



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

EXTENSIÓN PUJILÍ

CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DESARROLLO PERSONAL EN LOS ESTUDIANTES DEL CUARTO AÑO PARALELO “C” DE LA UNIDAD EDUCATIVA “PROVINCIA DE COTOPAXI”, DEL CANTÓN PUJILÍ, PROVINCIA DE COTOPAXI EN EL PERÍODO ACADÉMICO 2022 – 2023.

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

Autoras:

CHILUISA CORRALES, Jessy Paola

FREIRE VALLE, Yadira Iveth

Tutor:

LÓPEZ RODRIGUEZ, Luis Gonzalo

PhD.

Pujilí – Ecuador

Febrero 2023

DECLARACIÓN DE AUTORÍA

Nosotras, **Chiluisa Corrales Jessy Paola & Freire Valle Yadira Iveth**, declaramos ser autores del proyecto de investigación; “**Actividad Física Y El Desarrollo Personal**”, 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.



Jessy Paola Chiluisa Corrales

C.I. 0550494769



Yadira Iveth Freire Valle

C.I.1804474086

AVAL DEL DIRECTOR DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

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

“ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DESARROLLO PERSONAL EN LOS ESTUDIANTES DEL CUARTO AÑO PARALELO “C” DE LA UNIDAD EDUCATIVA “PROVINCIA DE COTOPAXI”, DEL CANTON PUJILI, PROVINCIA DE COTOPAXI EN EL PERIODO ACADEMICO 2022 – 2023”, de las postulantes **JESSY PAOLA CHILUISA CORRALES & YADIRA IVETH FREIRE VALLE**, de la carrera de Educación Básica, considero que dicho Informe Investigativo cumple con los requerimientos metodológicos y aportes científico-técnicos suficientes para ser sometidos a la evaluación del Tribunal de Validación de Proyecto que el Honorable Consejo Académico de la Facultad de Ciencias Humanas y Educación de la Universidad Técnica de Cotopaxi designe, para su correspondiente estudio y calificación.

Pujilí, febrero, 2023



PhD. Luis Gonzalo López Rodríguez

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 Facultad de Ciencias Humanas y Educación; por cuanto, los postulantes: **JESSY PAOLA CHILUISA CORRALES & YADIRA IVETH FREIRE VALLE** con el título de Proyecto de Investigación: **“ACTIVIDAD FÍSICA Y DESARROLLO PERSONAL ”**, 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, febrero , 2023

Para constancia firman:

Mgs. Andrade Villacis Xavier Mauricio
C.I. 0401040118

Lector 1

Mgs. Riera Montenegro Mayra Verónica
C.I. 0502992308

Lector 2

Ms. Vaca Peñaherrera Bolívar Ricardo

C.I. 0500867569

Lector 3

DEDICATORIA

El presente trabajo investigativo lo dedicamos a nuestros padres, quienes con su amor, paciencia y esfuerzo nos han permitido llegar a cumplir hoy una etapa más de nuestras vidas, por inculcar en nosotras el ejemplo de esfuerzo y valentía, de no temer a las adversidades porque Dios esta con nosotras siempre. A toda nuestra familia porque con sus oraciones, consejos y palabras de aliento hicieron de nosotras unas mejores personas y de una u otra forma nos acompañaron en todos nuestros sueños y metas.

Jessy Paola Chiluisa Corrales

Yadira Iveth Freire Valle

AGRADECIMIENTO

A Dios, por ser nuestro guía y acompañarnos en el transcurso de nuestras vidas, brindándonos fuerza y salud para culminar con éxito nuestras metas propuestas. De igual forma agradecemos, a nuestros padres por ser los pilares fundamentales de nuestra vida y por avernos apoyado incondicionalmente, pese a las adversidades e inconvenientes que se presentaron. Finalmente agradecemos a la Universidad Técnica de Cotopaxi por ser el soporte institucional de nuestro proceso formativo. También a nuestro tutor de trabajo de titulación, PhD. Luis López y demás docentes quienes con la enseñanza de sus valiosos conocimientos hicieron que día a día nos desarrollemos como profesionales éticos, gracias a cada uno de ustedes por su paciencia, dedicación y apoyo incondicional para la realización de este proyecto.

Jessy Paola Chiluisa Corrales

Yadira Iveth Freire Valle

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

TEMA: ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DESARROLLO PERSONAL EN LOS ESTUDIANTES DEL CUARTO AÑO PARALELO “C” DE LA UNIDAD EDUCATIVA “PROVINCIA DE COTOPAXI”, DEL CANTÓN PUJILÍ, PROVINCIA DE COTOPAXI EN EL PERÍODO ACADÉMICO 2022 – 2023.

Autoras: Jessy Paola Chiluisa Corrales

Yadira Iveth Freire Valle

RESUMEN

Este proyecto tratará sobre la actividad física y el desarrollo personal de los estudiantes, puesto que, tiene gran relevancia dentro del proceso académico del ser humano, en las cuales el individuo debe recibir una adecuada calidad de vida tanto en el ámbito físico como mental. Frente a ello, se entiende que la adecuada actividad física da paso a que el ser humano se desenvuelva de mejor manera en todos los ámbitos como el ámbito académico, social y familiar. Así también, contribuirá con la elaboración de una propuesta relacionada con las actividades físicas y desarrollo personal. Es así que, este proyecto se realizó en base a la investigación cuantitativa puesto que, está inmersa en el enfoque socio cultural, debido a que “el ser humano no aprende solamente por sus condiciones mentales o biológicas, sino también en relación a su contexto social y cultural”. Del mismo modo se explicará las relaciones entre la acción humana, por un lado, y las situaciones culturales, institucionales, e históricas donde se realiza esta acción, es decir apoyar a los docentes para la resolución de conflictos individuales, grupales dentro de un contexto social para mejorar la calidad de vida”. Cabe destacar que, el enfoque sociocultural contribuye en la educación para que el aprendizaje no solo se centre en los contenidos, pues va en busca de la interrelación de experiencias por parte de los estudiantes y el entorno en el que se desarrollan, considerando la actividad física y el desarrollo personal propios de cada estudiante.

Palabras Claves: actividad física, desarrollo personal, investigación, contexto social.

TECHNICAL UNIVERSITY OF COTOPAXI

HUMAN SCIENCES AND EDUCATION FACULTY

THEME: PHYSICAL ACTIVITY AND THE PERSONAL DEVELOPMENT IN THE STUDENTS OF THE FOURTH YEAR PARALLEL "C" OF THE EDUCATIONAL UNIT "PROVINCE OF COTOPAXI", OF THE CANTON PUJILÍ, COTOPAXI PROVINCE IN THE ACADEMIC PERIOD 2022 - 2023.

Authors:

Jessy Paola Chiluisa Corrales

Yadira Iveth Freire Valle

ABSTRACT

This project will deal with physical activity and the personal development of students, since it has great relevance within the academic process of the human being, in which the individual must receive an adequate life quality both physically and mentally. In view of this, it is understood that adequate physical activity allows the human being to develop in a better way in all areas such as the academic, social and family spheres. It will also contribute to the elaboration of a proposal related to physical activities and personal development. Thus, this project is based on quantitative research since it is immersed in the socio-cultural approach, due to the fact that "human beings do not learn only because of their mental or biological conditions, but also in relation to their social and cultural context". In the same way, it will explain the relationships between human action, on the one hand, and the cultural, institutional and historical situations where this action is carried out, that is, support teachers in the resolution of individual and group conflicts within a social context in order to improve the life quality". It should be noted that the socio-cultural approach contributes to education so that learning is not only focused on content, as it seeks the interrelation of experiences on the part of students and the environment in which they develop, considering the physical activity and personal development of each student.

Keywords: physical activity, personal development, research, social context.

AVAL DE TRADUCCIÓN

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

La traducción del resumen al idioma Inglés del proyecto de investigación cuyo título versa: “**ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DESARROLLO PERSONAL**” presentado por: **Jessy Paola Chiluisa Corrales; Yadira Iveth Freire Valle**, egresadas de la Carrera de **Educación Básica**, perteneciente a la **Extensión Pujilí**, lo realizaron bajo mi supervisión y cumple con una correcta estructura gramatical del Idioma.

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

Latacunga, febrero del 2023

Atentamente,



Msc. Vladimir Sandoval V.

CI: 0502104219



ÍNDICE GENERAL

ABSTRACT	viii
1 INFORMACIÓN GENERAL.....	1
2 JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO	2
3 BENEFICIARIOS DEL PROYECTO.....	4
4 EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	5
4.1 Contextualización del Problema	5
4.2 Delimitación Del Problema.....	8
4.3 Formulación Del Problema.....	8
5 OBJETIVOS.....	8
5.1 Objetivo General	8
5.2 Objetivos Específicos.....	8
6 ACTIVIDADES Y SISTEMA DE TAREAS EN RELACIÓN A LOS OBJETIVOS PLANTEADOS	9
7 FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICO TÉCNICA	11
7.1 ANTECEDENTES	11
7.1.1 Actividad física	11
7.1.2 Desarrollo Personal.....	12
8 ENFOQUE.....	12
8.1 Enfoque sociocultural.....	12
9 MARCO TEÓRICO	13
9.1 Actividad física	13
9.2 La Salud.....	15
9.3 Definición de desarrollo personal.	16
10 PREGUNTAS CIENTIFICAS	17
11 METODOLOGÍA	17
11.1 Enfoque de la investigación	17
12 TIPOS DE INVESTIGACIÓN	18
12.1 Investigación Cuantitativa.....	18

12.2	Etapas de la investigación Cuantitativa	18
12.2.1	Etapa 1: La Idea	19
12.2.2	Etapa 2: Planteamiento del problema	19
12.2.3	Etapa 3: Marco Teórico.....	19
12.2.4	Etapa 4: Alcance del estudio	19
12.2.5	Etapa 5: Elaboración de hipótesis y definición de variables.....	20
12.2.6	Etapa 6: Desarrollo del diseño de investigación	20
12.2.7	Etapa 7: Definición y selección de la muestra	20
12.2.8	Etapa 8: Recolección de datos.....	20
12.2.9	Etapa 9: Análisis de los datos.....	20
12.2.10	Etapa 10: Reporte de resultados	20
13	MÉTODOS	21
13.1	Método deductivo	21
13.2	Método empírico.....	21
14	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS.....	22
14.1	La Observación.....	22
14.1.1	La Encuesta	22
14.1.2	Población.....	22
15	ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	23
16	IMPACTO	33
17	PRESUPUESTO PARA LA PROPUESTA DEL PROYECTO.....	33
18	PROPUESTA EDUCATIVA	35
19	INTRODUCCIÓN	36
20	OBJETIVOS DE LA PROPUESTA	36
20.1	Objetivo General	36
20.2	Objetivos Específicos.....	37
21	JUSTIFICACIÓN	37
22	FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA	38
22.1	Definición de guía digital	38
22.2	Definición de guía didáctica.....	39
22.3	Funciones de las guías didácticas	40

23	DESARROLLO DE LA PROPUESTA	41
23.1	Elementos que conforman la propuesta	41
24	EXPLICACIÓN DE LA PROPUESTA	41
24.1	Actividades	41
24.2	Guía de actividades	42
25	APLICACIÓN Y/O VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA	45
26	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	51
26.1	CONCLUSIONES	51
26.2	RECOMENDACIONES	51
27	BIBLIOGRAFÍA.....	52
28	ANEXOS	55
28.1	Anexo 1: Hoja de Vida del Tutor.	55
28.2	Anexo 2: Hoja de Vida Investigador 1.....	58
28.3	Anexo 3: Hoja de Vida Investigador 2.....	59

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

1 INFORMACIÓN GENERAL

Título del Proyecto: ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DESARROLLO PERSONAL EN LOS ESTUDIANTES DEL CUARTO AÑO PARALELO “C” DE LA UNIDAD EDUCATIVA “PROVINCIA DE COTOPAXI”, DEL CANTÓN PUJILÍ, PROVINCIA DE COTOPAXI EN EL PERÍODO ACADÉMICO 2022 – 2023.

