempeño laboral. Entonces estas llamadas capacidades (habilidades) forman la parte medular del ejercicio individual dentro de un conglomerado social y público.

La actividad física constituye una forma de desarrollo integral del individuo (Habilidades y destrezas) de los niños en edad escolar. González (s/f):

El desarrollo de estas habilidades está estrechamente relacionado a una pedagogía de aprendizaje activo utilizando métodos de enseñanza participativos; de esta manera se puede integrar el juego y la actividad física como medio para su desarrollo. La propuesta metodológica implica realizar diversas actividades físicas con sentido, apoyándose en la reflexión al término de las actividades, problematizar y reconocer comportamientos con el fin de reconocer e integrar comportamientos y actitudes saludables a su vida cotidiana.

Serrano (2013):

A modo de síntesis, podemos indicar que el objetivo de la Actividad y la Educación Física en la Educación Primaria es el desarrollo de las *Habilidades y Destrezas Básicas*, con el objeto de crear en los alumnos un *amplio bagaje motor*, que permita una futura especialización deportiva. En función de este objetivo hay que tratar de utilizar el juego como principal recurso básico, para desarrollar las distintas Habilidades y Destrezas Básicas. (p.7)

En conclusión, tanto las habilidades como las destrezas necesitan del elemento lúdico para su desarrollo, para su correcta ejecución y para su aprovechamiento positivo en la formación integral de los niños y niñas.

7.3 La Calidad de vida

Los seres humanos buscan en casi todas las actividades que realizan vivir a plenitud y con una calidad de vida insuperable. Urzúa y Caqueo (2011) “Para algunos autores, el concepto de CV se origina a fin de distinguir resultados relevantes para la investigación en salud, derivado de las investigaciones tempranas en bienestar subjetivo y satisfacción con la vida”. (párr. 4.). En este sentido los autores relacionan directamente la calidad de vida (CV) con la salud, y esta a su vez con el desarrollo de habilidades.

Gómez (2003) citando a Shepard (1995) define la salud como:

Una condición humana con una dimensión física, social y psicológica, caracterizada por poseer un polo positivo y negativo. La salud positiva se asocia con una capacidad de disfrutar de la vida y resistir desafíos; no está meramente asociada a la ausencia de enfermedad. La salud negativa se asocia con la morbilidad y, en extremo, con la mortalidad prematura. Sin embargo, cuando se habla de calidad de vida, también se toma en cuenta la condición física.

Rosa (2016)

En los últimos años, diversas investigaciones han descrito un importante descenso en los niveles de condición física (CF) tanto en niños como en adolescentes. Esta situación es relevante, pues la evidencia científica disponible indica que la CF es un importante marcador biológico del estado de salud de una persona, así como un fuerte predictor de morbimortalidad por enfermedad cardiovascular y otras causas, independiente del estado nutricional de la persona, con o sin sobrepeso. A pesar de que algunas de las manifestaciones clínicas indicativas de enfermedad cardiovascular se producen durante la edad adulta, se ha descrito que su origen patogénico suele establecerse durante la infancia y adolescencia

7.3.1. Factores de la calidad de vida

Existen varios factores cuando analizamos la calidad de vida, esta puede diferir de acuerdo a la percepción que tengan las personas sobre estas dos palabras, para muchas personas, la calidad de vida depende del nivel económico alcanzado, para otros la realización como seres humanos (profesión, maternidad, paternidad, trabajo, entre otros), sin embargo; esto requiere una profundización para su comprensión sistémica.

Bonilla(s/f)

La calidad de vida es el resultado de una interacción constante entre los factores económicos, sociales, necesidades individuales, libertad emocional, entornos ecológicos, condiciones de salud – enfermedad ya sea en forma individual y social. La calidad de vida orienta a un estilo de vida, donde permitan tener

facilidades a una vida saludable que favorezca la existencia plena de todos. Dichos estilos de vida dependerán de un cuidado consciente de los recursos naturales que permitan que los seres que habitamos en este planeta, contemos con lo necesario para la existencia agradable y fortalezcamos en todos los valores sociales. Y, finalmente es prudente decir, que la calidad de vida conlleva a mejorar el nivel de vida y a cambiar los estilos de vida en forma individual y, de la población para lograr un bienestar social general.

El estilo de vida es una parte medular en la calidad de vida que se quiera vivir, pues cada estilo determina que tan cercano se está a una verdadera disposición de vida.

7.3.2. Hábitos y estilos de vida saludable

En la última década los hábitos y estilos de vida saludable tienen que ver con formas y costumbres alimenticias, con la práctica de deportes y con la necesidad de la formación de una conciencia ecológica responsable. En este sentido y cuando se habla de la niñez se vuelve indispensable hablar sobre un problema silencioso que se está extendiendo por los países latinoamericanos la obesidad infantil por sedentarismo lo que es lo contrario a un estilo de vida saludable.

Roque & Segura (2017)

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la obesidad es uno de los problemas de salud pública más graves que afecta no solo a los países industrializados, sino que se va extendiendo progresivamente a otros países de bajos y medianos ingresos, sobre todo en el medio urbano, considerándose la nueva epidemia del siglo XXI. En la sociedad actual se ha producido un aumento en la ingesta de alimentos hipercalóricos y un descenso en la actividad física, como resultado del cambio de patrones de conducta que derivan hacia estilos de vida más sedentarios propios de la vida en las ciudades, el incremento de la mecanización de prácticamente todas las actividades cotidianas, el ocio pasivo y los modos de desplazamiento. (pp-183-188)

Sin embargo, se evidencia una progresiva preocupación por cambiar formas y estilos de vida negativos, por otros considerados saludables. En este caso la práctica de deportes, la creciente conciencia hacia hábitos alimenticios saludables va ganando adeptos de manera progresiva.

7.3.3. Efectos de carácter social

Los efectos de carácter social, se remontan a la primera mitad del siglo XX, como una manera de establecer características de una calidad de vida viable.

Gómez, M., & Sabeh, E. (s.f.).

En un primer momento, la expresión Calidad de Vida aparece en los debates públicos en torno al medio ambiente y al deterioro de las condiciones de vida urbana. Durante la década de los 50 y a comienzos de los 60, el creciente interés por conocer el bienestar humano y la preocupación por las consecuencias de la industrialización de la sociedad hacen surgir la necesidad de medir esta realidad a través de datos objetivos, y desde las Ciencias Sociales se inicia el desarrollo de los indicadores sociales, estadísticos que permiten medir datos y hechos vinculados al bienestar social de una población. Estos indicadores tuvieron su propia evolución siendo en un primer momento referencia de las condiciones objetivas, de tipo económico y social, para en un segundo momento contemplar elementos subjetivos. (parr.2)

Los efectos derivados de la práctica de una calidad de vida saludable, forman parte de la mayor aspiración de las nuevas generaciones, sin embargo; los aspectos sociales se van estableciendo paso a paso, especialmente en los países latinoamericanos, donde se va formando cierta necesidad de consolidar estilos de vida más saludables y viables en todos los estamentos de la sociedad y especialmente en el sector educativo.

7.3.4. El cuidado del cuerpo

El cuidado del cuerpo se relaciona con un estilo de vida saludable. Para Velázquez (s.f) esto tiene que ver con:

- *Alimentación adecuada.
- * Actividad física regular.
- *Descanso adecuado.
- *Consumir alcohol con moderación o abstenerse totalmente.
- * Abstenerse de fumar tabaco y de consumir otro tipo de drogas.
- *Capacidad para hacer frente al estrés.

En lo referente a la niñez, se especifica que la alimentación, la actividad física, el descanso adecuado, forman parte integral del cuidado del cuerpo. En lo que se refiere al estrés, este ha sido tomado en cuenta en las últimas décadas. Pues para el cuidado del cuerpo es tan importante lo físico como lo psicológico, y en este caso la salud del cuerpo representa una forma positiva del progresivo horizonte hacia una calidad de vida.

7.3.5. Nutrición y alimentación saludable.

Nutrición según Velázquez 8s.f)

La Nutrición es la ciencia que se encarga de darnos los conocimientos necesarios para alimentarnos de forma correcta y que no se produzcan deficiencias ni a corto ni a largo plazo. Es un proceso biológico mediante el cual el organismo asimila los alimentos y los líquidos necesarios para el funcionamiento, mantenimiento y el crecimiento de sus funciones vitales. Muchas veces se utilizan como sinónimos nutrirse y alimentarse, siendo la diferencia fundamental que la nutrición conlleva unos procesos involuntarios que acontecen después de la ingesta de los alimentos, mientras que la alimentación es el acto de comer, y es totalmente voluntario, tú eliges qué, cuándo y cómo comes.

Es necesario aclarar en nuestro medio los términos son utilizados como sinónimos, sin embargo; con los avances en el currículo nacional y el interés en estilos de vida saludable, se va estableciendo las diferencias entre nutrirse y alimentarse.

Por otro lado, Clavijo (s.f) define a la alimentación como “proceso mediante el cual tomamos del mundo exterior una serie de sustancias que, contenidas en los alimentos que forman parte de nuestra dieta, son necesarias para la nutrición “aquí comprendemos que la alimentación hace referencia más tomar algo para nuestra dieta.

También hay que tomar en cuenta que cuando se hace referencia a nutrirse y alimentarse.

7.3.6. La dieta equilibrada

Para que una dieta sea equilibrada y no falte ni sobre ningún nutriente debes tener intentar:

1. Aportar la proporción correcta de hidratos de carbono, grasas y proteínas que tienes en la tabla del punto anterior.
2. Que contenga las suficientes vitaminas y minerales que sirvan de catalizadores para la obtención de energía.
3. Distribuir adecuadamente el aporte alimenticio a lo largo del día
4. No olvidar mantener una buena hidratación.

Antes de elaborar una dieta, debes tener en cuenta algunos factores como la edad, el sexo, las condiciones ambientales, el tipo de trabajo que realices, tu peso, la estatura, si padeces alguna enfermedad. Recuerda que siempre está el médico especialista para aconsejarte. (Velázquez s.f)

8. PREGUNTAS CIENTÍFICAS

¿Cómo fundamentar teóricamente la actividad física y calidad de vida?

¿Cómo diagnosticar la aplicación de actividades físicas?

¿Qué contenidos se deben implementar para la guía didáctica de actividades físicas?

9. METODOLOGÍAS Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

El proyecto desarrollado parte de lo siguiente:

9.1. Enfoque cuanti-cualitativo

Esta investigación da la posibilidad de tomar decisiones, en este caso, estructurar propuestas de solución dentro de la unidad educativa, que ha sido estudiada. La investigación cuanti-cualitativa por su característica ha sido desarrollada en el campo educativo desde las últimas décadas, ya que esta investigación permite acciones que van en beneficio a los niños y niñas.

Además, se incluye la investigación cuanti-cualitativa (mixta) porque se presentan los resultados de las encuestas y entrevistas aplicados a los niños y docente que son sujeto de estudio.

Es decir; con el enfoque planteado se desarrollaría progresivamente y ordenadamente el proyecto de investigación, con lo cual podremos establecer propuestas de solución

posibles. Por otro lado, Ñaupas et.al (2018) “En este enfoque se utiliza la recolección y análisis de datos, sin preocuparse demasiado de su cuantificación; la observación y la descripción de los fenómenos se realizan, pero sin dar mucho énfasis a la medición”. Tomando en cuenta que los investigadores han trabajado con las técnicas de recolección en el grupo de estudio para analizar la actividad física y a la calidad de vida.

9.3 Tipo de investigación

9.3.2. Investigación descriptiva

Se desarrolla en este proyecto de investigación, porque a más de describir, organiza y se apoya en la revisión bibliográfica sobre las variables planteadas, en este caso la actividad física y la calidad de vida.

9.3.3. Investigación de campo

Se implementó esta investigación durante las prácticas pre- profesionales acudiendo al lugar de los hechos con el objetivo de verificar de manera directa lo que se daba en este entorno educativo. Además, se evidenció varios aspectos en la institución educativa permitiendo tener otra perspectiva, de tal manera que al constatar cómo es la realidad de la comunidad educativa se obtuvo una muestra real y gracias a esto se logró identificar las necesidades y dificultades que se presentaron en la institución la que fue objeto de estudio.

9.3.4. Investigación bibliográfica:

Desarrollada en la búsqueda, análisis y compilación de fuentes bibliográficas siendo estas tanto físicas y digitales, de tal manera que, este tipo de investigación ayudó a realizar comparaciones relevantes con otras exploraciones realizadas.

9.3.5 Investigación acción:

Desarrollada por la interacción entre las investigadoras, los niños y docente de la unidad educativa, para ello este tipo de investigación partió de la planificación, la observación, la encuesta y la entrevista, lo cual condujo a compilar datos del hecho educativo y social.

Por otra parte, las etapas de investigación que se aplicaron son: La planificación, acción, reflexión, e intervención.

La planificación se estructuró en coordinación con las autoridades que elaboraron un cronograma para las actividades e hicieron gestiones para posibilitar el acceso de las investigadoras a la institución de educativa.

La acción se refleja en las labores preliminares que fue un acercamiento inicial y presentación de los estudiantes para conocer el trabajo de las investigadoras hacia los personeros del establecimiento identificando la población a ser investigada.