Fecha de inicio: 31 de octubre de 2022.

Fecha de finalización: 27 de febrero de 2023.

Lugar de ejecución: Cantón Pujilí, provincia de Cotopaxi.

Facultad Académica que auspicia: Ciencias Humanas y Educación

Carrera que auspicia: Educación Básica

Proyecto de investigación vinculado:

Equipo de Trabajo:

Tutor: PhD. Luis Gonzalo López Rodríguez.

Investigadoras: Jessy Paola Chiluisa Corrales; Yadira Iveth Freire Valle

Área de Conocimiento: Educación

Línea de investigación: Educación.

Sub líneas de investigación de la Carrera: Educación y sociedad.

2 JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO

La educación favorece la formación integral del ser humano y se constituye el principal camino para la superación económica y social. Además, permite el desarrollo de capacidades y dominios para el desempeño en diversos aspectos de la vida diaria. Este proyecto tiene como finalidad reflexionar acerca de la actividad física y el desarrollo personal de los estudiantes del cuarto grado paralelo “C”, de la Unidad Educativa Provincia de Cotopaxi, puesto que, tiene gran relevancia dentro del proceso académico del ser humano, en las cuales el individuo debe recibir una adecuada calidad de vida tanto en el ámbito físico como mental.

Al respecto, (Vinuesa.C, (2019), manifiesta que “La actividad física permite que los niños y adolescentes desarrollen a su vez, una amplia gama de competencias y cualidades, como la cooperación, la comunicación, el liderazgo, la disciplina, el trabajo de equipo, la concentración y la memoria. Frente a ello, se entiende que la adecuada actividad física da paso a que el ser humano se desenvuelva de mejor manera en todos los ámbitos tales como el ámbito académico, social y familiar.

Actualmente el proceso de enseñanza aprendizaje en los niños se ve afectada por varios factores físicos, biológicos y emocionales que dan como resultado, el desinterés de los estudiantes en el desarrollo de las actividades durante el proceso de enseñanza aprendizaje, es por ello que, la realización de esta investigación es importante, puesto que permitirá reflexionar sobre los factores que intervienen en contexto socioeducativo.

Así también, la presente investigación contribuirá con la elaboración de una propuesta relacionada con las actividades físicas y desarrollo personal en el contexto socioeducativo. Para determinar la relación que se mantiene entre ellos, puesto que, permitirá la mejora del aprendizaje en los estudiantes, facilitando de este modo, la comprensión de la influencia del contexto socioeducativo del educando como un ser bio-psicosocial.

De igual manera, favorecerá al reconocimiento de los estados emocionales de los niños y niñas, lo cual ayudará al profesor a organizarse de manera más eficaz y eficiente en el proceso educativo, asimismo, posibilita atender a los estudiantes de

manera más personal, guiándolos en el contexto del aprendizaje; solo así es que el docente realmente puede contribuir a que sus estudiantes se conviertan en los constructores de sus propios aprendizajes, lo que significa que se debe promover a los educandos que tengan su propio criterio y principalmente que sean autónomos.

Además, la práctica de actividad física constituye un medio esencial en la mejora de la salud física y mental. Su influencia en diversos aspectos cognitivos como la atención, memoria o concentración ha sido ampliamente estudiada, pudiendo guardar una estrecha relación con el rendimiento académico es por ello que, la investigación satisfecerá los intereses de la población socioeducativa, puesto que contribuirá a la sensibilización de los padres de familia ante el desarrollo que tienen los niños, también, será un aporte para el docente debido a que, identificará y comprenderá las características que posee cada estudiante.

De igual forma se busca conocer que la educación emocional debe ser vista, conceptualizada y puesta en marcha para procurar que los educandos se conozcan a sí mismos y conozcan a los demás, se respeten, respeten a los otros y al entorno donde viven, de manera que se pueda plantear el desarrollo integral de su personalidad como requisito para la construcción de la felicidad. Es decir, un educador emocionalmente inteligente y un clima favorable en el aula son factores esenciales para el aprendizaje.

Por otro lado, desde el punto de vista de (Caspersen, (1985) quienes definen a la actividad física como cualquier movimiento del cuerpo producido por los músculos esqueléticos, que tiene por resultado un gasto energético. Sin embargo, más allá de este concepto puramente biomecánico, (Devís, (2000) agrega que: La actividad física hace referencia al movimiento, la interacción, el cuerpo y la práctica humana y que, como muchas otras manifestaciones de la vida de las personas, es multidimensional, o sea, presenta dimensiones biológicas, psicológicas y socioculturales, que son aspectos importantes a la hora de definirla. De esta manera, se reconoce que la actividad física se manifiesta en el individuo no sólo en su aspecto somático, sino también en los ámbitos psicológico y social. Es así como en la actualidad, y desde la década de los 90, está científicamente aceptado que la práctica de actividad física proporciona beneficios en estos tres ámbitos

Finalmente, es importante comprender que el desempeño de los estudiantes se determina no sólo por las características individuales y entornos familiares que condicionan el proceso de aprendizaje, sino, por los factores biológicos que los caracterizan. El entorno familiar es determinante para el proceso de enseñanza aprendizaje, del mismo modo, la composición socioeconómica y los factores biológicos y las emociones de los estudiantes pueden tener un efecto considerable para la adquisición de nuevos aprendizajes.

3 BENEFICIARIOS DEL PROYECTO

Tabla 1. Beneficiarios Directos

Fuente: **Registro de nómina de estudiantes**

Diseñado por: **Jessy Chiluisa; Yadira Freire.**

DENOMINACIÓN	CANTIDAD
Estudiantes de la Unidad Educativa Provincia de Cotopaxi	39
Padres de familia	39
Total	78

Tabla 2. Beneficiarios Indirectos

Fuente: **Registro de nómina de autoridades y docentes**

Diseñado por: **Jessy Chiluisa; Yadira Freire.**

DENOMINACIÓN	CANTIDAD
Docentes	1

Autoridades	2
Total	3

4 EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

4.1 Contextualización del Problema

Una de las preocupaciones de hoy en día es cómo lograr que los estudiantes alcancen aprendizajes realmente significativos; que garanticen la construcción de los nuevos aprendizajes. No obstante, para que los alumnos puedan rendir al máximo en sus estudios y desarrollar todo el potencial intelectual que poseen, intervienen varios factores físicos y emocionales tales como; la salud física, salud mental, y salud emocional, los cuales constituyen aspectos fundamentales para que el procesos de enseñanza y aprendizaje se desarrolle de manera efectiva.

La práctica de actividad física cumple con un rol relevante como estimulantes de la capacidad de aprendizaje de los estudiantes, al mismo tiempo que disminuye la ansiedad y el estrés. Las personas que realizan actividad física tienden a ser más saludables y productivas y a aprenden con más facilidad. Al respecto La OMS define:

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

Frente a ello se entiende que a nivel mundial la actividad física es un tema de preocupación en la actualidad, pues la inactividad física se sitúa como el cuarto factor de riesgo de mortalidad, puesto que produce una serie de procesos fisiológicos que están íntimamente relacionados con los procesos cognitivos, como son la secreción de neurotransmisores, el aumento del volumen del hipocampo o la segregación del factor neurotrófico derivado del cerebro, procesos como la memoria y la atención son

incrementados gracias a la práctica regular de la actividad física.

Por otro lado, el desarrollo personal es una experiencia de interacción individual y grupal, a través del cual las personas que participan en ella desarrollan y optimizan habilidades y destrezas para la comunicación abierta y directa, cuyas funciones son esenciales para el desenvolviendo académico de los niños del presente y futuro.

En este sentido, (Chiavenato, Desarrollo Personal, 2003), por su parte, indica que el desarrollo personal puede ser conceptualizado como: “Un conjunto de experiencias organizadas de aprendizaje (intencionales y con propósito), proporcionadas por la organización dentro de un período específico para ofrecer la oportunidad de mejorar el desempeño o el crecimiento humano”. (p.14).

En otras palabras, el desarrollo personal es el primer contexto social en el que el niño está inmerso, puesto que se desarrollan aspectos tan importantes como contar con una buena autoestima, saber controlar las emociones, tener buenas habilidades sociales y ser autónomos, lo cual les permite mejorar sus relaciones interpersonales y su **toma de decisiones** de una manera sencilla. Por ello es importante tomar en cuenta que el niño en el ámbito escolar, se expresa de distintas formas una intensa búsqueda personal de satisfacciones corporales e intelectuales, tiene interés y curiosidad por saber indagar, es decir las actividades que realiza expresan pensamientos y afectos, durante esa etapa suelen ser graciosos, tiernos y tienen impulsos agresivos, violentos, competitivo.

En el mismo contexto, el aprendizaje del ser humano está condicionado por distintos factores biológicos que afectan la actividad física y el desarrollo personal de las personas, al respecto:

La identificación de la población infantil que tiene riesgo biológico tiende a sufrir alteraciones en la salud y en el desarrollo intelectual, es importante emprender actividades individuales y colectivas que ofrezcan mejorar y preservar la salud física y emocional de los niños. En tal sentido, (Vygotsky, 1896-1934)sostenía que los niños desarrollan paulatinamente su aprendizaje mediante la interacción social: adquieren nuevas y mejores habilidades cognoscitivas como proceso lógico de su inmersión a un modo de vida rutinario y familiar.

Por otro lado, es importante promover la actividad física desde la infancia, puesto que

establece modelos de práctica durante todo el ciclo vital, contribuyendo así a un estilo de vida saludable, pues la actividad física en los niños mejora su desarrollo físico, mental, psicológico y social, de este modo se pueden prevenir o reducir las enfermedades no transmisibles, las cuales se encuentran ligadas al estilo de vida.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la inactividad física se encuentra en gran aumento, y aproximadamente 3,2 millones de personas a nivel mundial mueren cada año por tener un nivel insuficiente de actividad física (Sugiyama et al., 2010; OMS, 2018). En este sentido, y teniendo en cuenta que la primera infancia se encuentra en estado de vulnerabilidad, es prioritario plantear estrategias de intervención que promuevan conductas saludables en esta población, una vez se identifiquen los factores que influyen a una actividad física insuficiente, desarrollando así el potencial que se tiene en esta etapa de la vida.

En correspondencia, en la Unidad Educativa ‘‘Provincia de Cotopaxi’’, en el 4to año de Educación General Básica paralelo ‘‘C’’, se observó que no se implementa el área de educación física, de manera que los estudiantes no desarrollan la motricidad fina, puesto que tiene como finalidad la coordinación de los movimientos musculares del cuerpo humano. Por otra parte, el desarrollo personal de los estudiantes se convierte en uno de los factores que intervienen en el aprendizaje, puesto que, se ha evidenciado que la mayoría de estudiantes presentaban una marcada falta de interés por el estudio, bajo rendimiento escolar, poco participativos, cansancio y agotamiento permanente.

No cumpliendo con sus tareas escolares, siendo en algunos casos alarmante y preocupante la despreocupación de los padres por el desenvolvimiento escolar y personal de sus hijos, así mismo, se pudo identificar que un grupo de niños no conviven con sus demás compañeros, ya que se encuentran aislados, no socializan con las demás personas, y presentan una actitud agresiva. Cabe señalar que a pesar de los reportes realizados por la docente y enviados al departamento de consejería estudiantil, no se ha cumplido con un seguimiento para que se pueda solucionar de alguna manera estas dificultades que presentan los estudiantes en cuanto a su estado físico y emocional, para que puedan fortalecer su aprendizaje y por ende su rendimiento académico.

Por otra parte, el docente no ha identificado en su totalidad estas particularidades, debido

a que posee una cantidad de 39 estudiantes, lo cual, no permite que trabaje de una manera personalizada e identifique estos problemas socioeconómicos, biológicos y emocionales que afectan a los niños y que por ello existan estudiantes que se encuentran desmotivados con baja autoestima. Lo que significa que el docente no aplica estrategias socio afectivas en el aula para que los estudiantes sean participativos y activos durante el desarrollo de la clase, por lo tanto, el docente debe promover estrategias socio afectivas que fortalezcan la relación docente estudiante. Por ende, se formula la siguiente interrogante. ¿Cómo mejorar la actividad física y el desarrollo personal del 4to año de educación general básica paralelo “C”?

4.2 Delimitación Del Problema

Determinar cómo se aplica la actividad física y el desarrollo personal en los estudiantes de 4to año de educación general básica paralelo “C” de la Unidad Educativa Provincia de Cotopaxi, Cantón Pujilí, Provincia de Cotopaxi, año lectivo 2022-2023.

4.3 Formulación Del Problema

¿Cómo mejorar la actividad física y el desarrollo personal mediante una guía digital de hábitos y costumbres para mejorar el desenvolvimiento social y educativo de los estudiantes de 4to año de educación general básica paralelo “C” de la Unidad Educativa “Provincia de Cotopaxi”, Cantón Pujilí, ¿año lectivo 2022 -2023?

5 OBJETIVOS

5.1 Objetivo General

Determinar de qué manera influye la actividad física en el desarrollo personal de los estudiantes del cuarto año de educación general básica, paralelo “C”, de la Unidad Educativa “Provincia de Cotopaxi”.

5.2 Objetivos Específicos

Fundamentar teóricamente los aspectos relacionados a la actividad física y al desarrollo personal de los estudiantes del 4to grado paralelo “C”, de la Unidad Educativa “Provincia de Cotopaxi”.

Analizar qué tipo de actividades físicas aplican los docentes para el desarrollo personal

de los estudiantes del 4to año grado paralelo “C”, de la Unidad Educativa “Provincia de Cotopaxi”.

Diseñar una guía digital acerca de los hábitos y costumbres para obtener un adecuado desarrollo personal a través de la actividad física.

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

Tabla 3: Sistema de tareas en relación a los objetivos planteados.

Fuente: **Sistema de Tareas**

Elaborado por: **Jessy Chiluisa; Yadira Freire.**

OBJETIVO	ACTIVIDAD	RESULTADO DE LA ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD (TÉCNICAS E INSTRUMENTOS)
ETAPA PREPARATORIA			
Fundamentar teóricamente los aspectos relacionados a la actividad física y al desarrollo personal de los estudiantes del 4to grado paralelo “C”, de la Unidad Educativa	Revisión de Fuentes Bibliograficas	Marco teórico	Matriz de operacionalización de variables.
	Inmersión en el contexto para observar los factores físicos y su desarrollo en el contexto		

“Provincia de Cotopaxi”.	educativo.		
--------------------------	------------	--	--

ETAPA DE CAMPO			
Analizar qué tipo de actividades físicas aplican los docentes para el desarrollo personal de los estudiantes del 4to año grado paralelo “C”, de la Unidad Educativa “Provincia de Cotopaxi”.	Sistema de información recolectada a través de instrumentos de observación.	Análisis e interpretación de la información recolectada .	Guía de observación.
ETAPA INFORMATIVA – PROPUESTA			

Diseñar una guía digital acerca de los hábitos y costumbres para obtener un adecuado desarrollo	Desarrollo de la guía digital acerca de hábitos y costumbres para obtener un adecuado desarrollo personal a través de la actividad física.	Descripción digital	Identificar y observar los factores físicos y el desarrollo personal en el contexto educativo de los
---	--	---------------------	--

personal a través de la actividad física.			estudiantes del 4to grado paralelo “C”.
	Elaboración de una guía digital a través de una indagación escrita para obtener un adecuado resultado a través del proceso de enseñanza aprendizaje.	Exposición del material digital.	Herramienta tecnológica.
	Elaboración de los instrumentos para la validación de la guía digital para el estudiante	Validación de los instrumentos	Escala de estimación

7 FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICO TÉCNICA

7.1 ANTECEDENTES

7.1.1 Actividad física

Dentro del desarrollo de la sociedad moderna, hay varios factores que influyen para promover un estilo de vida sedentario, cada vez es menor el esfuerzo físico que realizamos en nuestros trabajos y actividades cotidianas, factores como la automatización de fábricas, sistemas de transporte y sistemas electrónicos que facilitan

la vida diaria en las viviendas y se ha fomentado el sedentarismo. Según la OMS 6% de las muertes anuales son secundarias a la inactividad física. Este problema se vuelve mucho más marcado en la población infantil, quienes utilizan gran parte de su tiempo en equipos electrónicos. Según un estudio realizado en la Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas, un 70% de la población en los países desarrollados no realiza la suficiente actividad física como para mantener la salud y controlar el peso corporal (Sara Márquez & Rodríguez Ordaz, 2006) Además se debe tomar en cuenta que este es un problema creciente, al que el desarrollo de la tecnología está favoreciendo.

7.1.2 Desarrollo Personal.

Así mismo (Ruiz, 2014)), presenta el estudio “Desarrollo y Satisfacción laboral en la Municipalidad provincial de Sanchez Carrión”, la tesis para optar el título profesional de licenciado en administración, en la Universidad Nacional de Trujillo, el objetivo es demostrar como el desarrollo del personal influye en la satisfacción laboral de los trabajadores en la municipalidad Provincial Sánchez

Carrión, su diseño de investigación es no experimental-descriptivo-transeccional-correlación, su muestra realizada es de 53 personas, siendo las conclusiones las siguientes: El municipio muestra debilidades frente al desarrollo personal no dándoles cargos de confianza: nivel académico sigue paralizado, no se programa cursos, diplomados, eventos para los trabajadores. Las falencias de satisfacción laboral en los trabajadores es por no tener cargos de confianza como por ejemplo falta de reconocimiento, no existe libertad para usar sus propios métodos de trabajo, falta de atención por parte de sus superiores. Las estadísticas empleadas muestran los colaboradores que no ocupan un puesto de jerarquía son 51% que les genera insatisfacción, el 33% están insatisfecho-satisfecho y el 16% está satisfecho.

8 ENFOQUE

8.1 Enfoque sociocultural

La presente investigación está inmersa en el enfoque socio cultural, debido a que se acoge a las ideas de la teoría de Vygotsky donde afirma que “el ser humano no aprende solamente por sus condiciones mentales o biológicas, sino también en relación a su

contexto social y cultural. Es decir, no se centra en el resultado final sino en el análisis del desarrollo que el sujeto presenta”. (Febrax, M,2010, p.3). Desde esta concepción la actividad física puede ser comprendida y explicada solo si se analiza no como producto directo del funcionamiento, sino como producto del desarrollo cultural y social, puesto que, es importante establecer una relación entre el estudiante y el contexto con la finalidad de desenvolverse de manera activa en la sociedad.

Del mismo modo, para (Wertsch, 1999) el objetivo de un enfoque sociocultural es explicar las relaciones entre la acción humana, por un lado, y las situaciones culturales, institucionales, e históricas donde se realiza esta acción. De acuerdo con lo expuesto, se entiende que las funciones sociales y culturales del ser humano pueden ser comprendidos si se consideran como factores que intervienen en su desarrollo educativo, por ello, es importante que el docente identifique las condiciones físicas y emocionales que afectan a los estudiantes.

En este enfoque se enfatiza “La mediación que es una teoría que favorece a la reestructuración subjetiva se incluye en el aspecto social para asimilar las experiencia, es decir apoya a los docentes para la resolución de conflictos individuales, grupales dentro de un contexto social para mejorar la calidad de vida” (Serrano, 2017, pág. 5)Ante lo mencionado, los docentes deben proporcionar el apoyo a los estudiantes para el desarrollando las habilidades psicológicas a través de su interacción con el entorno, así como también desempeñar el rol de mediador para el desarrollo de las actividades académicas en ambientes armónicos.

Cabe destacar que, el enfoque sociocultural contribuye en la educación para que el aprendizaje no solo se centre en los contenidos, pues va en busca de la interrelación de experiencias por parte de los estudiantes y el entorno en el que se desarrollan, considerando la actividad física y el desarrollo personal propios de cada estudiante.

9 MARCO TEÓRICO

9.1 Actividad física

Está demostrado que practicar ejercicio de forma regular contribuye a mantener una buena salud y a prevenir enfermedades. Al respecto la (OMS, 2018)manifiesta:

“El ejercicio físico, ya sea de corta o larga duración, contribuye a establecer un bienestar mental, mejorando la autonomía de la persona, la memoria, rapidez de ideas, etcétera, y promoviendo sensaciones como el optimismo o la euforia, al tiempo que se mejora la autoestima de las personas, lo que produce beneficios en diferentes enfermedades como la osteoporosis, la hipertensión o las crisis diabéticas.”

Es decir, realizar de forma regular y sistemática una actividad física ha demostrado ser una práctica muy beneficiosa en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, a la vez que ayuda al carácter, la disciplina y a la toma de decisiones en la vida cotidiana. Todas las actividades encaminadas a mejorar la forma física (por ejemplo, tras un período largo de inactividad), deben realizarse de manera progresiva. Cada deportista debe analizar las demandas de su deporte de elección antes de decidir su plan de entrenamiento.

“Hacer ejercicio con regularidad es parte importante de un estilo de vida saludable. Las personas que llevan una vida activa tienen menos probabilidad de enfermarse y mayor probabilidad de vivir una vida más duradera. Hacer ejercicio te permite tener un mejor estado físico y además mejora tu salud mental y la sensación general de bienestar”. (Olmus, 2018, pág. 4)

Es importante que la actividad física forme parte de la vida de los niños, de los adultos y de las personas mayores. El ejercicio no tiene que ser enérgico: puedes encontrar formas para mantenerte activo que se adapten a tu rutina diaria, como por ejemplo, caminar. Si nunca hiciste ejercicio o hace tiempo que no lo haces, es fácil comenzar. La actividad física es esencial para mantener un peso corporal saludable e incluso es beneficiosa durante el embarazo. Sin embargo, asegúrate de tomar medidas para mantenerte libre de lesiones y recuerda que la nutrición y la hidratación también juegan un papel importante. Ingerir los nutrientes correctos proporciona el combustible que necesitas para hacer ejercicio y beber líquidos ayuda a evitar la deshidratación.