Para la fase de reflexión se ejecutó un análisis minucioso de todos los hechos que se realizaron mediante la información compilada de los instrumentos de investigación.

En la intervención se desarrolló una propuesta denominada Guía de actividades físicas motrices para lo formación integral de los niños. Permitiendo al docente tener estrategias de enseñanza sobre la cátedra de educación física.

9.4 Métodos

9.4.1 Método Inductivo:

Este método se aplicó en la investigación al observar de manera directa la realidad de cada uno de los niños en cuanto a la comprensión de la actividad física dentro de la unidad educativa.

9.4.2. Método estadístico:

Fue utilizado para la tabulación de datos de la información obtenida de las encuestas y entrevista realizada a los niños que son sujeto de investigación

9.5 Técnicas e instrumentos de investigación.

Las técnicas de investigación a las que accedió esta investigación son las siguientes:

9.5.1. Observación

Es una de las técnicas más utilizadas en las investigaciones cualitativas, para ello en la investigación realizada permitió la observación de la realidad que viven los estudiantes, en cuanto a la consideración de las actividades físicas en la unidad educativa y su relación con la calidad de vida. Así mismo esta técnica permite la observación directa del problema planteado.

9.5.2. Encuesta:

Esta técnica permitió la compilación de datos que nos proporcionaron los involucrados directos e indirectos en la investigación, dichos datos recolectados nos dan un horizonte sobre la realidad de los niños que son sujetos de estudio.

9.5.3. Entrevista:

La entrevista se aplicó a la docente encargada de los niños de séptimo grado de Educación General Básica de la Unidad Educativa” Luis Fernando Ruíz”, mediante un cuestionario de preguntas abiertas.

9.6. Población:

La población se halla constituida por 38 estudiantes y 1 docente de séptimo grado de Educación General Básica de la Unidad Educativa” Luis Fernando Ruíz”.

9.7. Muestra:

38 estudiantes y 1 docente de séptimo grado de Educación General Básica de la Unidad Educativa” Luis Fernando Ruíz” que corresponde al 100% de la población analizada.

CAPITULO II

1. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

Para ejecutar el análisis e interpretación de los resultados se desarrolló de forma organizada la información relacionada a la actividad física y calidad de vida en el desarrollo de habilidades y destrezas de la “Unidad Educativa Luis Fernando Ruíz”.

Por consiguiente, se aplicó la encuesta a los estudiantes de séptimo año de Educación General Básica paralelo “B”, mediante la plataforma Survey la cual permitió obtener resultados relevantes, para ello se realizó una representación gráfica de circunferencia.

Finalmente, para realizar la interpretación de resultados se identificó los porcentajes de forma cualitativa posterior a ello se realiza un análisis a profundidad relacionando la información con el marco teórico y con las dos variables que se está investigando.

1.1. Encuesta dirigida a los estudiantes de séptimo año de Educación General Básica de la “Unidad Educativa Luis Fernando Ruíz”

1. ¿CREE USTED QUE ES IMPORTANTE LA ACTIVIDAD FÍSICA?

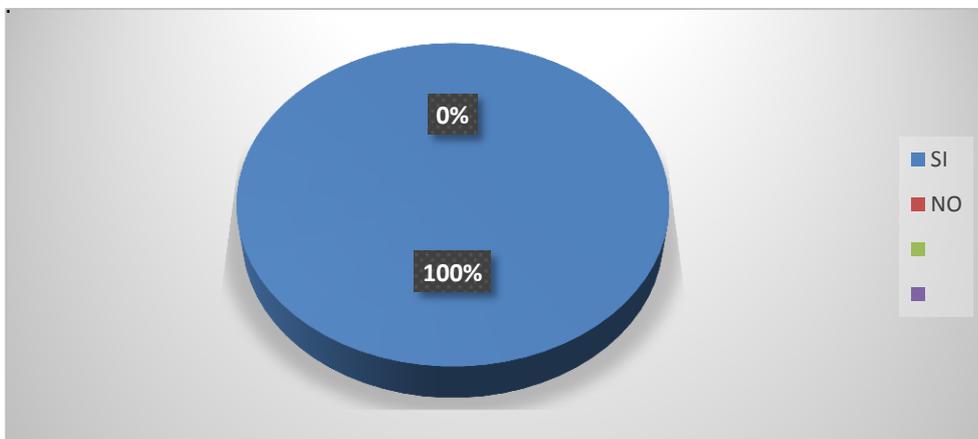
Tabla N 2. *Importancia actividad física*

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
SI	38	100.00%
NO	0	0.00%
	38	100%

Fuente: niños de séptimo grado de Educación General Básica de la Unidad Educativa Luis Fernando Ruíz

Elaborado por: Ramos, Joselyn y Salazar, Yajaira.

Gráfico N 1. *Importancia actividad física*



Fuente: niños de séptimo grado de Educación General Básica de la Unidad Educativa Luis Fernando Ruíz

Elaborado por: Ramos, Joselyn y Salazar, Yajaira.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

De los 38 estudiantes a los cuales se aplicó la encuesta lo que representa al 100% de la población encuestada, ratifica evidentemente la importancia que la actividad física tiene en su diario vivir.

Los resultados evidencian la importancia que para los estudiantes tiene la actividad física, lo que representa un claro ejemplo de la necesidad de ir trabajando constantemente en actividades que expresan esfuerzo físico, que es lo que plantean los estudiantes, y esto se puede lograr por medio de acertadas implementaciones en las actividades del área de educación física.

Para ello, es indispensable la práctica de actividad física en los niños, debido que a través de ella contribuye a una formación integral en los estudiantes y permite desarrollar la motricidad básica e inteligencia para el desarrollo de crecimientos físicos, personalidad e interacciones sociales.

2. ¿USTED SE CONSIDERA UNA PERSONA?

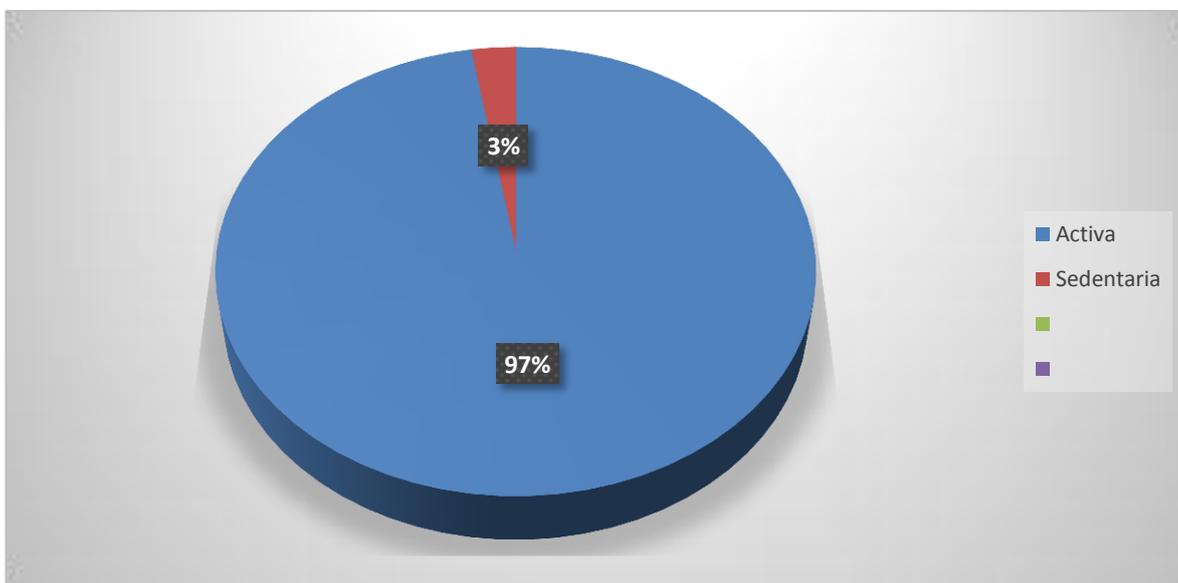
Tabla N 3. Consideración

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Activa	37	97.37%
Sedentaria	1	2.63%
	38	100%

Fuente: niños de séptimo grado de Educación General Básica de la Unidad Educativa Luis Fernando Ruíz

Elaborado por: Ramos, Joselyn y Salazar, Yajaira.

Gráfico N 2. Consideración



Fuente: niños de séptimo grado de Educación General Básica de la Unidad Educativa Luis Fernando Ruíz

Elaborado por: Ramos, Joselyn y Salazar, Yajaira.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

El 97% de los encuestados expresan que son personas activas, dicha actividad contrasta grandemente con el 3% de la población encuestada que se define como sedentaria.

En consecuencia, observamos que, con los resultados, existe mayoritariamente personas activas, sea por su manera de vida o porque practican deportes específicos, lo que nos lleva a suponer que, en gran medida, los involucrados tienen cierta preocupación por mantenerse en actividad constante lo cual beneficia de manera positiva su calidad de vida.

Es decir que, los estudiantes dentro y fuera de la institución en sus horas libres se mantienen activos realizando juegos o algún deporte que practiquen

3. ¿CUÁNTAS HORAS A LA SEMANA REALIZA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA ESCUELA?

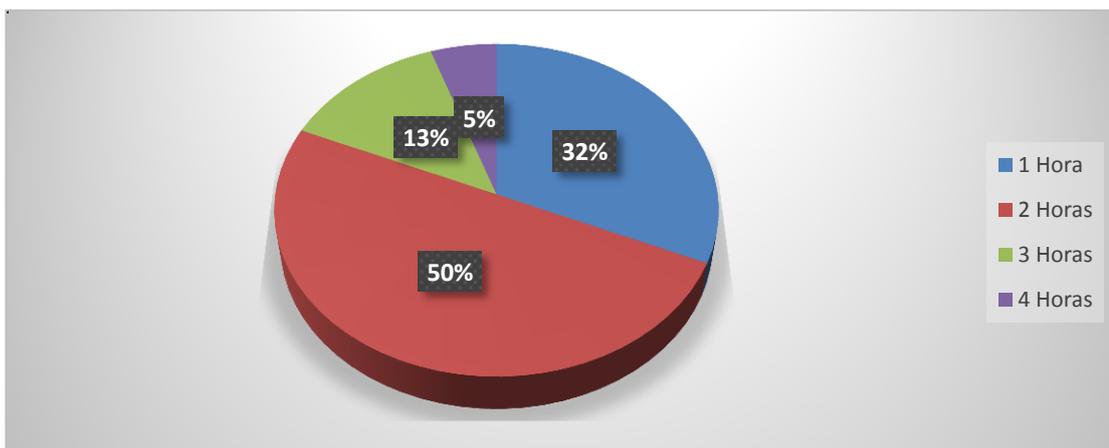
Tabla N 4. *Actividad física*

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
1 hora	12	31.58%
2 horas	19	50.00%
3 horas	5	13.16%
4 horas	2	5.26%
Total	38	100%

Fuente: niños de séptimo grado de Educación General Básica de la Unidad Educativa Luis Fernando Ruíz

Elaborado por: Ramos, Joselyn y Salazar, Yajaira.

Gráfico N 3. *Actividad física*



Fuente: niños de séptimo grado de Educación General Básica de la Unidad Educativa Luis Fernando Ruíz

Elaborado por: Ramos, Joselyn y Salazar, Yajaira.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

El 50% de la totalidad realiza 2 horas diarias de actividad física, seguido muy de cerca por el 32% que solo desarrolla actividad física una hora diaria, sin embargo; el 13% sube un poco más en lo que respecta a la práctica de actividad física con un tiempo de 3 horas diarias. Para concluir el 5 % de la población señala que realiza actividad física 4 horas diarias, lo que evidencia mucha preocupación para mantener una calidad de vida centrada en el cuidado de su salud.

Es muy importante considerar que los porcentajes señalados deben propender a elevar las horas diarias de actividad física ya que esta desde luego fortalecerá la calidad de vida por medio del desarrollo de la actividad física constante, pues desde muchas investigaciones llevadas a cabo en los últimos años, se determina la importancia del tiempo dedicado a la actividad física para mejorar la calidad de vida.

De modo que, en base a investigaciones los niños deben practicar actividad física por lo menos una hora diaria como, caminar, correr o actividades que sean divertidas ayudara a que tengan interés en realizar estas actividades todos los días por lo menos una hora diaria y así aumentarían los porcentajes señalados arriba.

4. ¿QUÉ ACTIVIDAD FÍSICA LE GUSTA REALIZAR?