En definitiva, es muy recomendable que el ser humano realicen actividades físicas de forma habitual, pues un estilo de vida físicamente activo en la infancia es una buena forma de prevención de ciertas enfermedades crónicas muy frecuentes en la edad adulta, como la obesidad, la hipertensión, las enfermedades cardiovasculares, la diabetes, el cáncer, los

problemas músculo-esqueléticos y los problemas de salud mental.

9.2 La Salud

Un ser humano se encuentra sano cuando, además de sentirse bien física, mental y socialmente, sus estructuras corporales, procesos fisiológicos y comportamiento se mantienen dentro de los límites aceptados como normales para todos los otros seres humanos que comparten con él las mismas características y el mismo medio ambiente. Al respecto: "La salud es un estado de bienestar físico, mental y social completo, y no meramente la ausencia del mal o la enfermedad". Por lo tanto, contempla el estado saludable de la persona desde el punto de la calidad de vida y no simplemente desde la manifestación de síntomas o el padecimiento de enfermedades. De ahí que estar sano, sentirse sano, no se defina por el hecho de no estar enfermo, sino contemplando una visión más amplia que abarca las múltiples facetas del desarrollo humano" (OMS, 2018, pág. 4)

De acuerdo con lo expuesto por la OMS, se entiende que la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, no solamente la ausencia de enfermedad o dolencia. Este concepto se amplía a: La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. En la salud, como en la enfermedad, existen diversos grados de afectación y no debería ser tratada como una variable dicotómica. Así, se reformularía de la siguiente manera: «La salud es un estado de bienestar físico, mental y social, con capacidad de funcionamiento, y no sólo la ausencia de afecciones o enfermedades. Dentro de la salud intervienen varios factores como: la alimentación, el ejercicio físico, el descanso y la higiene.

Los problemas de salud, tales como los problemas de sueño, los trastornos de ansiedad y depresión o la obesidad, afectan negativamente al progreso académico de los niños y adolescentes. Ésta es la principal conclusión del informe que ha publicado recientemente la Oficina Regional Europea de la Organización Mundial de la Salud (OMS) sobre el impacto de la salud y de las conductas saludables en el rendimiento escolar. Es necesario considerar la salud escolar desde una lógica preventiva a través del desarrollo y fortalecimiento de la salud emocional y el monitoreo constante para el tratamiento temprano y oportuno de enfermedades mentales.

Sin embargo, este enfoque puede contribuir a mejorar los índices de la política pública en salud y en educación, y a permitir que los niños sean capaces de enfrentar de mejor manera, con las herramientas adecuadas y por qué no decirlo más felices, la desafiante vida que el contexto globalizado les presenta. Una educación de calidad es el cimiento de la salud y el bienestar. Para llevar una vida productiva y saludable cada individuo debe poseer los conocimientos necesarios para la prevención de enfermedades y patologías. Los niños y los adolescentes necesitan una alimentación adecuada y gozar de buena salud para obtener logros de aprendizaje bastantes fructíferos.

9.3 Definición de desarrollo personal.

El desarrollo personal es un proceso en el cual las personas se centran en descubrir determinados aspectos para llevarlos a la práctica y mejorar su salud, virtudes, talentos y capacidades. El objetivo es vivir de forma equilibrada y que haya consonancia entre cuerpo y mente.

Al respecto, (Chiavenato, desarrollo personal, 2003) expresa que: “El desarrollo personal puede ser conceptualizado como un conjunto de experiencias organizadas de aprendizaje (intencionales y con propósito), proporcionadas por la organización dentro de un periodo específico para ofrecer la oportunidad de mejorar el desempeño o el crecimiento humano.

Según lo mencionado por el autor el desarrollo personal pretende conseguir que se lleve a cabo una superación personal, se implementen acciones para cambiar comportamientos, actitudes o pensamientos, el objetivo es siempre que la persona consiga una mejor calidad de vida y un bienestar mucho mayor. De ahí la importancia del desarrollo personal en nuestra vida.

La madurez del ser humano se presenta como un proceso secuencial se da por las experiencias vividas que ha tenido esta persona donde se incluirá elementos de aprendizaje que aplicará tanto en lo personal como en lo emocional marcando su calidad de vida, es así que el desarrollo personal desde un punto de vista es tomar conciencia real, en cuanto a aceptación de cambios que se darán a partir de vivencias y comportamientos que se aplicaran durante el del desarrollo de cada persona.

Por ello, (Klein, 1998) manifiesta que “El desarrollo personal se concibe como enriquecimiento de la personalidad que se refiere a la superación de etapas tempranas de

la niñez que pueden volver a surgir en la vida adulta, la superación de los conflictos que estas etapas conllevan, como la ansiedad, culpa, envidia y logro de la gratitud, alcanzar el equilibrio con el mundo psíquico interno y el mundo externo, y desarrollar la capacidad de disfrutar de las cosas y llevar relaciones gratificantes de amor con los otros.

En síntesis, el desarrollo personal es la realización de un proceso de introspección en el que intentamos descubrir nuestra propia identidad para explorar nuestros talentos, mejorar nuestra salud, hacer cambios en nuestro estilo de vida, y todo aquello que sea necesario para estar en armonía con nuestra mente y cuerpo.

10 PREGUNTAS CIENTIFICAS

¿De qué manera se identifica la actividad física y el desarrollo personal en el contexto educativo, mediante investigaciones de diferentes fuentes bibliográficas?

¿Cuál es la actividad física y el desarrollo personal que se presentan en las clases de cuarto grado paralelo “C” de educación general básica?

¿Cómo se diseña la guía digital acerca de hábitos y costumbres de los estudiantes para obtener un adecuado desarrollo personal a través de la actividad física?

11 METODOLOGÍA

Este presente proyecto se basa en la investigación cuantitativa puesto que consiste en recolectar y analizar datos numéricos, mismos que, se obtienen de los sujetos de investigación en el contexto educativo de la Unidad Educativa “Provincia de Cotopaxi”. Este tipo de investigación se desarrolla a través de un proceso estadístico que está encargado de la recolección de datos que orienta la explicación e interpretación de la actividad física y el desarrollo personal de los sujetos que interviene en el proceso educativo.

11.1 Enfoque de la investigación

Este trabajo se fundamenta en el enfoque cuantitativo por que su prioridad es analizar el

fenómeno observado y recolectar datos de los sujetos de la investigación en el entorno socioeducativo, como lo es la escuela. Al respecto, según Sampieri R. et al (2004), el enfoque cuantitativo se fundamenta en un esquema deductivo y lógico que busca formular preguntas de investigación e hipótesis para posteriormente probarlas. De esta manera, la información que se recopila permite identificar cómo influyen la actividad física y el desarrollo personal en el contexto socio educativo de los estudiantes de cuarto grado de educación general básica.

12 TIPOS DE INVESTIGACIÓN

12.1 Investigación Cuantitativa

Este proyecto se basa en la investigación cuantitativa porque se utiliza la recolección y el análisis de datos para contestar preguntas de investigación, medición numérica, el conteo y frecuentemente el uso de la estadística, es así que, en palabras de Tamayo (2007), la investigación cuantitativa consiste en:” el contraste de teorías ya existentes a partir de una serie de hipótesis surgidas de la misma, siendo necesario obtener una muestra, ya sea en forma aleatoria o discriminada, pero representativa de una población o fenómeno objeto de estudio”.

Es por ello que la presente investigación, desde esta perspectiva considera la relevancia que tienen los saberes y experiencia de los actores educativos, quienes se desenvuelven en el contexto educativo, en el cual se presenta aspectos relacionados con la actividad física y el desarrollo personal que demandan su comprensión por parte del docente. Este trabajo se realiza desde la investigación cuantitativa porque se orientan hacia la recolección y análisis de datos, de manera que, se centra en el análisis del rol que desempeñan los actores educativos como docentes y estudiantes de acuerdo a su forma de vida.

12.2 Etapas de la investigación Cuantitativa

Esta investigación se basa en las fases o etapas de la investigación cuantitativa, según, Polit y Hungler (1994: 58-64) presentan una síntesis de los pasos principales que se siguen al planear y llevar a cabo una investigación, partiendo desde la selección de un tema hasta la presentación y difusión de sus resultados. Se hace con el propósito de

obtener una visión global del proceso de la investigación cuantitativa en sus fases y etapas las que luego deberán ser abordadas con mayor amplitud y detalle en el caso de optar por esta perspectiva metodológica.

12.2.1 Etapa 1: La Idea

La idea es donde se origina la investigación, es decir contribuyen el primer acercamiento a la realidad objetiva, esta que surge a partir del razonamiento o de la imaginación de una persona. También se puede obtener muchas ideas por medio de experiencias individuales, materiales escritos (libros, artículos de revistas o periódicos, notas y tesis), piezas audiovisuales y programas de radio o televisión, información disponible en internet.

12.2.2 Etapa 2: Planteamiento del problema

El planteamiento del problema de una investigación cuantitativa consiste en afinar y estructurar más formalmente la idea de investigación, desarrollando cinco elementos de la investigación: objetivos de investigación, preguntas de investigación, justificación de la investigación, viabilidad de ésta y evaluación de las deficiencias en el conocimiento del problema.

Los objetivos establecen qué se pretende con la investigación; las preguntas nos dicen qué respuestas deben encontrarse mediante la investigación; la justificación nos indica por qué y para qué debe hacerse la investigación; la viabilidad nos señala si es posible realizarla y la evaluación de deficiencias nos ubica en la evolución del estudio del problema.

12.2.3 Etapa 3: Marco Teórico

Es un compendio escrito de artículos, libros y otros documentos que describen el estado pasado y actual del conocimiento sobre el problema que se está estudiando. Nos ayuda a documentar cómo nuestra investigación agrega valor a la literatura existente.

12.2.4 Etapa 4: Alcance del estudio

Esta etapa es importante, ya que del alcance del estudio depende la estrategia de investigación. Así, el diseño, los procedimientos y otros componentes del proceso serán distintos en estudio con alcance exploratorio, descriptivo, correlacional o explicativo.

12.2.5 **Etapa 5: Elaboración de hipótesis y definición de variables**

Las hipótesis son las guías de una investigación o estudio. Las hipótesis indican lo que tratamos de probar y se definen como explicaciones tentativas del fenómeno investigado. Se derivan de la teoría existente y deben formularse a manera de proposiciones.

Las hipótesis no necesariamente son verdaderas, pueden o no serlo, y pueden o no comprobarse con datos. Son explicaciones tentativas, no los hechos en sí.

12.2.6 **Etapa 6: Desarrollo del diseño de investigación**

Con el propósito de responder a las preguntas de investigación planteadas y cumplir con los objetivos del estudio, el investigador debe desarrollar un diseño de investigación específico. Cuando se establecen y formulan hipótesis, los diseños sirven también para someterlos a prueba. Los diseños cuantitativos pueden ser experimentales o no experimentales.

12.2.7 **Etapa 7: Definición y selección de la muestra**

Para seleccionar una muestra lo primero que hay que definir es la unidad de análisis (personas, organizaciones, periódicos, situaciones, eventos). El sobre qué o quiénes se van a recolectar datos depende del planteamiento del problema a investigar y de los alcances del estudio. Estas acciones nos llevarán al siguiente paso, que consiste en delimitar una población.

12.2.8 **Etapa 8: Recolección de datos**

La recolección de datos cuantitativos implica el uso de números para evaluar la información. Las técnicas cuantitativas operan con números que son analizados con análisis estadístico para probar hipótesis y realizar un seguimiento de la fuerza y dirección de los efectos.

12.2.9 **Etapa 9: Análisis de los datos**

El análisis de datos cuantitativos es una actividad planificada, sistemática y progresiva, lo cual es cierto, ya que, al proponer una investigación cuantitativa, se debe explicitar cómo se analizarán los datos, proponiendo un plan o camino metódico u ordenado.

12.2.10 **Etapa 10: Reporte de resultados**

Un informe reporte cuantitativo involucra los siguientes aspectos: Hacer una presentación

clara de cuál es el problema sujeto a evaluación, proporcionando una revisión documental de todo lo encontrado al respecto, añadiendo una presentación de la hipótesis que se está trabajando.

13 MÉTODOS

13.1 Método deductivo

El método que se aplicará es el deductivo porque se va estudiar la información partiendo de observaciones particulares. En este sentido, (Barchini, 2006) menciona que: “el método deductivo consiste en extraer razonamientos lógicos de aquellos enunciados ya dados, en síntesis, este método va de la causa al efecto, de lo general a lo particular, es prospectivo y teórico; comprueba su validez basándose en datos numéricos precisos”. Los pasos característicos del «método deductivo» son: definir el problema de investigación, elaboración de hipótesis, creación de una segunda premisa, validación de hipótesis y presentación de resultados. Por esta razón, el método ayudará a realizar generalizaciones amplias en base a observaciones específicas, las mismas que se van analizando de forma particular en cuanto a la actividad física y el desarrollo personal que influyen en el contexto socioeducativo para establecer conclusiones generales que fortalezcan el proceso enseñanza-aprendizaje.

13.2 Método empírico.

El método empírico es un método de observación utilizado para profundizar el estudio de los fenómenos. Al respecto, (Bernaldo, 2004) manifiesta que “el método empírico se basa en la experiencia en el contacto con la realidad, es decir, se fundamenta en la experimentación y la lógica que, junto a la observación de fenómenos y su análisis estadístico se puede llegar a una conclusión particular” (p.6).

Por ende, en este proyecto de investigación se aplicó el método empírico, el cual consiste en describir y explicar cómo incide la actividad física y el desarrollo personal en el contexto socioeducativo del sujeto a investigar, en este caso de los estudiantes de la Unidad Educativa “Provincia de Cotopaxi” y personal docente, es decir, de esta manera poder determinar el desarrollo de las actividades del fenómeno estudiado dentro del contexto socioeducativo.

14 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

14.1 La Observación

La observación es un elemento fundamental de todo proceso investigativo. Por ende, Castellanos (2018) manifiesta que “la observación es una técnica de investigación que permite obtener información precisa, por ejemplo, información sobre comportamientos espontáneos que suceden solo en la vida cotidiana y en sus medios naturales, o información que las personas no podrían o no quisieran brindar por diversos motivos”(p.6).

Por tal razón, la técnica que se utilizará es la observación porque consiste en observar personas, fenómenos, hechos, casos, objetos, acciones y situaciones, con el fin de obtener determinada información necesaria para la investigación, es por ello que se aplicó esta técnica ya que se observó cómo se aplica la actividad física (salud, alimentación) y el desarrollo personal(emociones, conducta) de los estudiantes. El instrumento aplicado fue la Guía de observación en la cual se describió el desarrollo de la actividad física y emocional de los estudiantes de la Unidad Educativa “Provincia de Cotopaxi”, del 4to Grado de EGB.

14.1.1 La Encuesta

Del mismo modo, se empleará la encuesta puesto que, es un medio que permite recopilar los datos numéricos a través la observación. En este sentido, Tamayo (2008: 24), manifiesta que, la encuesta “es aquella que permite dar respuestas a problemas en términos descriptivos como de relación de variables, tras la recogida sistemática de información según un diseño previamente establecido que asegure el rigor de la información obtenida”. Es decir, la encuesta fue aplicada a los estudiantes del establecimiento educativo.

De la misma forma, el instrumento utilizado fue la Guía de observación que contiene preguntas cerradas que permitieron obtener información sobre la actividad física y el desarrollo personal de los estudiantes de la Unidad Educativa “Provincia de Cotopaxi”, del 4to Grado de EGB.

14.1.2 Población

El presente trabajo investigativo tiene una población intencional representativa de: 39 estudiantes, 1 docentes, y 2 directivos de la unidad educativa “Provincia de Cotopaxi”.

Los sujetos de la investigación son miembros de la comunidad educativa, a quienes se les considera como personas representativas.

15 ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

Una vez aplicado los instrumentos de recolección de la información, se procedió a realizar el tratamiento correspondiente para el análisis de los mismos, por cuanto la información que arrojará será la indique las conclusiones a las cuales se ha llegado a través de la encuesta.

Encuesta sobre los hábitos deportivos y frecuencia de actividad física.

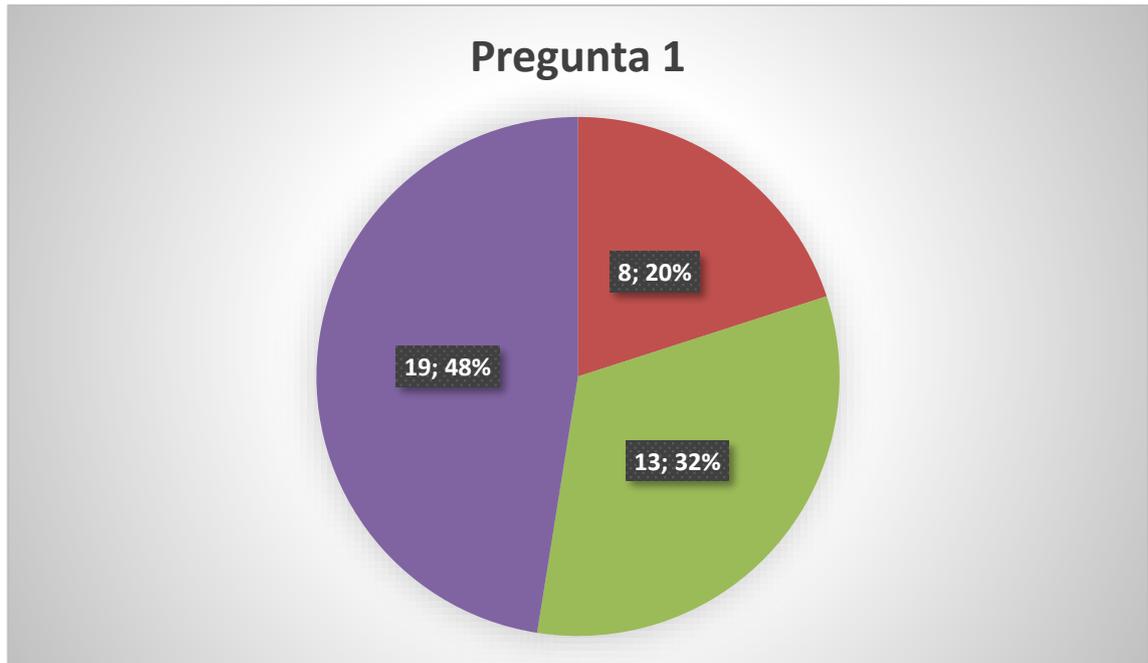
1.-¿Con qué frecuencia haces ejercicio?

Resultados

Tabla 1

1.-¿Con qué frecuencia haces ejercicio?		
Ítems	Número de encuestados	Porcentaje
De 5 a 7 días a la semana	0	0%
De 3 a 5 días a la semana	8	20%
Un día a la semana	13	32%
No hago ejercicio	19	48%
TOTAL	39	100%

Grafico 1



- De 5 a 7 días a la semana
- De 3 a 5 días a la semana
- Un día a la semana
- No hago ejercicio

Análisis: De acuerdo con los resultados obtenidos, se concluye que un 48% de los encuestados no realizan ejercicio con frecuencia lo cual repercute desfavorablemente en el adecuado desempeño físico y académico.

2.-¿Cuál es la principal razón por la que haces ejercicios?

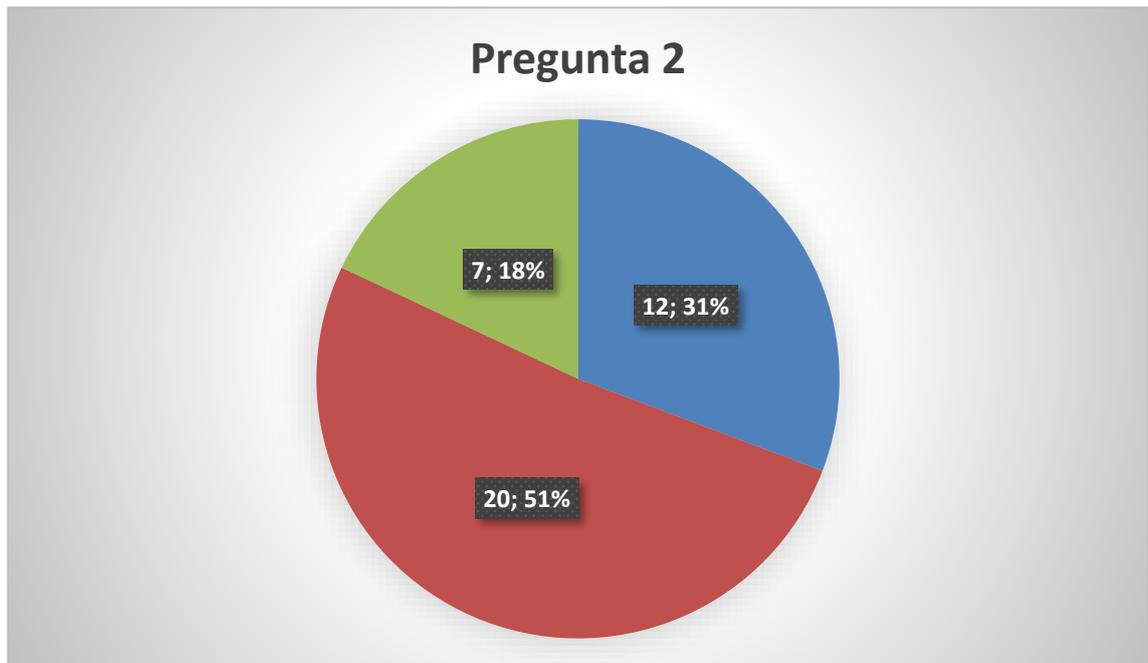
Resultados

Tabla 2

2.- ¿Cuál es la principal razón por la que haces ejercicios?		
Ítems	Número de encuestados	Porcentaje
Lo disfruto	12	31%

Por salud	20	51%
Para verme bien	7	18%
Ninguna	0	0%
TOTAL	39	100%

Grafico 2



- Lo disfruto
- Por salud
- Para verme bien
- Ninguna

Análisis: Una vez recolectada toda la información, se deduce que 20 personas encuestadas mismos que representan el 51%, realizan ejercicio físico por salud, lo cual es beneficioso porque permite al individuo mantenerse sano.