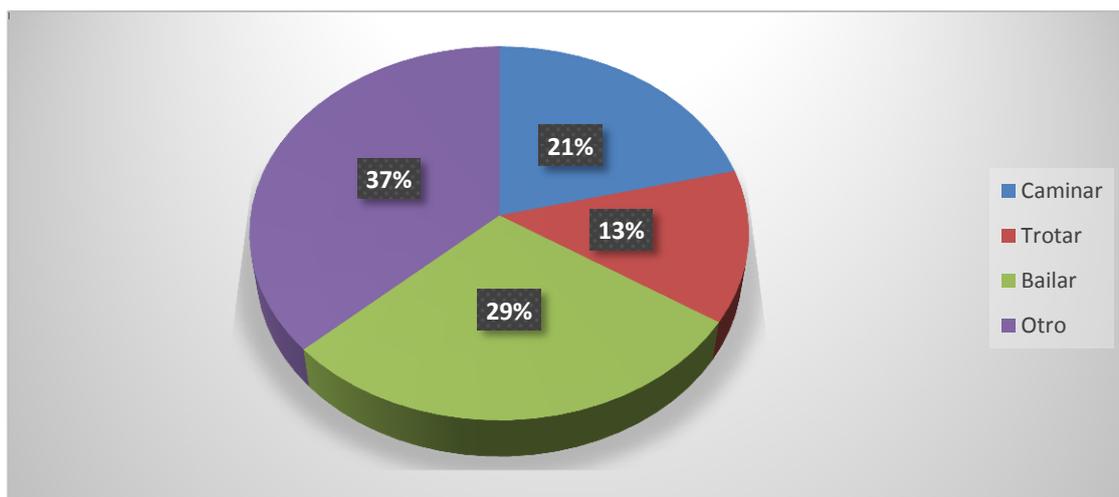
Tabla N 4. Preferencias

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Caminar	8	21.05%
Trotar	5	13.16%
Bailar	11	28.95%
Otro	14	36.84%
Total	38	100%

Fuente: niños de séptimo grado de Educación General Básica de la Unidad Educativa Luis Fernando Ruíz

Elaborado por: Ramos, Joselyn y Salazar, Yajaira.

Gráfico N 4. Preferencias



Fuente: niños de séptimo grado de Educación General Básica de la Unidad Educativa Luis Fernando Ruíz

Elaborado por: Ramos, Joselyn y Salazar, Yajaira.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

Con respecto a la forma de actividad física que se practica, el 37% señala una forma fuera de la lista presentada, pero no especifica qué tipo de actividad realiza. El 29% se decanta por el baile y un porcentaje del 21% por una actividad muy desarrollada en los últimos años que es el caminar, mientras tanto el 13% se establece que trota como actividad física.

Por consiguiente, se determina que la gran mayoría de encuestados, realiza una u otra actividad física a lo largo del día o la semana, y esto dentro o fuera de la institución educativa, con lo cual se evidencia que los estudiantes son activos de diferentes campos, sin embargo; se debe realizar de manera vigilada para determinar su eficacia, pues esta representa también una manera de potenciar y mejorar la actividad.

A parte de caminar, trotar y bailar los niños prefieren realizar otras actividades que para ellos sean interesantes es por ello que, el estudiante debe ser el que escoja la actividad que más le guste practicar porque lo va a realizar con mucho más entusiasmo, se va a sentir mejor al practicarla y va a querer realizarla de manera continua.

5. ¿CREE QUE LA ACTIVIDAD FÍSICA INFLUYE EN SU SALUD Y CALIDAD DE VIDA?

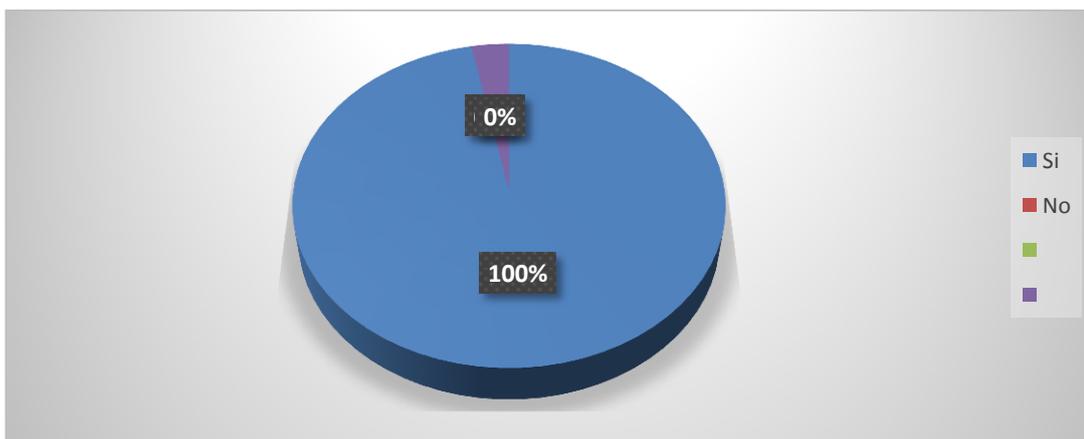
Tabla N 5. *Salud y calidad de vida*

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Si	38	100.00%
No	0	0.00%
Total	38	100%

Fuente: niños de séptimo grado de Educación General Básica de la Unidad Educativa Luis Fernando Ruíz

Elaborado por: Ramos, Joselyn y Salazar, Yajaira.

Gráfico N 5. *Salud y calidad de vida*



Fuente: niños de séptimo grado de Educación General Básica de la Unidad Educativa Luis Fernando Ruíz

Elaborado por: Ramos, Joselyn y Salazar, Yajaira.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

En la siguiente pregunta el 38% que corresponde con el 100% de los encuestados, señala que la actividad física influye en la salud y, por lo tanto, en la calidad de vida.

Es necesario tomar en cuenta que el señalamiento directo que expresan los estudiantes, pues están conscientes de que la actividad física va unida a la salud y se evidencia por medio de la calidad de vida que pueden tener las personas que realizar constantemente una determinada actividad física, es decir, la mayoría acepta el beneficio de la actividad, pero, sin embargo; muchas veces esta no es realizada de manera constante y muchas veces organizada lo que puede causar cierto grado de dificultad a nivel de las percepciones que tienen los involucrados.

Por lo tanto, al saber que la actividad física es importante para la salud es importante tener claro los beneficios que aporta tales como optimizar su desarrollo integral y mejorar su calidad de vida para ello es importante tener en practica estas actividades que puedan mejorar su salud.

6. ¿CÓMO CONSIDERA USTED SU CONDICIÓN FÍSICA?

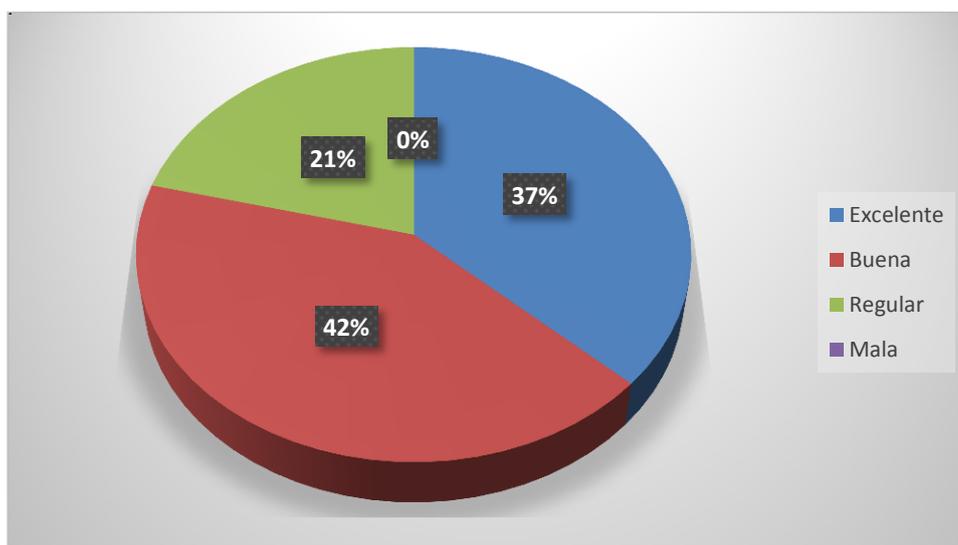
Tabla N 6. *Condición física*

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Excelente	14	36.84%
Buena	16	42.11%
Regular	8	21.05%
Mala	0	0.00%
Total	38	100%

Fuente: niños de séptimo grado de Educación General Básica de la Unidad Educativa Luis Fernando Ruíz

Elaborado por: Ramos, Joselyn y Salazar, Yajaira.

Gráfico N 6. *Condición física*



Fuente: niños de séptimo grado de Educación General Básica de la Unidad Educativa Luis Fernando Ruíz

Elaborado por: Ramos, Joselyn y Salazar, Yajaira.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

En los estudiantes encuestados, el 42 % considera que su condición física es buena, seguido de cerca por el 37% que determina que su condición física es excelente, sin embargo, el 21% manifiesta que su condición es regular.

Concordante a esto es necesario establecer maneras de que estas condiciones físicas se mantengan en buenas y también que suban a excelentes, con lo cual estaremos logrando una verdadera calidad de vida que va a representar evidentemente una mejora inclusive en la forma de llevar a cabo la formación educativa de los estudiantes esto puede desarrollarse con programas continuos en todos los niveles de EGB, para así lograr cada uno de los objetivos que como comunidad educativa se requiere.

Para obtener que el cien por ciento de los encuestados logren tener una condición física excelente es importante que los niños al menos una hora diaria realicen actividad física lo cual permitirá que, su condición eleve y mejore su ritmo de vida.

7. ¿CUÁNTAS VECES A LA SEMANA COME COMIDA CHATARRA?

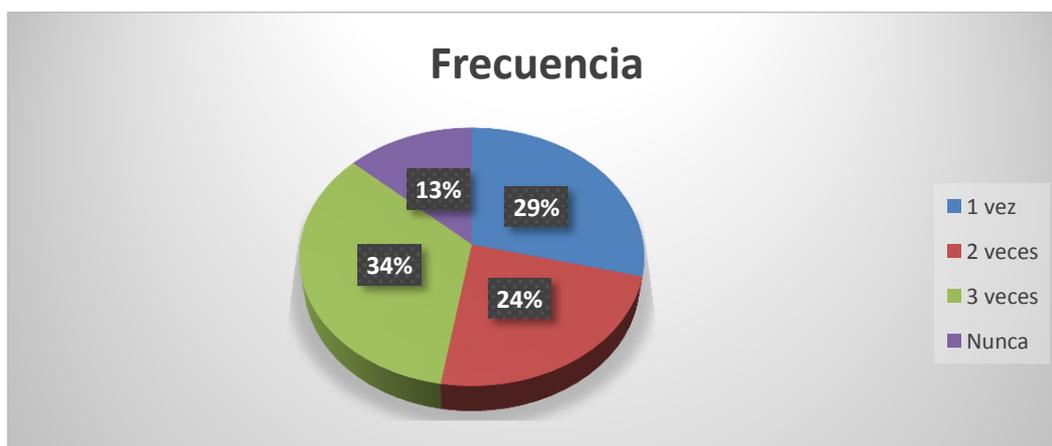
Tabla N 7. Comida chatarra

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
1 Vez	11	28.95%
2 Veces	9	23.68%
3 Veces	13	34.21%
Nunca	5	13.16%
Total	38	100%

Fuente: niños de séptimo grado de Educación General Básica de la Unidad Educativa Luis Fernando Ruíz

Elaborado por: Ramos, Joselyn y Salazar, Yajaira.

Gráfico N 7. Comida chatarra



Fuente: niños de séptimo grado de Educación General Básica de la Unidad Educativa Luis Fernando Ruíz

Elaborado por: Ramos, Joselyn y Salazar, Yajaira.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

En los resultados de esta pregunta el 34% de la población total consume 3 veces por semana la denominada comida chatarra; el 29% 1 vez semanalmente; el 24% consume comida chatarra 2 veces por semana y finalmente el 13% nunca consume comida chatarra.

En los resultados señalados es preocupante que un porcentaje relativamente alto consuma comida chatarra tres veces por semana, lo que evidencia la falta de una cultura alimenticia saludable, lo que a futuro complica el desarrollo de una verdadera calidad de vida, pero todo esto necesita de cambios en la manera de llevar a cabo los programas y proyectos en salud y en uso del tiempo de los estudiantes, para una mejor organización de la misma actividad y de los momentos libres de los niños y niñas.

Al evidenciar el alto consumo de comida chatarra los niños están en mayor riesgo de tener una serie de efectos negativos sobre su salud, como obesidad, caries, sueño deficiente y niveles de energía que suben y bajan constantemente, entre otras más. Por eso es recomendable controlar la alimentación de los estudiantes y mantener una dieta balanceada.

8. ¿CONSUME GASEOSAS O JUGOS ARTIFICIALES?