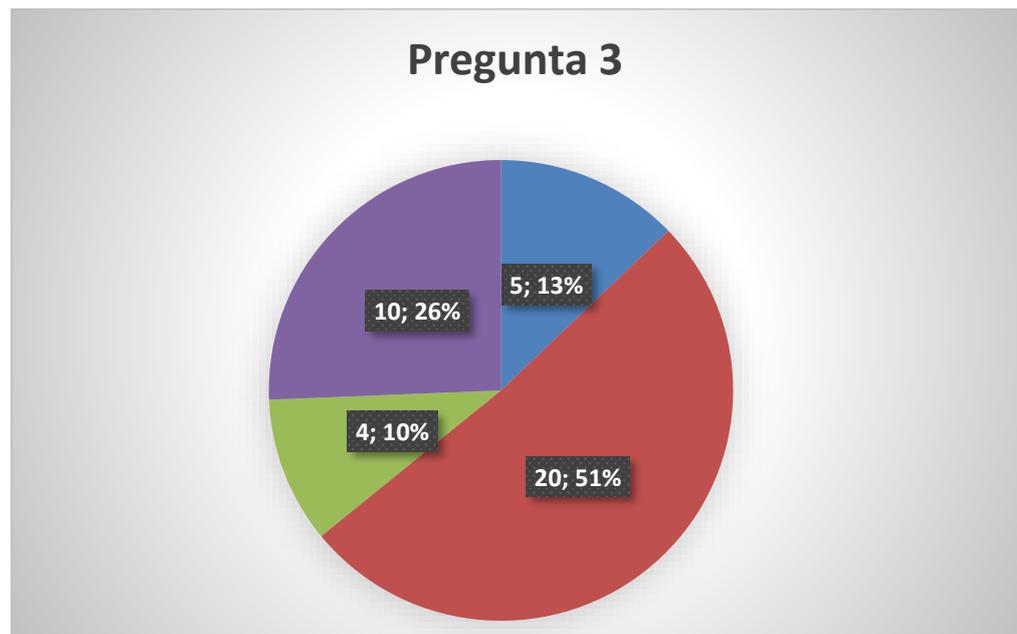
3.- ¿Qué tipo de deporte o actividad física te gusta practicar?

Resultados

Tabla 3

3.- ¿Qué tipo de deporte o actividad física te gusta practicar?		
Ítems	Número de encuestados	Porcentaje
Natación	5	13%
Fútbol	20	51%
Ciclismo	4	10%
Básquet	10	26%
TOTAL	39	100%

Gráfico 3



- Natación
- Fútbol
- Ciclismo
- Básquet

Análisis: Se determina que el 51% de los encuestados supieron manifestar que el deporte que más les gusta practicar es el Fútbol debido a que fortalece los músculos y aumenta la resistencia física de quien lo practica.

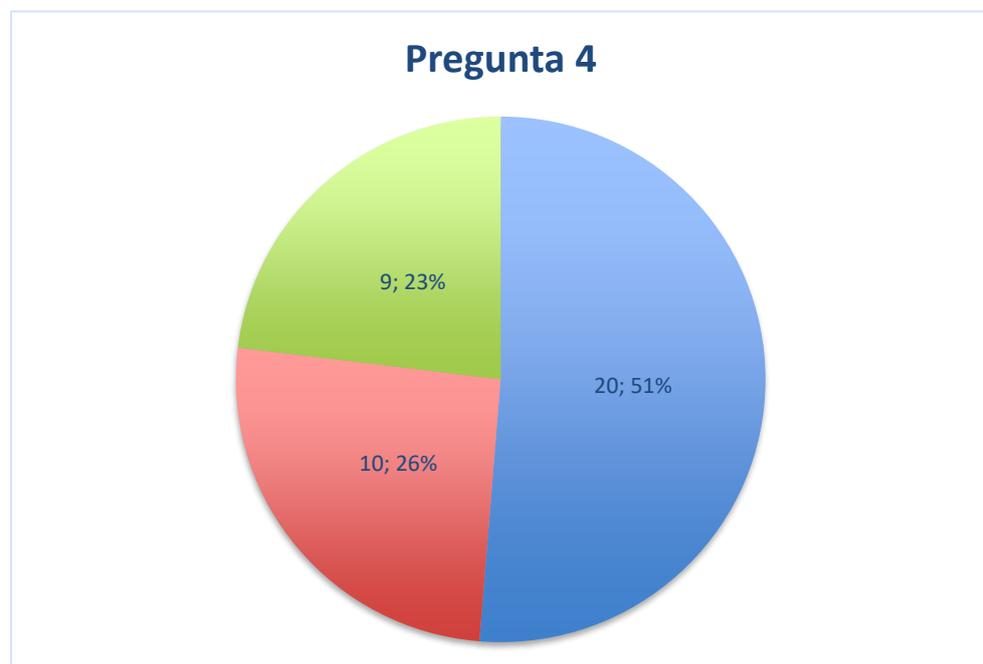
4.-¿En qué lugar haces ejercicio?

Resultados

Tabla 4

4.-¿En qué lugar haces ejercicio?		
Ítems	Número de encuestados	Porcentaje
En mi casa	20	51%
En el parque	10	26%
En las canchas	9	23%
En un club privado	0	0%
TOTAL	39	100%

Gráfico 4



■ En mi casa



- En el parque
- En las canchas
- En un club privado

Análisis: Recopilados los datos mediante la encuesta se deriva que el 51% de los encuestados expresaron que prefieren realizar ejercicio en su propia casa debido a que resulta más cómodo que realizarlo en algún otro lugar.

Encuesta sobre el desarrollo personal en el ámbito socioeducativo.

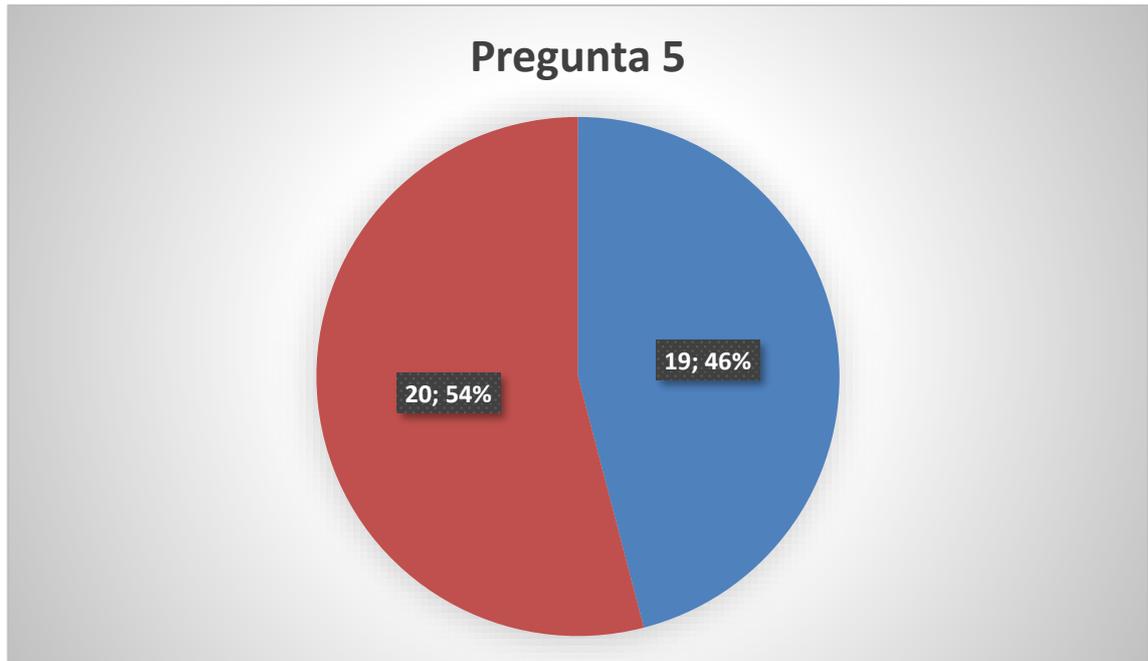
5 .¿Dónde te sientes más seguro?

Resultados

Tabla 5

5 .¿Dónde te sientes más seguro?		
Ítems	Número de encuestados	Porcentaje
En la escuela	19	46%
En la casa	20	54%
En el parque	0	0%
En la calle	0	0%
TOTAL	39	100%

Gráfico 5



- En la escuela
- En la casa
- En el parque
- En la calle

Análisis: Recopilados los datos mediante la encuesta, se deriva que el 54% de los encuestados expresaron que se sienten más seguros en casa, que en otro lugar.

6.-¿Qué actividad te energiza o te motiva?

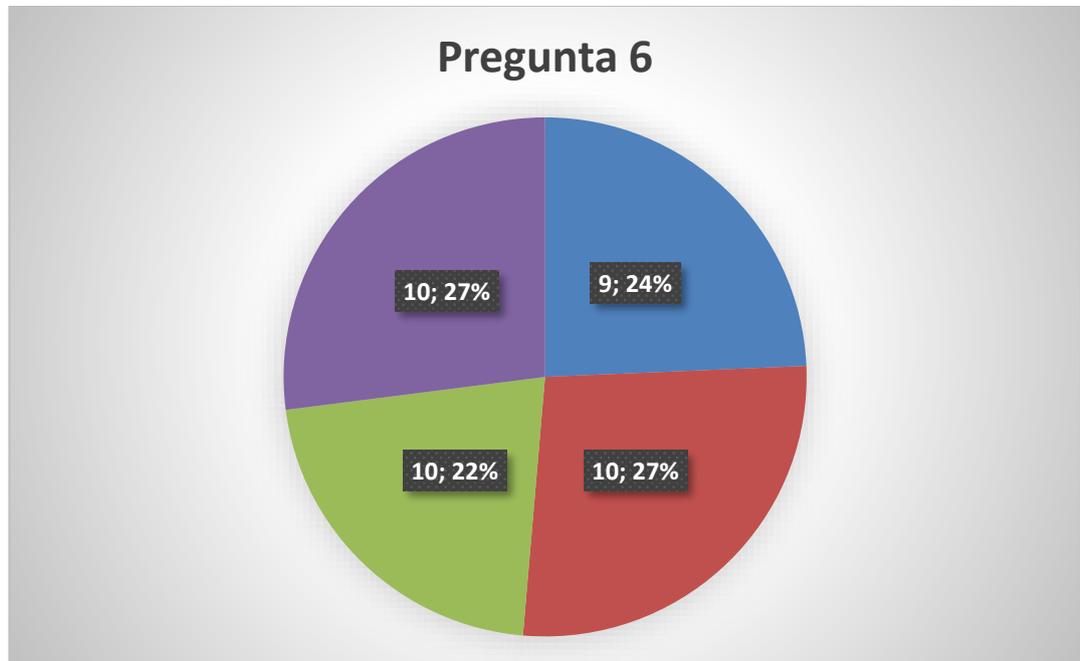
Resultados

Tabla 6

6.-¿Qué actividad te energiza o te motiva?		
Ítems	Número de encuestados	Porcentaje
Leer un libro	9	24%
Escuchar música	10	27%
Realizar ejercicios	10	22%
Bailar	10	27%

TOTAL	39	100%
--------------	-----------	-------------

Gráfico 6



- Leer un libro
- Escuchar música
- Realizar ejercicios
- Bailar

Análisis: De todas las personas encuestadas, se obtuvo como resultado que la actividad que más les energiza o motiva es bailar y escuchar música, las dos nominaciones con un 27% cada una.