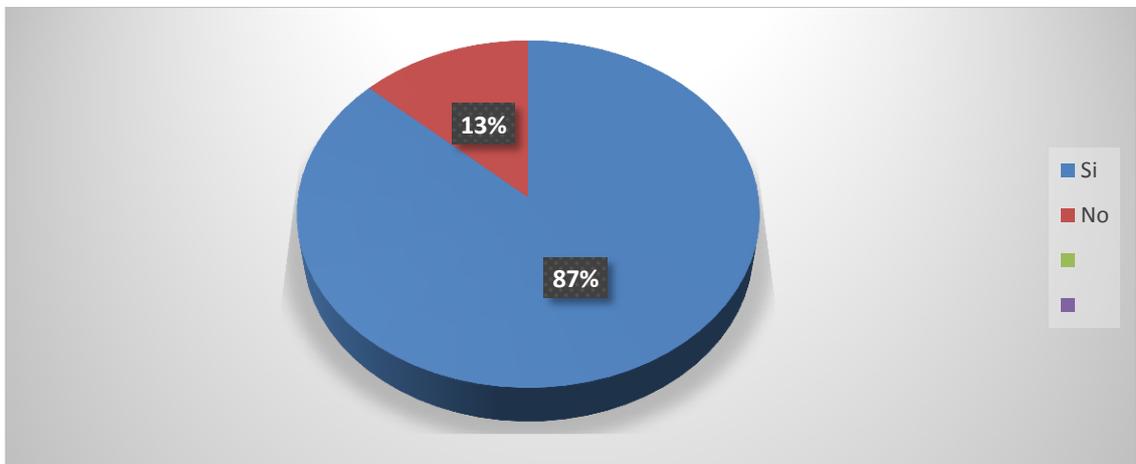
Tabla N 9. Bebidas

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Si	33	86.84%
No	5	13.16%
Total	38	100%

Fuente: niños de séptimo grado de Educación General Básica de la Unidad Educativa Luis Fernando Ruíz

Elaborado por: Ramos, Joselyn y Salazar, Yajaira.

Gráfico N 8. Bebidas



Fuente: niños de séptimo grado de Educación General Básica de la Unidad Educativa Luis Fernando Ruíz

Elaborado por: Ramos, Joselyn y Salazar, Yajaira.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Con respecto al consumo de gaseosas o jugos artificiales el 87% de los encuestados manifiesta que, si consume, en contraste con el 13% de la población total que no lo hace.

Todos los resultados expresados con respecto al consumo de gaseosas es una constante entre los niños y jóvenes, este consumo ha ido desplazando de a poco y sistemáticamente el consumo de agua, con lo cual es observable que esta situación se debe cambiar para mejorar la salud de la población. Aquí es necesario considerar que el consumo de dichas bebidas, es parte de una agobiante cultura publicitaria que eleva en gran medida la inadecuada manera de alimentarse y beber entre los niños y adolescentes.

Por lo tanto, es importante mencionar que al consumir en gran cantidad las bebidas gaseosas están perjudicando su salud y podría contraer enfermedades como la diabetes. Y es recomendado consumir agua en vez de estas bebidas debido a que mejora su sistema digestivo e hidrata el cuerpo.

9. ¿COME FRUTAS Y VERDURAS?

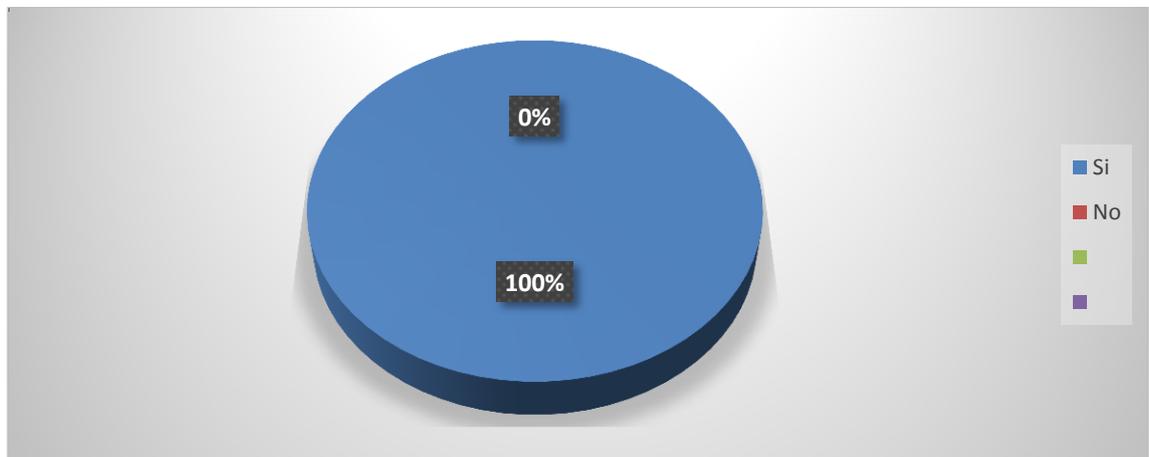
Tabla N 9. *Frutas y verduras*

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Si	38	100.00%
No	0	0.00%
Total	38	100%

Fuente: niños de séptimo grado de Educación General Básica de la Unidad Educativa Luis Fernando Ruíz

Elaborado por: Ramos, Joselyn y Salazar, Yajaira.

Gráfico N 9. *Frutas y verduras*



Fuente: niños de séptimo grado de Educación General Básica de la Unidad Educativa Luis Fernando Ruíz

Elaborado por: Ramos, Joselyn y Salazar, Yajaira.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Los 38 encuestados que equivalen al 100% de la población, manifiesta que si consume frutas y verduras.

Esta aseveración tiene mucho que ver la producción de frutas y verduras del lugar donde habitan los encuestados, lo que es algo positivo en cuanto a los resultados de una encuesta enfocada en la actividad física y la calidad de vida. El consumo diario y constante de frutas es beneficioso para todas las personas, pero esto también requiere de la organización de eventos y ferias en los establecimientos educativos, donde se promueva constantemente la alimentación saludable.

Para mantener este resultado de los encuestados es importante también que la institución en el bar escolar y en los puestos fuera de la institución proporcione frutas y verduras para que los estudiantes no consuman comida chatarra y que dentro de la institución mantengan una alimentación saludable.

10. ¿CONOCE SOBRE LOS BENEFICIOS DE LA COMIDA SALUDABLE?

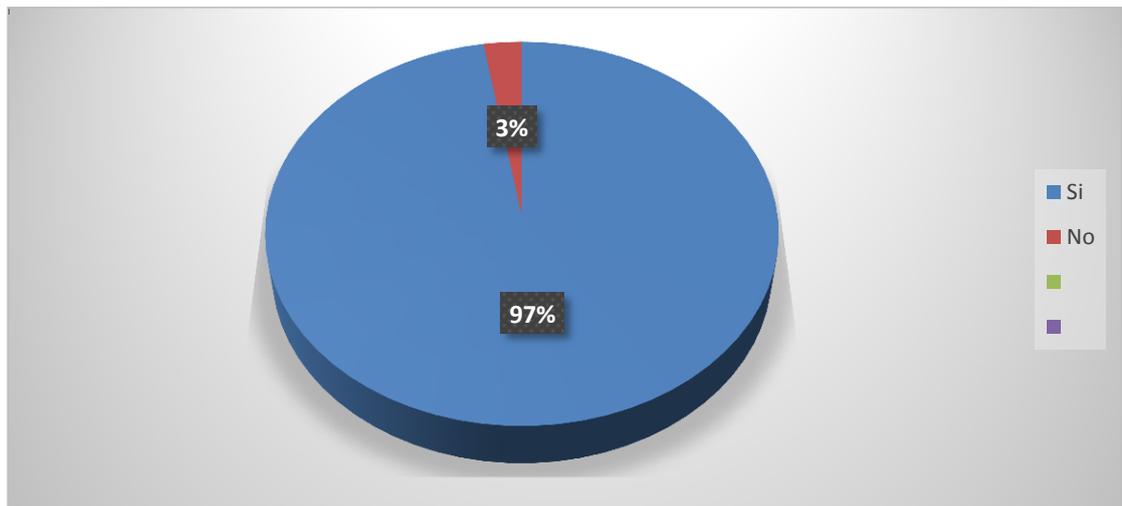
Tabla N 10. Comida saludable

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Si	37	97.37%
No	1	2.63%
Total	38	100%

Fuente: niños de séptimo grado de Educación General Básica de la Unidad Educativa Luis Fernando Ruíz

Elaborado por: Ramos, Joselyn y Salazar, Yajaira.

Gráfico N 10. Comida saludable



Fuente: niños de séptimo grado de Educación General Básica de la Unidad Educativa Luis Fernando Ruíz

Elaborado por: Ramos, Joselyn y Salazar, Yajaira.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 97% de los encuestados correspondiente a las respuestas de 37 estudiantes, señalan que, si tienen conocimiento de la comida saludable, y 1 estudiante que equivale al 3% de la población, no tiene ningún conocimiento sobre comida saludable.

Aquí existe un contraste, es decir; que, a pesar de conocer los beneficios de comer de forma saludable, todavía existe una clara muestra que su cultura alimenticia debe mejorar, pero esta no cambiará de un momento a otro, sino cuando los ejes que constituyen la solidad se comprometan a trabajar en beneficio de toda la población.

Para ello, es importante que la institución educativa mantenga informada a la comunidad educativa sobre los beneficios de la comida soluble para que les ayude a crear desde pequeños hábitos alimentarios adecuados que les permitirá alimentarse equilibrada, adecuada y saludablemente previniendo enfermedades que pueden desencadenarse por hábitos de alimentación inapropiados.

3. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS DE ENTREVISTA APLICADA A LA DOCENTE DE SÉPTIMO GRADO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA LUIS FERNANDO RUÍZ

DIMENSION: Actividad Física y Calidad de Vida

OBJETIVO: Obtener información acerca de la importancia de realizar actividades físicas orientadas por el docente para mejorar la calidad de vida de los estudiantes en la Unidad Educativa “Luis Fernando Ruíz”

1.- ¿Cuál es la importancia de la actividad física en el diario vivir?

La actividad física es una de las actividades más importantes que debemos realizar en forma diaria para ayudar a nuestra salud y evitar las diversas enfermedades que se presentan hoy en día.

2.- ¿Cree usted que es necesario que los docentes cuenten con guías para realizar actividades físicas?

Deberíamos tener guías y capacitaciones en forma permanente ya que el docente de aula no es especialista en Educación Física.

3.- ¿Cuántas horas a la semana realiza actividad física con los estudiantes?

Para realizar actividad física con los estudiantes está acordadas de acuerdo al horario dos horas semanales, por lo que se toma en cuenta los días viernes las primeras horas.

4.- ¿Qué actividades físicas realiza en las horas clase?

Las actividades físicas que se realiza durante las horas establecidas son de recreación, atletismo.

5.- ¿De qué manera cree usted que la actividad física contribuye a la calidad de vida y al estado de salud?

La actividad física es muy importante en nuestra vida diaria nos ayuda a tener mejor salud mental y física.

6.- ¿La Unidad Educativa cuenta con una guía nutricional?

No, la institución no cuenta ni con un departamento médico peor con un especialista que maneje los diferentes procesos nutritivos, y tampoco se cuenta con guías nutricionales.

7.- ¿Cuántas veces a la semana los docentes imparten hábitos saludables a sus estudiantes?

Cuando las circunstancias nos permiten o en nuestras clases de CCNN tenemos una unidad dedicada a alimentación saludable.

8.- ¿Durante el año lectivo la institución educativa realiza ferias de comida saludable y como lo realiza?

Nuestra institución es de producción y realiza 2 veces al año exposiciones.

9.- ¿Considera usted que el bar de la institución debería proporcionar comida saludable a los niños?

Sí, yo considero que el bar de la institución debe proporcionar a los niños y niñas de la institución comida saludable, dejando a un lado la comida chatarra que causa muchos daños a los niños.

10.- Según su criterio ¿Los niños conocen sobre los beneficios de una alimentación saludable?

Los niños de la institución no conocen los beneficios que nos brinda una alimentación saludable, siendo muy necesario proporcionar y realizar charlas permanentes para cambiar los hábitos alimenticios de nuestros niños.

Interpretación

La docente encargada del séptimo año de EGB de la unidad educativa de estudio, señala, la importancia de la actividad física, con lo cual se comprende que desde su accionar está consciente que su desarrollo es necesario para lograr una formación integral de los estudiantes.

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

Con respecto a lo que oferta el bar de la institución se determina que es sumamente necesario que se deje de ofertar comida chatarra por el daño a la salud que constituye el consumo diario de dicha comida.

Para finalizar, el conocimiento que tienen los niños, sobre los beneficios de la comida saludable, es todavía muy deficiente, por lo cual es necesario la planificación de charlas, y actividades que concienticen sobre la importancia y el buen desarrollo del trabajo sobre la alimentación saludable, con lo cual la contribución será un gran paso para mejorar la calidad de vida de los niños.

4. IMPACTOS

Cuando en el ámbito educativo se habla de la actividad física unida a la calidad de vida de los niños, se halla bajo los efectos en la salud tanto física, emocional y psicológica, con lo cual el aporte y el impacto son: social y cultural.

En lo social, la propuesta se establece por la necesidad de una guía interdisciplinaria que alimente campos donde se observe una verdadera calidad de vida, y en lo cultural porque la calidad de vida engloba no solamente la actividad física sino también la salud integral con todas las aristas que se señalan dentro de una comunidad para su mejor desarrollo.

5. PRESUPUESTO PARA LA PROPUESTA DEL PROYECTO.

Tabla N 12. *Presupuesto para el desarrollo de la propuesta*

MATERIAL	CANTIDAD	MESES	COSTO	TOTAL
Uso de internet para tutorías	2	2	27	108.00
Internet para revisión bibliográfica	2	2	27	108.00
Resma de papel	1		5	5.00
Tinta de impresora	4		12	48.00
Servicio de transporte	2	acercamiento 30 veces	1.65	99.00
Otros	2		15	30.00
	TOTAL			403.00

Fuente: niños de séptimo grado de Educación General Básica de la Unidad Educativa Luis Fernando Ruíz

Elaborado por: Ramos, Joselyn y Salazar, Yajaira.

6. PROPUESTA

Título de la propuesta: Guía de actividades físicas motrices para la formación integral de los niños.

6.1 Introducción

Las últimas décadas han establecido ciertos patrones relacionados a la calidad de vida, cuyo mayor logro ha sido la consideración general de que tanto niños, adolescentes, jóvenes y adultos lleven una vida enfocada a esta calidad de vida, que puede dirigirse por la actividad física, por cuidar de la salud mental o por concientizar acerca de una alimentación sana y equilibrada. Sumado a esto, las sanas y positivas relaciones humanas que se establezcan dentro del ámbito familiar, comunitario y desde luego escolar.

Existe, sin embargo; una constante en cuanto la calidad de vida, y es que esta incluye una serie de actividades que compilan y completan el verdadero concepto de calidad de vida, entre esto tenemos que los niños necesitan equilibrar su salud mental para una vida plena y saludable y eso depende del entorno familiar y escolar, lo mismo sucede con la alimentación saludable, que, aunque se determine que existe conocimiento no existe una práctica en la mayoría de entornos familiares y escolares

Cuando se está retomando acciones directamente relacionadas a las actividades físicas, ya sea en el campo personal y más aún en el entorno escolar, se evidencia que las personas en general han comprendido su importancia y su impacto en la calidad de vida que tanto se nombra.

Las actividades físicas pueden agrupar acciones de motivación, interacción, reflexión que van a determinar de manera mucho más verdadera la calidad de vida que se pretende tener en la sociedad en conjunto.



6.2. Objetivos de la propuesta

Objetivo General

Desarrollar actividades cuyo fin sea la consolidación de la calidad de vida.

Objetivos específicos

- Concientizar sobre la importancia de la actividad física en el desarrollo de la calidad de vida de los niños.
- Mejorar el concepto que los niños tienen sobre calidad de vida.
- Seleccionar actividades que incluyan actividades físicas, salud mental y una alimentación saludable.

6.3. Justificación

Toda unidad educativa por el mismo hecho de ser un centro de formación integral, promueve la importancia de la calidad de vida. Sin embargo, a pesar de los intentos, todavía su desarrollo se limita a ciertas actividades que pueden mejorarse con la aplicación de una guía de acciones que aporten significativamente al objetivo que se sigue.

La propuesta sobre actividad física para una calidad de vida, engloba acciones que deben ser tomadas en cuenta cuando se busca el bienestar integral de los niños, pues el comprender y considerar estas acciones, motivamos a la interiorización del derecho a una verdadera calidad de vida que se puede lograr mediante acciones pequeñas que van forjando un gran conjunto de actividades rescatables y necesarios dentro de las instituciones educativas.

Luego de la aplicación de técnicas de recolección de información (encuestas y entrevista), se evidenció la necesidad de una guía que fortalezca las acciones que van desarrollando los docentes dentro de la unidad educativa, lo que es un aporte directo a la tan referida calidad de vida que se busca.



6.4. Desarrollo de la propuesta

La propuesta “**Guía de actividades físicas motrices para lo formación integral de los niños**”, se denomina la propuesta que se expone a continuación, porque una verdadera calidad de vida puede expresarse de manera completa por medio de estas señales.

La propuesta desarrolla actividades físicas por medio de la reflexión, la motivación y la alegría que es propia y constante entre los niños, lo que engloba la verdadera calidad de vida.



ACTIVIDADES



ACTIVIDAD 1

TÍTULO: Bien Acompañado

OBJETIVO:
Desarrollar actividades físicas ligadas al entorno familiar.

DESARROLLO:

La actividad física que se propone es una caminata, como una pausa dentro de las tareas escolares de los niños y niñas. Dicha actividad, requiere únicamente los deseos de compartir con seres tan especiales como las mascotas.

Como se observa en los gráficos, esta actividad supone en primer término, la distribución y el aprovechamiento del tiempo dentro de las variadas actividades que se realizan a diario en los entornos familiares.

Además, de contribuir al desarrollo de pausas entre el tiempo de las tareas, por lo cual se recomienda realizarlo una vez al día, con una duración de 20 a 30 minutos de duración.

La actividad requiere de ropa adecuada según la temporada (invierno/ verano). El uso de herramientas como correas para las mascotas, pero sobretodo requiere las ganas de realizar actividades que agrupen el pasar tiempo con una buena compañía y realizar pausas que refresquen la mente y el cuerpo por medio de caminatas programadas diariamente.

Gráfico N 11 y 12. Actividad 1



Elaborado por: Ramos, Joselyn y Salazar, Yajaira.

Fuente 1: <https://www.webconsultas.com/noticias/mascotas/los-ninos-con-mascotas-sufren-menos-obesidad-y-alergias>

Fuente 2: <https://www.eltiempo.com/vida/sitios-para-apadrinar-perros-y-gatos-231182>



ACTIVIDAD 2

TÍTULO: Sano y Feliz

OBJETIVO:

Desarrollar actividades físicas ligadas al entorno familiar.

DESARROLLO:

El ciclismo es una de las actividades más desarrolladas en la actualidad. Dicha actividad requiere de un esfuerzo físico menor, pues se propone esta actividad como una manera de compartir en familia, por medio del desarrollo de rutas cortas.

Como se observa en los gráficos, los requerimientos para esta actividad son: una bicicleta en buen estado por seguridad y comodidad. Ropa adecuada, suministro de agua.

El ciclismo en rutas cortas se inicia en sectores aledaños a la vivienda (esto en lo posible), pero de no ser el caso, se puede iniciar con recorridos dentro del barrio o comunidad.

La actividad a más de lo especificado requiere tomar en cuenta la seguridad de los involucrados por lo cual, se recomienda establecer un horario semanal en lo posible en las primeras horas del fin de semana y en lugares donde se garantice de alguna manera la seguridad, ya sea por la misma organización de las calles y rutas y también por el acompañamiento de los niños, pues es una actividad física, recomendada para desarrollarla en familia.

Gráfico N 13 y 14. Actividad 2



Elaborado por: Ramos, Joselyn y Salazar, Yajaira.

Fuente 1: https://es.123rf.com/photo_9619389_ni%C3%B1o-en-bicicleta-dej%C3%B3-de-tener-un-descanso-y-beber-agua.html

Fuente 2: https://es.123rf.com/photo_9619389_ni%C3%B1o-en-bicicleta-dej%C3%B3-de-tener-un-descanso-y-beber-agua.html



ACTIVIDAD 3

TÍTULO: Camino, camino, camino.

OBJETIVO:

Desarrollar actividades físicas ligadas al entorno familiar.

DESARROLLO:

El caminar ha sido definido como una forma simple y básica de actividad física. La rapidez con la que se vive en las últimas décadas ha forzado el uso de medios de transporte, dejando de lado esta actividad básica, que en otros tiempos era la única manera de ir de un lugar a otro.

Como se observa en los gráficos, caminar en la mañana antes de trasladarse a la escuela o al trabajo, es una actividad sencilla y muy saludable.

Los niños deben establecer un horario, el cual no les dificulte el regreso a su hogar para lo cual pueden tomar 15m de caminata, esto es para refrescar la mente antes del inicio de sus labores escolares y para los padres antes de iniciar su jornada laboral.

Gráfico N 15 y 16. Actividad 3



Elaborado por: Ramos, Joselyn y Salazar, Yajaira.

Fuente 1: <https://libreshot.com/children-walking-away-on-the-forest-path/>

Fuente2: <https://www.escuelasinfantilesvelilla.com/blog/que-beneficios-aporta-los-ninos-caminar/>



ACTIVIDAD 4

TÍTULO: Salto, camino y vuelvo a saltar

OBJETIVO:

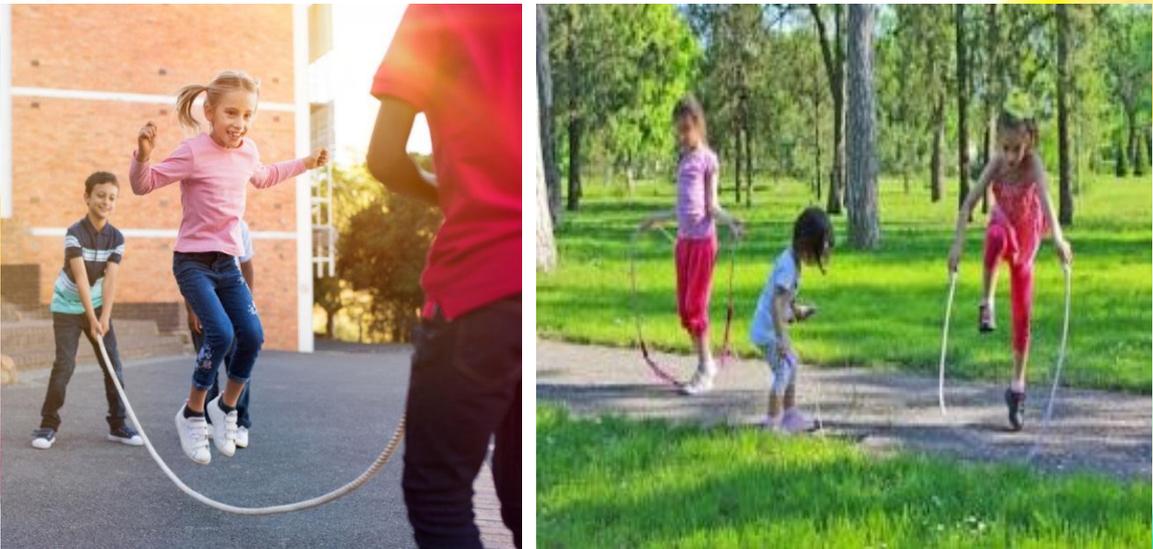
Desarrollar actividades físicas ligadas al entorno familiar.

DESARROLLO:

En un espacio adecuado, y esto se refiere a un lugar libre de materiales que puedan obstaculizar la actividad, (patio, terraza, terreno). Para la actividad se requiere de una cuerda, ropa adecuada y sobre todo ganas de divertirse.

Como se observa en los gráficos, la actividad consiste en saltar la cuerda 5 veces y hacer una pausa de unos 10 segundos mientras se respira pausadamente, para nuevamente volver a saltar y seguir haciendo las pausas en 5 tiempos, terminando con la respiración pausada y retomar las actividades, escolares o diarias.

Gráfico N 17 y 18. Actividad 4



Elaborado por: Ramos, Joselyn y Salazar, Yajaira.

Fuente 1: <https://eresmama.com/8-beneficios-de-saltar-a-la-comba-para-los-ninos/>

Fuente 2: <https://www.sortirambnens.com/es/que-hacemos-en-casa/juegos-para-ninos/juegos-tradicionales-en-el-parque/jugamos-a-saltar-a-la-comba/>



DESARROLLO:

Esta actividad que tienen que ver con la salud mental y la calidad de vida, está centrada en la meditación de todo lo positivo y bueno que se tiene en la vida.

La salud mental de los niños debe ser tomada muy en serio por todos los involucrados en este campo, si queremos que los niños logren vivir dentro de un ambiente positivo.

El niño o niña, en un espacio individual, ya sea el dormitorio, un rincón de la sala de su hogar, o el lugar donde considera y se sienta de la mejor manera, inicia haciendo ejercicios de respiración, pausados, despejando la mente de cualquier distractor, y concentrándose en todo lo positivo que tiene en su vida: familia, amigos, escuela.

Como se observa en los gráficos, el niño(a) repasa de forma mental los acontecimientos que le son importantes y que le permiten paz, alegría, esperanza. Esta actividad se direcciona al desarrollo de la salud mental de los niños por lo cual se combina la respiración y la meditación. Los niños pueden concentrarse, descansar, entre otros, con hábitos saludables sobre respiración y meditación, puesto que estas dos actividades aportan significativamente a la salud mental y en consecuencia a tener una calidad de vida evidente.