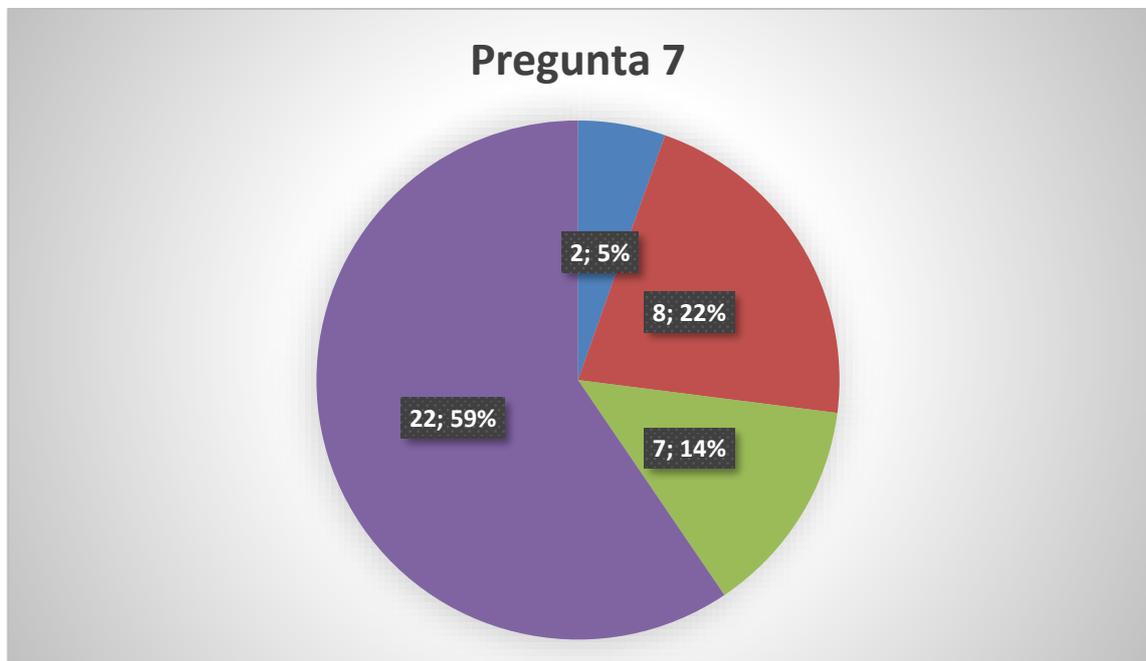
7.-¿Cuándo se enfada pierde el control sobre sí mismo?

Resultados

Tabla 7

7.-¿Cuándo se enfada pierde el control sobre sí mismo?		
Ítems	Número de encuestados	Porcentaje
Siempre	2	5%
A veces	8	22%
Casi nunca	7	14%
Nunca	22	59%
TOTAL	39	100%

Gráfico 7



- Siempre
- A veces
- Casi nunca
- Nunca

Análisis: Ante la encuesta realizada en la tercera pregunta sobre si cuándo se enfada pierde el control sobre sí mismo, se obtuvo como resultado que un 59% de los encuestados nunca pierden el control.

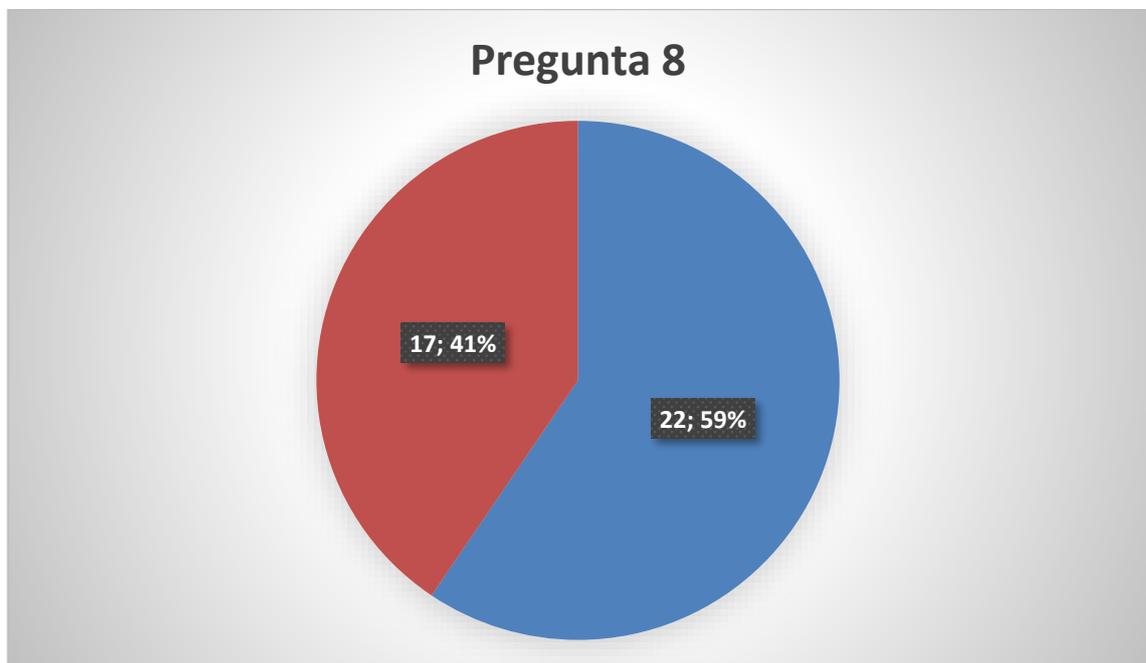
8.- ¿Qué cosas te hacen feliz?

Resultados

Tabla 8

8.- ¿Qué cosas te hacen feliz?		
Ítems	Número de encuestados	Porcentaje
Familia	22	59%
Amigos	17	41%
Nadie	0	0%
TOTAL	39	100%

Gráfico 8



■ Familia

■ Amigos

■ Nadie

Análisis: En el último ítem, se determinó un resultado del 59% de los encuestados prefieren a familia, como factor primordial de emoción.

16 IMPACTO

El presente proyecto tiene un impacto social, debido a que permite conocer las condiciones de vida de la población, la arbitrariedad de un derecho universal como es la educación y la interacción de las personas en una estructura educativa, mismas que ayudarán a generar conciencia sobre la incidencia de la actividad física y el desarrollo personal en el contexto educativo.

Por otro lado, tiene un impacto académico puesto que dentro de la práctica educativa el docente tomará consciencia acerca de la actualización en las Tics, para efectuar un ambiente armónico con nueva era tecnológica. Así también, a través de la reflexión se buscará solución frente a la ejecución de actividad física y el desarrollo personal, los cuales son limitantes influyentes en el proceso de enseñanza aprendizaje de los estudiantes, puesto que, la educación está en constante evolución y ellos deben estar acorde a los requerimientos de la época.

17 PRESUPUESTO PARA LA PROPUESTA DEL PROYECTO.

Tabla 4. Presupuesto para la elaboración de la propuesta.

PRESUPUESTO			
MATERIALES	CANTIDAD	COSTO (dólares americanos)	TOTAL

Uso de internet para revisión bibliográfica	2	50 \$	100\$
Uso de internet para redacción de información sobre los hábitos y costumbres.	2	50\$	100\$
Herramientas tecnológicas para la elaboración de la guía digital.	2	50\$	100\$
Diseño de plantillas digitales	2	30\$	60\$
Uso de internet para la publicación de la guía digital.	2	10\$	20\$
TOTAL			380\$

Fuente: **Presupuesto para la elaboración de la guía digital.**

Elaborado por: **Jessy Chiluisa ; Yadira Freire.**

18 PROPUESTA EDUCATIVA

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI
EXTENSIÓN DE PUJILÍ
CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA
PROPUESTA EDUCATIVA**

“IMPLEMENTACIÓN DE UNA GUIA DIGITAL DE HÁBITOS Y COSTUMBRES
PARA MEJORAR EL DESARROLLO PERSONAL EN LAS ACTIVIDADES
FÍSICAS DE LOS ESTUDIANTES”

Autoras:

Chiluisa Corrales Jessy Paola

Freire Valle Yadira Iveth

Tutor:

PhD. Luis Gonzalo López Rodríguez

Pujilí – Ecuador

2023

19 INTRODUCCIÓN

Uno de los problemas centrales que se plantea actualmente la educación es el de adaptarse a las exigencias de formación de ciudadanos que necesita la sociedad de hoy, signada por los avances científicos y tecnológicos que cuestionan algunos de los saberes establecidos, los cuales están en permanente renovación. De manera que estamos ante una educación que requiere de individuos capaces de enfrentar los retos que el mundo del conocimiento les plantea, lo que exige que la educación sea más amplia y con mayor proyección en los distintos ámbitos del saber.

Es por ello que, las TICS está dotando a los educadores herramientas digitales que aportan en el proceso de enseñanza aprendizaje. Considerando estas innovaciones, se presenta la creación de una Guía Digital mediante la utilización de información relevante que poseen una importancia especial para los estudiantes, puesto que, brinda información acerca de cómo mejorar los hábitos y costumbres dentro de la actividad física y el desarrollo personal de los actores educativos.

El presente trabajo de investigación tiene como objetivo, realizar una guía digital a través de herramientas tecnológicas para el fortalecimiento del proceso de enseñanza aprendizaje del estudiante de 4to año de educación básica paralelo “C” de la Unidad Educativa “Provincia de Cotopaxi”.

Finalmente, esta investigación contribuirá al fortalecimiento del proceso de enseñanza aprendizaje del estudiante, puesto que se fomentará la utilización de los recursos digitales ya que, es un entorno en el que los niños desarrollan habilidades y destrezas que le permitirán dar solución a los problemas de la vida real y conscientemente sacarle el mejor provecho para mejorar su entorno educativo.

20 OBJETIVOS DE LA PROPUESTA

20.1 Objetivo General

Diseñar una guía digital acerca de hábitos y costumbres para mejorar el desarrollo personal de los estudiantes de 4to año de educación general básica paralelo “C” de la Unidad Educativa “Provincia de Cotopaxi”, Cantón Pujilí, Provincia de Cotopaxi, año lectivo 2022 -2023

20.2 Objetivos Específicos

Establecer cuáles son los hábitos y costumbres para mejorar el desenvolvimiento personal de los estudiantes mediante investigaciones de diferentes fuentes bibliográficas.

Desarrollar una plantilla que reúna todos los elementos, imágenes, colores y recursos tecnológicos para la elaboración de la guía digital.

Aplicar permanentemente la guía digital para lograr cambios significativos en el desarrollo personal de los estudiantes.

21 JUSTIFICACIÓN

Actualmente, las descripciones narrativas y el cortometraje suponen un paso muy importante en el desarrollo de nuevas técnicas pedagógicas, los cuales son instrumentos tecnológicos que presentan la información utilizando sistemas descriptivos, visuales o una combinación entre ellos y que, por lo tanto, pueden servir de complemento a los medios de comunicación clásicos de la enseñanza, puesto que potencian el interés, creatividad, retención, autoaprendizaje en los alumnos y son empleados con mucho éxito en los distintos planes de estudio creados a lo largo del tiempo.

Este proyecto tiene como finalidad la creación de una guía digital a través de una herramienta tecnológica. En este sentido se resalta la importancia de los recursos digitales, puesto que consisten en la integración de varios medios: imagen, texto, gráficos, tratados en imagen fija o en movimiento, los cuales prometen un papel didáctico significativo en la enseñanza del futuro, al transmitir información por canales diversos, se pueden utilizar de modo individual e interactivo, lo que permite que se produzca un aprendizaje según la capacidad y el interés.