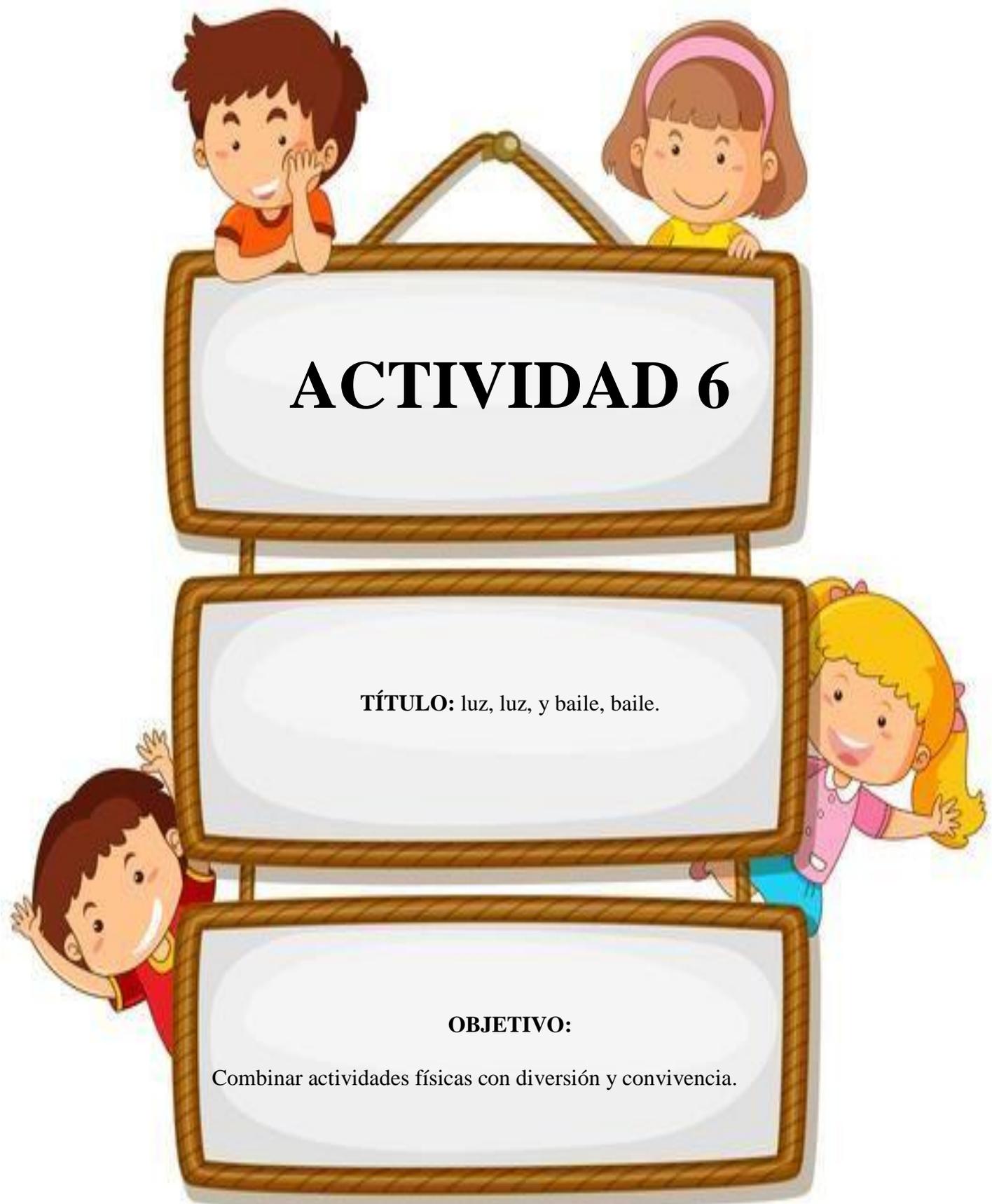
Gráfico N 19 y 20. Actividad 5



Elaborado por: Ramos, Joselyn y Salazar, Yajaira.

Fuente 1: https://www.cuerpomente.com/blogs/medita-conmigo/meditacion-guiada-para-ninos-y-ninas-para-entrenar-atencion-plena_8174

Fuente 2: <https://www.etapainfantil.com/meditacion-ninos>



DESARROLLO:

Dentro de la realización de esta actividad, se requiere de actividades previas: ubicar el lugar, establecer el horario, seleccionar la música, dichas actividades deben ser designadas a subgrupos dentro del séptimo año de la unidad educativa.

Como se observa en los gráficos, una vez seleccionado el espacio y cuando ya se ha designado el horario, el docente encargado da las indicaciones respectivas, que consisten en lo siguiente:

- Saltar
- Bailar
- Gritar
- Bailar sintiendo toda la fuerza de la melodía que se ha seleccionado

La siguiente actividad se desarrolla en un espacio abierto (patio o cancha escolar). Para terminar, se solicita que cada estudiante forme una columna y se dirija a la clase respectiva.

Gráfico N 21 y 22. Actividad 6



Elaborado por: Ramos, Joselyn y Salazar, Yajaira.

Fuente 1: <https://www.etapainfantil.com/ninos-bailan-mas-felices>

Fuente 2: https://es.123rf.com/imagenes-de-archivo/ni%C3%B1os_bailando.html



ACTIVIDAD 7

TÍTULO: corro, organizo, doblo y doblo.

OBJETIVO:

Combinar actividades físicas con diversión y convivencia.

DESARROLLO:

En el horario correspondiente a educación física y antes de iniciar la planificación de la asignatura, los niños dejan sus uniformes deportivos en mitad de la cancha de fútbol.

Como se observa en los gráficos, una vez que todos los equipos han sido agrupados en el centro, se solicita que se organicen en 4 grupos y se seleccione un representante por grupo, que van ubicándose en cada una de las 4 esquinas de la cancha de fútbol.

El docente da las indicaciones que consisten en: al pitazo del docente, salen los 4 estudiantes y se acercan al centro para en con mucha rapidez (1 minuto) seleccionar prendas de vestir e ir doblándolas, cuando el minuto termina van pasando todos y cada uno de los miembros de los cuatro grupos.

Con esta actividad física, se trabaja en equipo, se da paso a la coordinación y se divierten antes del inicio de la clase de educación física.

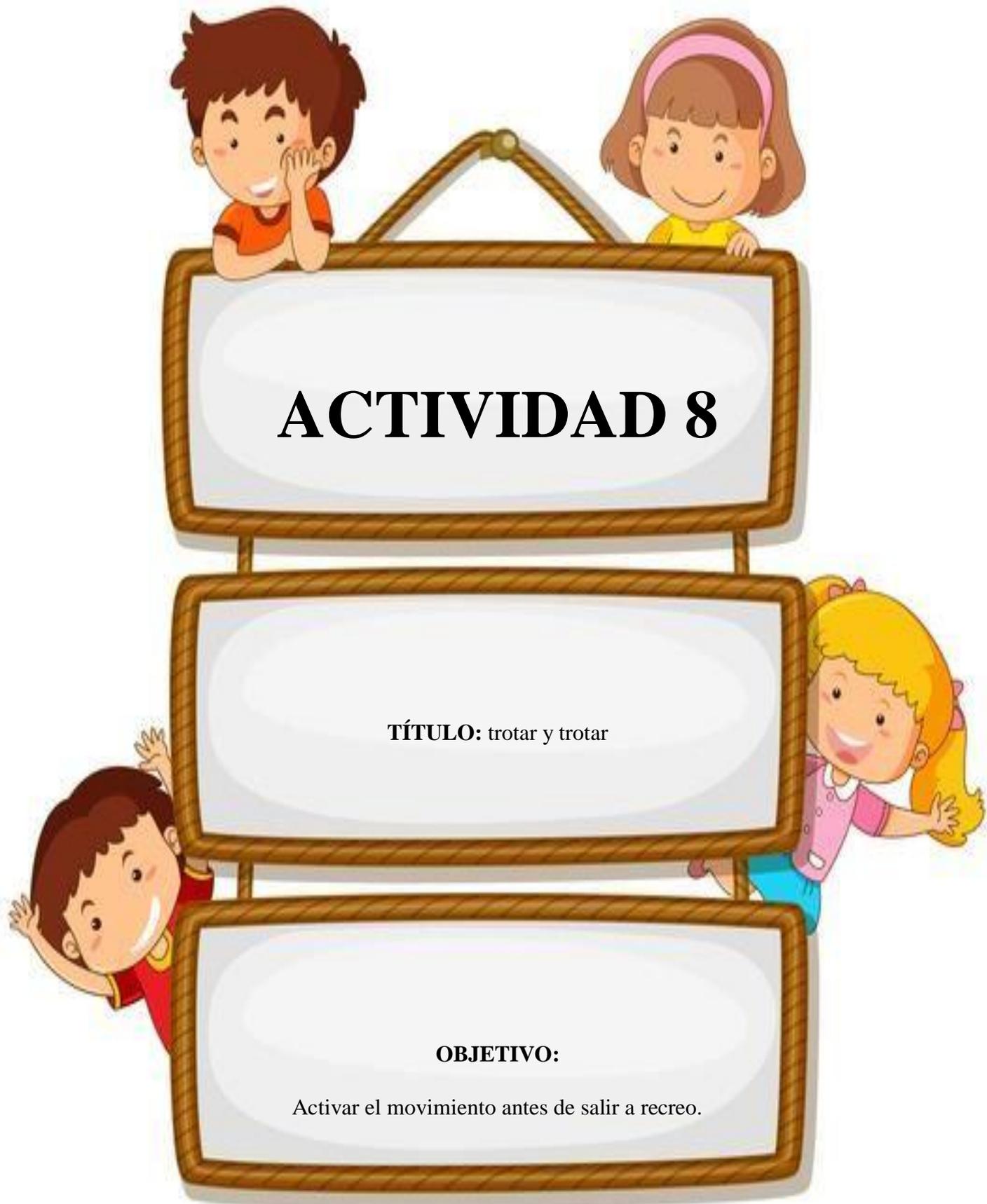
Gráfico N 23 y 24. Actividad 7



Elaborado por: Ramos, Joselyn y Salazar, Yajaira.

Fuente 1: <https://www.educacionrespuntocero.com/noticias/beneficios-descansos-activos-aula/>

Fuente 2: <http://www.compartiendomiopinion.com/2012/07/salvemos-los-ninos-del-condado-de.html>



ACTIVIDAD 8

TÍTULO: trotar y trotar

OBJETIVO:

Activar el movimiento antes de salir a recreo.

DESARROLLO:

En la última hora del primer bloque de horario de la mañana, 10 minutos antes de recreo, los niños pueden realizar actividad física para despertar sus extremidades luego de las primeras horas de clase de la mañana.

Como se observa en los gráficos, el docente de la hora, organiza la salida de los estudiantes indicándoles que deben trotar siguiendo el recorrido que el docente realiza, y consiste en circunvalar el establecimiento exterior, para esto el docente debe organizar y tomar el tiempo, que deben ser exactamente 10 minutos, una vez terminado este tiempo, los estudiantes se dispersan a disfrutar de su recreo.

La actividad propuesta ayuda a despertar el movimiento de las extremidades inferiores, después de algunas horas de clase, donde los estudiantes han permanecido sentados.

Gráfico N 25 y 26. Actividad 8



Elaborado por: Ramos, Joselyn y Salazar, Yajaira.

Fuente 1 : <https://www.compartirpalabramaestra.org/actualidad/columnas/apuestas-de-cualificacion-docente-desde-las-redes-de-maestros-de-educacion-fisica>

Fuente 2: <https://santillana.com.pr/educacion-fisica-en-los-ninos-y-su-importancia/>



ACTIVIDAD 9

TÍTULO: luz, luz movimiento y luz

OBJETIVO:

Activar el movimiento antes de salir a recreo.

DESARROLLO:

La siguiente es una actividad denominada pausa activa, que es muy recomendada para dar cierto tipo de actividad a los estudiantes entre hora clase o un bloque de horas.

Como se observa en los gráficos, una vez que el docente ha terminado el tema de clase o requiere hacer una pausa., solicita a los estudiantes que en cada uno de sus lugares, levanten los brazos, estirándolos lo más posible, esta acción debe durar 10 segundos, después de lo cual vuelven a repetir la acción 5 veces más.

Estas pausas dentro de las horas clase proporcionan cierta libertad y descanso luego de horas de clase, lo que beneficia a despejar la mente de manera divertida, rápida y fácil, con lo cual se logra refrescar la clase y la participación del grupo de estudiantes.

Gráfico N 27 y 28. Actividad 9



Elaborado por: Ramos, Joselyn y Salazar, Yajaira.

Fuente 1:

<https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/670131/pmm1de1.pdf?sequence=1>

Fuente 2: https://www.freepik.es/fotos-premium/ninos-salon-clase-levantando-manos_1249793.htm



ACTIVIDAD 10

TÍTULO: estirar, estirar y luego estirar

OBJETIVO:

Activar el movimiento antes de salir a recreo.

DESARROLLO:

La siguiente actividad física que se propone es una forma efectiva de refrescar la clase que se está llevando a cabo.

Como se observa en los gráficos, consiste en que todos los estudiantes realicen los movimientos que el docente realiza, tomando en cuenta que el espacio es reducido, el docente puede establecer acciones como tocarse la cabeza, mover la cabeza, pararse, sentarse, girar a la izquierda, a la derecha, tocarse los pies, el fin es activar el movimiento en ciertos periodos cuando se nota cierto cansancio de los estudiantes.

Gráfico N 29 y 30. Actividad 10



Elaborado por: Ramos, Joselyn y Salazar, Yajaira.

Fuente 1. https://es.123rf.com/photo_50521888_grupo-de-ni%C3%B1os-en-clase-con-el-profesor-que-se-repiten-despu%C3%A9s-de-que-sus-crecientes-manos-haciendo-ejerc.html

Fuente 2. <https://aprendaya.com/producto/expresion-corporal-para-ninos/>

6.5. Explicación de la Propuesta

Presentamos una propuesta de actividades físicas dentro y fuera de la unidad educativa para consolidar la participación de todos los involucrados en la formación de los niños de séptimo grado de Educación General Básica de la Unidad Educativa “Luis Fernando Ruíz”

La propuesta está organizada en 10 actividades, con las indicaciones para su respectivo desarrollo. El título de la propuesta “Guía de actividades físicas motrices para lo formación integral de los niños”, trata de ordenar la actividad física con factores como la convivencia y la salud emocional. La interrelación en la familia y en la escuela. Las actividades físicas son parte de la calidad de vida, pero también lo es el tiempo que cada familia logra organizar con los niños de la casa. La propuesta busca la unión en ciertas actividades que refuerzan la misma convivencia por medio de las actividades físicas.

6.7 Aplicación y/o Validación De La Propuesta

6.7.1 Evaluación de expertos

Se presenta el formato de la evaluación de la propuesta realizada por los docentes de la Universidad Técnica de Cotopaxi, que constituye la validación de la propuesta.

FICHA DE VALORACIÓN DE EXPERTOS

Usted ha sido seleccionado para valorar el resultado de la propuesta titulada “**GUÍA DE ACTIVIDADES FÍSICAS MOTRICES PARA LO FORMACIÓN INTEGRAL DE LOS NIÑOS**” realizado en la investigación que se aplicó en los estudiantes de séptimo año de educación básica en la Unidad Educativa “Luis Fernando Ruiz”.

En esta guía se plasman los aspectos que la conforman y constituyen el principal resultado, el cual debe emitir su juicio valorativo, tomando como referencia la escala que se le explica a continuación. **E**: Excelente, **MB**: muy bueno, **B**: bueno, **R**: regular

Indicaciones

Se presenta a continuación una escala de valores para la valoración de la Propuesta “**GUÍA DE ACTIVIDADES FÍSICAS MOTRICES PARA LO FORMACIÓN INTEGRAL DE LOS NIÑOS**”

Valoración de la propuesta

E: Excelente, **MB:** muy bueno, **B:** bueno, **R:** regular

Tabla N 13. Resultados de la evaluación de especialista

ÁMBITOS	CRITERIOS	E	MB	B	R	OBSERVACIONES
Propuesta	Tema	X				
Importancia	Introducción, Objetivos y Justificación de las actividades físicas para mejorar la calidad de vida.	X				
Estructura de la Propuesta	Diagramación de títulos Imágenes	X				
Descripción actividades	Organización y claridad	X				
Evaluación general de las actividades	Estructura lógica de la propuesta	X				

Elaborado por: Ramos, Joselyn y Salazar, Yajaira.

6.8. Resultados de la propuesta

Los resultados de la propuesta se evidenciarán luego de su aplicación, ya que su desarrollo dependerá mucho de la organización y planificación de las actividades en la institución educativa, cabe señalar que esta propuesta es una manera real de contribuir a mejorar la calidad de vida de los niños de séptimo grado de Educación General Básica de la Unidad Educativa “Luis Fernando Ruíz”.

6.9. Conclusiones y Recomendaciones

CONCLUSIONES

- La actividad física en las unidades educativas mejora significativamente la calidad de vida de los niños, estas actividades van de la mano de la colaboración constante de toda la comunidad educativa.
- Toda actividad que propenda a la salud emocional y mental de los niños y niñas es positiva, pues demuestra la evidente preocupación por una formación integral de los estudiantes.
- Las actividades físicas propuestas pretenden consolidar y concientizar sobre el derecho de niños y niñas a una verdadera calidad de vida que englobe todos los aspectos para formar seres humanos, sanos, felices y competitivos.

RECOMENDACIONES

- Es necesario que toda la comunidad educativa se involucre en estas actividades y no se responsabilice solamente a los docentes de educación física o a los docentes tutores, puesto que la propuesta es abierta para que todos los interesados en mejorar la calidad de vida de los niños la apliquen.
- Se recomienda que a más de la actividad física se promueva eventos y acciones dirigidos a fortalecer la salud mental y emocional de los niños.
- Se debe tomar en cuenta en cada acción que se realice en la unidad educativa, la importancia de todas y cada una de las esferas que consolidan la calidad de vida de los estudiantes, para una mejor convivencia y preparación tanto académica como personal de los niños en formación.

7. REFERENCIAS

Añó, V. (1998). Riesgos y ventajas del entrenamiento con jóvenes y niños escolares.

Congreso Internacional de Intervención en Conductas Motrices Significativas,

131-138. Retrieved from

https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/9797/CC_40_2_art_9.pdf

Bonilla, M. A. (n.d.). ¿QUE ES CALIDAD DE VIDA? Retrieved from Universidad

Autónoma del Estado de Hidalgo:

<https://www.uaeh.edu.mx/scige/boletin/prepa2/n2/m2.html#:~:text=La%20calidad%20de%20vida%20es,en%20forma%20individual%20y%20social.>

Cerrón Rojas, Waldemar La investigación cualitativa en educación Horizonte de la Ciencia, vol. 9, núm. 17, 2019 Universidad Nacional del Centro del Perú, Perú.

Clavijo, S(s.f) Nutrición, dietética y alimentación. Disponible en

<file:///C:/Users/pc/Downloads/Dialnet-NutricionDieteticaYAlimentacion-697532.pdf>

Chávez, R., & Zamarreño, J. (2016). Ejercicio físico y actividad física en el abordaje

terapéutico de la obesidad y el sedentarismo. *Revista Cubana de Medicina*

Física y Rehabilitación, 215-230. Retrieved from

<https://www.medigraphic.com/pdfs/revcubmedfisreah/cfr-2016/cfr162g.pdf>

Disponible de :<https://doi.org/10.26490/uncp.horizonteciencia.2019.17.510>

Gómez, E (s.f.). *Actividad Física y Salud: Guía para docentes de Educación*

Infantil. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Obtenido

de https://www.sanidad.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/docs/GuiaAF_3_6anos_docentes.pdf

Gómez, M., & Sabeh, E. (n.d.). *campus.usal*. Retrieved from CALIDAD DE VIDA.

EVOLUCIÓN DEL CONCEPTO Y SU INFLUENCIA EN LA

INVESTIGACIÓN Y LA PRÁCTICA:

<https://campus.usal.es/~inico/investigacion/invesinico/calidad.htm>

Gómez, P. H. (2003). *Hábitos físico-deportivos en la Región de Murcia: implicaciones para la elaboración del currículum en el ciclo formativo de actividades físico-deportivas*. Murcia: Universidad de Murcia.

González, C. (n.d.). ACTIVIDAD FÍSICA Y HABILIDADES PARA LA VIDA .

Retrieved from Javeriana.edu.co:

<https://www.javeriana.edu.co/documents/245769/3017174/Habilidades+para+la+vida+y+actividad+fisica.pdf/c6828383-e0c7-42dd-98d2-6892a5031b79>

Hernández, R (2014) *Metodología de la investigación*. México: McGraw-Hill / INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V.

Latorre, M. (2015). CAPACIDADES, DESTREZAS Y PROCESOS MENTALES --

Educación Inicial, Primaria y Secundaria --. Lima: Universidad Marcelino Champagnat. Retrieved from <https://marinolatorre.umch.edu.pe/wp-content/uploads/2015/09/25.-Capacidades-destrezas-procesos.pdf>

Muñoz, S. P., Muñoz, R. D., Muñoz, A. S., & Cayetano, A. R. (2015). Beneficios y riesgos asociados en la actividad física para la salud. *EF Deportes*, 3-4.

Núñez, D. A. (2014). *LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO DE*. Ambato: UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO.

Ñaupas,H; Valdivia,M; Palacios, J; Romero, H (2018).*Metodología de la investigación cuantitativa y cualitativa y Redacción de Tesis*. 5a. Edición. Bogotá: Ediciones de la U, 2018.

Oswaldo Cintra, Y. B. (2011). La actividad física: un aporte para la salud. *EFDeportes.com*. Retrieved from <https://efdeportes.com/efd159/la-actividad-fisica-para-la-salud.htm>

Pérez, R. S. (2019). LA RESISTENCIA ANAERÓBICA Y EL RENDIMIENTO FÍSICO DE LOS SELECCIONADOS DE FÚTBOL DE LA UNIDAD EDUCATIVA BOLIVAR DE LA CIUDAD DE AMBATO. Ambato: Universidad Técnica de Ambato. Retrieved from

<https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/29515/1/Renato%20Sebastian%20Manzano%20Perez-1804097424.pdf>

Roque, A., & Segura, M. E. (2017). Promoción de estilos de vida saludable en el entorno familiar. *Nutrición clínica y dietética hospitalaria*, 183-188. Retrieved from <https://revista.nutricion.org/PDF/ROQUE.pdf>

Sabal, T. (2020). *RELACIÓN ENTRE EL NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA Y EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ALUMNOS DEL COLEGIO PARTICULAR PIO JARAMILLO ALVARADO DEL DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO*. Quito: Pontificia Universidad Católica del Ecuador. Obtenido de <http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/18366/TESIS%20SABAL%20SAEZ%20TERESA%20ANDREA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Salgado Lévano, Ana Cecilia. (2007). Quality investigation: designs, evaluation of the methodological strictness and challenges. *Liberabit*, 13(13), 71-78. Recuperado en 11 de julio de 2022, de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272007000100009&lng=es&tlng=en.

SANCHEZ RUIZ-CABELLO, Francisco Javier et al. Promoción de la actividad física en la infancia y la adolescencia (parte 1). *Rev Pediatr Aten Primaria* [online]. 2019, vol.21, n.83, pp.279-291. 09-Dic-2019. ISSN 1139-7632.

Schmidt, S. (2006). *COMPETENCIAS, HABILIDADES COGNITIVAS, DESTREZAS PRÁCTICAS y ACTITUDES. DEFINICIONES Y DESARROLLO*. rmauricioaceves. Retrieved julio 06, 2022, from <https://rmauricioaceves.files.wordpress.com/2013/02/definicion-comphabdestrezas.pdf>

Serrano, E. (2013). Habilidades, destrezas y tareas motrices. Concepto, clasificación y análisis. Actividades para su desarrollo en educación primaria. EFDeportes. Retrieved from <https://efdeportes.com/efd182/habilidades-destrezas-y-tareas-motrices.htm>

Velázquez, S (s. f) Programa institucional. Actividades de educación para una vida saludable. Disponible en

https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI_Lectura/licenciatura/documentos/LECT103.pdf

Vidarte, J. A. (2011). ACTIVIDAD FÍSICA: ESTRATEGIA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD. *Scielo*, 204-210. Retrieved

from <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v16n1/v16n1a14.pdf>

Zuñiga Vargas, Martha Lilia, Medina Briones, Ma. Rosalinda, López Hernández, Martha y Ibarra Mata, Leticia Pros y contras percibidos de la actividad física realizada por adultos mayores. *Enfermería Universitaria*. 2009;6(3):8-13.[fecha de Consulta 6 de Julio de 2022]. ISSN: 1665-7063. Disponible en:

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=35874183000>

8. ANEXOS

Anexo 1: Hojas de vida

Datos de la estudiante Ramos Vanessa.

DATOS PERSONALES

Nombre:	Joselyn Vanessa Ramos Yugcha
C.I:	050290061679
Lugar y fecha de nacimiento:	03 de enero del 2000
Estado civil:	Soltera
Ciudad:	Latacunga
Dirección:	Parroquia Guaytacama - Barrio Pupana Sur
Celular:	0998928245
E-mail:	joselyn.ramos0616@utc.edu.ec



FORMACIÓN ACADÉMICA

Estudios primarios:	Escuela Eugenio Espejo y Diez de Agosto
Estudios secundarios:	Unidad Educativa “San José de Guaytacama”
Estudios de tercer nivel:	Universidad Técnica de Cotopaxi

EXPERIENCIA PROFESIONAL

Unidad Educativa “San José de Guaytacama”

Datos de la estudiante Salazar Yajaira.

DATOS PERSONALES:

Nombre:	Salazar Guanoluisa Yajaira Lisbeth
C.I:	0504107012
Lugar y fecha de nacimiento:	27 de marzo de 1999
Estado civil:	Soltera
Ciudad:	Latacunga
Dirección:	Parroquia Juan Montalvo- Barrio Pichaló
Celular:	0982677367
E-mail:	yajaira.salazar7012@utc.edu.ec



FORMACIÓN ACADÉMICA

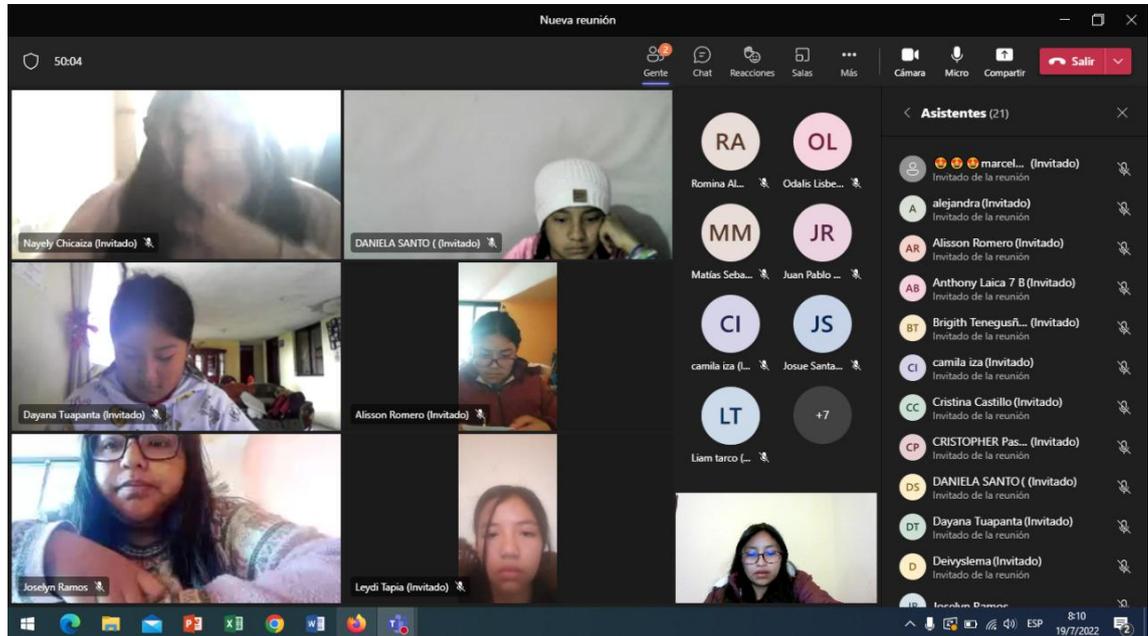
Estudios primarios:	Escuela Fiscal Mixta “José Segundo Zúñiga”
Estudios secundarios:	Unidad Educativa “Victoria Vásquez Cuví”
Estudios de tercer nivel:	Universidad Técnica de Cotopaxi

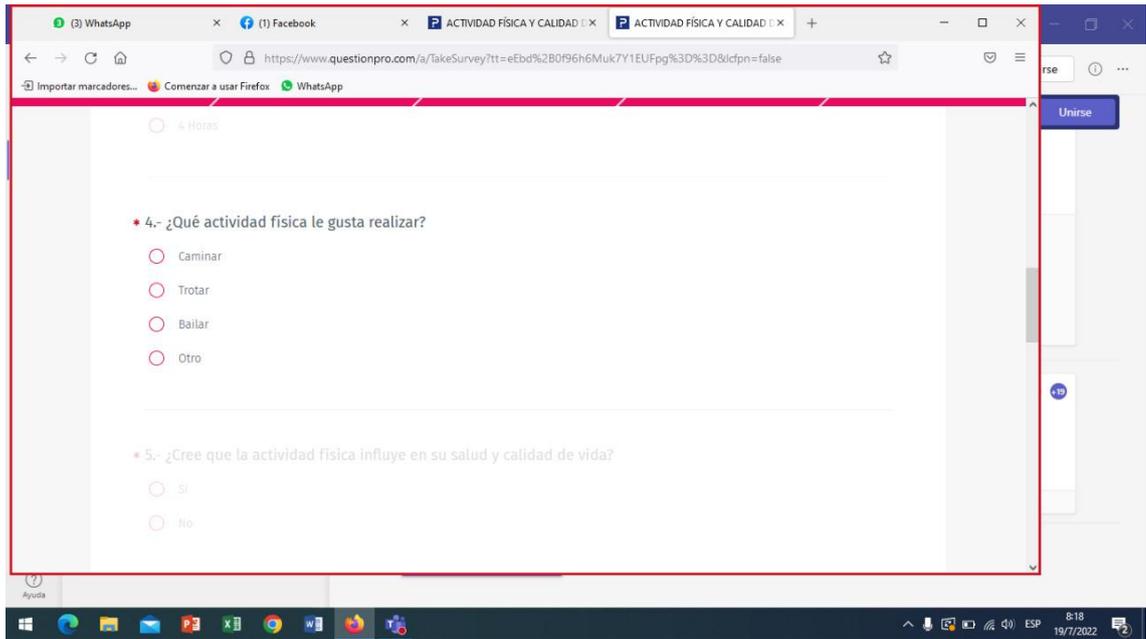
EXPERIENCIA PROFESIONAL

Unidad Educativa “Luis Fernando Ruíz”

Anexo 2: Fotografías

Recolección de fotografías para la aplicación de encuestas y entrevista.





Anexo 3: Encuesta realizada al estudiante

Instrumentos para el análisis y recolección de resultados- Encuesta Estudiantes.

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y EDUCACIÓN

CARRERA: LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN BÁSICA

ENTREVISTA DIRIGIDA A ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA

“LUIS FERNANDO RUIZ”

DIMENSION: Actividad Física y Calidad de Vida

OBJETIVO: Obtener información relacionada a la actividad física que desarrollan los niños dentro de la institución con la finalidad de mejorar la calidad de vida en la Unidad Educativa “Luis Fernando Ruíz”

INDICACIONES: Marcar con una (X) la respuesta a su elección

INVESTIGADORES: Joselyn Ramos y Yajaira Salazar

FECHA:

PREGUNTAS

1.- ¿Cree usted que es importante la actividad física?

() Si

() No

2.- ¿Usted se considera una persona?

Activa

Sedentaria

3.- ¿Cuántas horas a la semana realiza actividad física en la escuela?

1 horas

2 horas

3 horas

4 horas

4.- ¿Qué actividad física le gusta realizar?

Caminar

Trotar

Bailar

Otro

5.- ¿Cree que la actividad física influye en su salud y calidad de vida?

Si

No

6.- ¿Cómo considera usted su condición física?

Excelente

Buena

Regular

Mala

7.- ¿Cuántas veces a la semana come comida chatarra?

1 vez

2 veces

3 veces

Nunca

8.- ¿Consumes gaseosas o jugos artificiales?

Si

No

9.- ¿Come frutas y verduras?

Si

No

10.- ¿Conoce sobre los beneficios de la comida saludable?

Si

No

Anexo 4: Guía de preguntas a la docente

Instrumentos para el análisis y recolección de resultados- Entrevista Docente.

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y EDUCACIÓN

CARRERA: LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN BÁSICA

ENTREVISTA DIRIGIDA A LA DOCENTE DE LA UNIDAD EDUCATIVA

“LUIS FERNANDO RUIZ”

DIMENSION: Actividad Física y Calidad de Vida

OBJETIVO: Obtener información acerca de la importancia de realizar actividades físicas orientadas por el docente para mejorar la calidad de vida de los estudiantes en la Unidad Educativa “Luis Fernando Ruíz”

INDICACIONES: Analice las preguntas y justifique su respuesta.

INVESTIGADORES: Joselyn Ramos y Yajaira Salazar

FECHA:

PREGUNTAS

- 1.- ¿Cuál es la importancia de la actividad física en el diario vivir?
- 2.- ¿Cree usted que es necesario que los docentes cuenten con guías para realizar actividades físicas?
- 3.- ¿Cuántas horas a la semana realiza actividad física con los estudiantes?

- 4.- ¿Qué actividades físicas realiza en las horas clase?
- 5.- ¿De qué manera cree usted que la actividad física contribuye a la calidad de vida y al estado de salud?
- 6.- ¿El colegio cuenta con una guía nutricional? Justifique su respuesta.
- 7.- ¿Cuántas veces a la semana los docentes imparten hábitos saludables a sus estudiantes?
- 8.- ¿Durante el año lectivo la institución educativa realiza ferias de comida saludable y como lo realiza?
- 9.- ¿Considera usted que el bar de la institución debería proporcionar comida saludable a los niños?
- 10.- Según su criterio ¿Los niños conocen sobre los beneficios de una alimentación saludable?

Anexo 5. Ficha de validación de la propuesta por expertos

FICHA DE VALORACIÓN DE EXPERTOS

Usted ha sido seleccionada para valorar el resultado de la propuesta titulada “**GUÍA DE ACTIVIDADES FÍSICAS MOTRICES PARA LO FORMACIÓN INTEGRAL DE LOS NIÑOS**” realizado en la investigación que se aplicó en los estudiantes de séptimo año de educación básica en la Unidad Educativa “Luis Fernando Ruiz”.

En esta guía se plasman los aspectos que la conforman y constituyen el principal resultado, el cual debe emitir su juicio valorativo, tomando como referencia la escala que se le explica a continuación. **E**: Excelente, **MB**: muy bueno, **B**: bueno, **R**: regular

1.- Datos del experto o usuario:

Nombres y apellidos: Mayra Verónica Viera Montenegro
Título de posgrado: Magíster en educación
Grado académico(área): Magíster en Educación con énfasis en la investigación Socioeducativa
Años de experiencia en la docencia: 6 años
Institución donde labora: Universidad Técnica de Cotopaxi

2.- Indicaciones

Se presenta a continuación una escala de valores para la valoración de la Propuesta “**GUÍA DE ACTIVIDADES FÍSICAS MOTRICES PARA LO FORMACIÓN INTEGRAL DE LOS NIÑOS**”

3.- Valoración de la propuesta

E: Excelente, **MB**: muy bueno, **B**: bueno, **R**: regular

ÁMBITOS	CRITERIOS	E	MB	B	R	OBSERVACIONES
Propuesta	Tema	X				
Importancia	Introducción, Objetivos y Justificación de las actividades físicas para mejorar la calidad	X				

	de vida.					
Estructura de la Propuesta	Diagramación de títulos Imágenes	X				
Descripción de actividades	Organización y claridad	X				
Evaluación general de las actividades	Estructura lógica de la propuesta	X				



Msc. Mayra Verónica Viera Montenegro

C.I: 0502992308

FICHA DE VALORACIÓN DE EXPERTOS

Usted ha sido seleccionado para valorar el resultado de la propuesta titulada “**GUÍA DE ACTIVIDADES FÍSICAS MOTRICES PARA LO FORMACIÓN INTEGRAL DE LOS NIÑOS**” realizado en la investigación que se aplicó en los estudiantes de séptimo año de educación básica en la Unidad Educativa “Luis Fernando Ruiz”.

En esta guía se plasman los aspectos que la conforman y constituyen el principal resultado, el cual debe emitir su juicio valorativo, tomando como referencia la escala que se le explica a continuación. **E:** Excelente, **MB:** muy bueno, **B:** bueno, **R:** regular

1.-Datos del experto o usuario:

Nombres y apellidos: Isaac Eduardo Cajas Cayo
Título de posgrado: Magíster
Grado académico(área): Ingeniero
Años de experiencia en la docencia: 13 años
Institución donde labora: Universidad Técnica de Cotopaxi

2.- Indicaciones

Se presenta a continuación una escala de valores para la valoración de la Propuesta

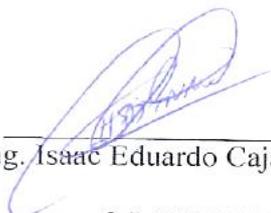
"GUÍA DE ACTIVIDADES FÍSICAS MOTRICES PARA LO FORMACIÓN INTEGRAL DE LOS NIÑOS"

3.- Valoración de la propuesta

E: Excelente, **MB:** muy bueno, **B:** bueno, **R:** regular

ÁMBITOS	CRITERIOS	E	MB	B	R	OBSERVACIONES
Propuesta	Tema	X				
Importancia	Introducción, Objetivos y Justificación de las actividades físicas para mejorar la calidad de vida.	X				
Estructura de la Propuesta	Diagramación de títulos Imágenes	X				

Descripción actividades	Organización y claridad	X				
Evaluación general de las actividades	Estructura lógica de la propuesta	X				



Ing. Isaac Eduardo Cajas Cayo Mg,
C.I:0502205164

FICHA DE VALORACIÓN DE EXPERTOS

Usted ha sido seleccionado para valorar el resultado de la propuesta titulada “**GUÍA DE ACTIVIDADES FÍSICAS MOTRICES PARA LO FORMACIÓN INTEGRAL DE LOS NIÑOS**” realizado en la investigación que se aplicó en los estudiantes de séptimo año de educación básica en la Unidad Educativa “Luis Fernando Ruiz”.

En esta guía se plasman los aspectos que la conforman y constituyen el principal resultado, el cual debe emitir su juicio valorativo, tomando como referencia la escala que se le explica a continuación. **E**: Excelente, **MB**: muy bueno, **B**: bueno, **R**: regular

1.-Datos del experto o usuario:

Nombres y apellidos: Barbosa Zapata José Nicolás
Título de posgrado: Master
Grado académico(área): Magíster en Educación
Años de experiencia en la docencia: 20 años
Institución donde labora: Universidad Técnica de Cotopaxi

2.- Indicaciones

Se presenta a continuación una escala de valores para la valoración de la Propuesta

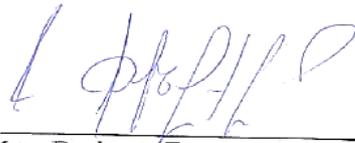
"GUÍA DE ACTIVIDADES FÍSICAS MOTRICES PARA LO FORMACIÓN INTEGRAL DE LOS NIÑOS"

3.- Valoración de la propuesta

E: Excelente, **MB**: muy bueno, **B**: bueno, **R**: regular

ÁMBITOS	CRITERIOS	E	MB	B	R	OBSERVACIONES
Propuesta	Tema					
Importancia	Introducción, Objetivos y Justificación de las actividades físicas para mejorar la calidad de vida.	X				
Estructura de la Propuesta	Diagramación de títulos Imágenes	X				

Descripción actividades	Organización y claridad	X				
Evaluación general de las actividades	Estructura lógica de la propuesta	X				



Msc. Barbosa Zapata José Nicolás

C.I: 0501886618