La presente investigación fortalecerá el proceso de enseñanza aprendizaje, puesto que se realizará una guía digital y con ello, se permitirá la mejora del aprendizaje en los estudiantes, facilitando la comprensión de la influencia del contexto socioeducativo del educando. De igual manera, favorecerá la utilización de las Tics y los recursos digitales puesto que, son canales que permiten transportar los contenidos deseados en la construcción de los mensajes, relatos, e historias que ayudaran a la comprensión de signos icónicos, verbales, lingüísticos, con los que se trasmite la información, de los estados emocionales de los niños y niñas.

La investigación fomentará la participación de los estudiantes en la nueva era de la tecnología que abarca un conjunto muy variado de herramientas y equipos tecnológicos que facilitaran el proceso educativo. El Proyecto reúne características, condiciones técnicas y operativas que aseguran el cumplimiento de sus metas y objetivos, puesto que, se desarrollará mediante todas las fases necesarias para llevar a cabo la producción de la guía digital a través de una herramienta tecnológica.

Por otro lado, los beneficiarios de este trabajo investigativo son: autoridades, docentes, estudiantes y padres de familia de la Unidad Educativa “Provincia de Cotopaxi”.

Finalmente, es importante comprender que incorporar las TICS y los recursos digitales en las instituciones educativas significa integrar, revalorizar y resignificar la cultura cotidiana de los alumnos. Puesto que, la educación a través de los medios tecnológicos posibilita una mayor apertura sobre el uso de las herramientas tecnológicas que pueden acercar a los alumnos experiencias más allá de su propio ámbito escolar ya que es una estrategia educativa basada en el uso intensivo de las nuevas tecnologías, estructuras operativas flexibles y métodos pedagógicos eficientes que permiten que las condiciones de tiempo, espacio, ocupación, edad de los estudiantes no sean factores limitantes o condicionantes para el aprendizaje.

22 FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA

22.1 Definición de guía digital

Las guías digitales se conciben como estructuras de actividades que permiten el dominio de los contenidos programados en estas se incluyen, tanto las estrategias de aprendizaje, que son centradas en el estudiante y la de enseñanza, desde la perspectiva del docente, es así que, desde la óptica de (Aguilar, Necesidad de una guía digital como estrategia didáctica para el desarrollo, 2018) quien menciona que, una guía digital "es el material educativo que deja de ser auxiliar, para convertirse en herramienta valiosa de motivación y apoyo, la cual es pieza clave para el desarrollo del proceso de enseñanza". En este sentido, se puede decir que las guías digitales son un recurso tecnológico valioso tanto para estudiantes como docentes.

Así también, la guía digital es lo que comúnmente se conoce como guía de estudio, pero a diferencia de escribir sobre papel se puede crear todo el contenido directamente en una computadora, laptop o dispositivo móvil. Y es que, gracias a los avances de la tecnología,

la información y la comunicación se encuentran en una fase más actualizada. De igual modo, una guía de estudio puede ser creada por el profesor para proporcionarle al estudiante material útil para su orientación educativa.

Asimismo, la guía digital también puede ser elaborada por el estudiante para tener un material de apoyo que puede servir para hacer un trabajo importante, o para estudiar para un examen. En fin, una guía digital puede ser un elemento fundamental para mejorar el conocimiento del estudiante, sobre todo ahora que muchas clases han sido llevadas a cabo de forma online.

22.2 Definición de guía didáctica

Las guías didácticas son un recurso del aprendizaje que optimiza el desarrollo del proceso enseñanza aprendizaje por su pertinencia al permitir la autonomía e independencia del estudiante. Las guías didácticas surgieron, fundamentalmente, para dar cobertura a la educación a distancia, lo cual constituye un error, ya que una educación presencial, que abogue por la autonomía del aprendizaje, requiere también necesariamente que los profesores elaboren guías que les permitan no solo orientar, sino también contribuir a la organización del trabajo del estudiante y el suyo propio, ante ello, (Aretio, 2009) plantea que, la guía didáctica es "el documento que orienta el estudio, acercando a los procesos cognitivos del alumno, con el fin de que pueda trabajarlos de manera autónoma", para este autor la guía didáctica adquiere gran importancia por ser un elemento motivador de primer orden para despertar el interés por la materia o asignatura correspondiente.

Se considera como guía didáctica al instrumento digital o impreso que constituye un recurso para el aprendizaje a través del cual se concreta la acción del profesor y los estudiantes dentro del proceso docente, de forma planificada y organizada, brinda información técnica al estudiante y tiene como premisa la educación como conducción y proceso activo. Se fundamenta en la didáctica como ciencia para generar un desarrollo cognitivo y de los estilos de aprendizaje a partir de sí. Constituye un recurso trascendental porque perfecciona la labor del profesor en la confección y orientación de las tareas docentes como célula básica del proceso enseñanza aprendizaje, cuya realización se controla posteriormente en las propias actividades escolar.

22.3 Funciones de las guías didácticas

Las guías didácticas aplican técnicas de trabajo intelectual, de investigación, actividades tanto individuales como grupales y experiencias curriculares y extracurriculares.

Son los instrumentos didácticos más relevantes y sistemáticos que permiten al estudiante trabajar por sí solo, aunque con la orientación y guía del profesor. De igual manera apoyan el proceso de aprendizaje al ofrecerle pautas para orientarse en la apropiación de los contenidos de las asignaturas. Como recursos didácticos cumplen diversas funciones, desde sugerencias para abordar un texto, hasta acompañar y orientar al educando durante el estudio de un contenido de difícil comprensión.

Ulloa (2009), define tres funciones fundamentales:

Función de orientación: ofrece al estudiante una Base Orientadora de la Acción (BOA), para realizar las actividades planificadas en la guía. Es importante significar en este sentido, que la BOA trae como resultado el aprendizaje de conocimientos con alto nivel de generalización, pues implica asimilar contenidos concretos sobre la base de orientaciones y esquemas generales.

Especificación de las tareas: delimita actividades a realizar, y se especifica en los problemas a resolver. Estos se concretan en las tareas docentes orientadas para realizar el trabajo independiente.

Función de autoayuda o autoevaluación: al permitir al estudiante una estrategia de monitoreo o retroalimentación para que evalúe su progreso.

Por otro lado, el proceso cognitivo en la guía didáctica implica una adecuación del contenido de los materiales, la realización de las actividades incluyendo sus instrucciones en la guía y una evaluación que le permita al alumno contrastar el desarrollo de sus competencias. Por esta razón, el logro del aprendizaje y la obtención de nuevos conocimientos encierran una estandarización que ayuda al alumnado a integrarse en el proceso de enseñanza-aprendizaje, además de una continua evaluación del desempeño docente, de los materiales y la atención tutorial.

Por consiguiente, el éxito docente implica, entre otros muchos aspectos académicos, una evaluación favorable por parte de los alumnos en tal sentido, (Medina, 2008) expone que, la guía didáctica e instruccional permite que el alumno cuente con el apoyo, por una parte, del diseño de las actividades y los materiales, y por otra, de los docentes y la institución. Esto contribuye a una evaluación favorable para el desempeño y estímulo docente.

23 DESARROLLO DE LA PROPUESTA

23.1 Elementos que conforman la propuesta

A continuación, presentamos una guía digital de hábitos y costumbres para mejorar el desarrollo personal de los estudiantes de 4to año de educación general básica paralelo “C”, mediante las cuales se pueden activar actitudes positivas y mejorar la capacidad de aprender, favoreciendo a la vez el desarrollo personal del alumno. Con la finalidad de brindar al docente una innovadora herramienta digital que le permita el logro de objetivos pedagógicos y un mejor rendimiento del estudiante.

La guía digital se presenta mediante plantillas mismas que cuentan con información relevante sobre los hábitos y costumbres para mejorar el desarrollo personal de los estudiantes a través de la actividad física, tomando en cuenta la factibilidad que se cuenta al incluirlas con herramientas digitales, siendo estas más atractivas para los niños y niñas de cuarto año de educación general básica, presente con el material necesario con la finalidad de asegurar el gusto por esta área de estudio.

El uso de herramientas digitales se ha tornado una necesidad cada vez más frecuente en el proceso de enseñanza aprendizaje dentro del sistema educativo; es por ello que se presenta actividades didácticas con una guía digital que será el principal motor para el mejoramiento e interés hacia las actividades físicas mismas que aportaran positivamente para el desarrollo personal del alumnado.

Es así que, desde la óptica de (García Aretio, L, 2009) quien expresa que, la guía es un material educativo, que deja de ser auxiliar para convertirse en herramienta valiosa, pieza clave para el desarrollo del proceso de enseñanza-aprendizaje, porque promueve el aprendizaje autónomo al aproximar el material de estudio al estudiante (texto convencional y otras fuentes, ante lo mencionado por el autor se amplía que la guía digital es una herramienta tecnológica de gran ayuda debido a que al pasar de los años se ha ido inmiscuyendo cada vez más en las actividades académicas.

24 EXPLICACIÓN DE LA PROPUESTA

24.1 Actividades

Se compone de una necesidad, un motivo, una finalidad y condiciones que le permita construir un espacio de interacción como contexto donde se desarrollan las acciones de

los alumnos y profesores que conduzcan a un aprendizaje de las destrezas que se quiere enseñar.

Es así que en palabras de Davidov, 1983, p. 253), una actividad se compone de una necesidad, un motivo, una finalidad y condiciones para obtener la finalidad. Entre sus componentes se ejercerían transformaciones mutuas.

Este uso hace referencia también a la capacidad que tenemos de acción en esa actividad y por eso decimos este niño ha perdido actividad (ahora piensa menos, ha dado un bajón). Por ser el uso más común del término ‘actividad’ como estado y capacidad, lo denominamos actividad común y se da en todas las personas hay actividad como estado y como capacidad de hacer.

La actividad se lleva a cabo mediante un sistema de acciones. Tiene una importante implicación didáctica, pues se infiere que, en el caso de las actividades de los estudiantes, cuya ejecución será sobre la base de acciones determinadas por la habilidad declarada en el objetivo. Es preciso señalar la importancia del diseño de una guía digital con una dirección al aprendizaje de los estudiantes, proceso activo para lograr un aprendizaje significativo.

24.2 Guía de actividades

Entendiendo como el documento que orienta el estudio, acercando de los hábitos y costumbres para mejorar el desarrollo personal de los estudiantes de 4to año de educación general básica paralelo “C”, con el fin de que pueda trabajarlo de manera autónoma. En realidad, una Guía digital bien elaborada, y al servicio del estudiante, debería ser un elemento motivador de primer orden para despertar el interés por la materia o asignatura correspondiente. Debe ser instrumento idóneo para guiar y facilitar el aprendizaje, ayudar a comprender y, en su caso, aplicar, los diferentes conocimientos, así como para integrar todos los medios y recursos que se presentan al estudiante como apoyos para su aprendizaje y su desarrollo personal. Ahí se marca el camino adecuado para el logro del éxito.

(García Aretio, L, 2009) ‘La guía es un material educativo, que deja de ser auxiliar para convertirse en herramienta valiosa, pieza clave para el desarrollo del proceso de

enseñanza-aprendizaje, porque promueve el aprendizaje autónomo al aproximar el material de estudio al estudiante''. Brinda información técnica al estudiante y tiene como premisa la educación como conducción y proceso activo. Se fundamenta en los hábitos y costumbres para mejorar el desarrollo personal de los estudiantes de 4to año de educación general básica paralelo "C". Constituye un recurso trascendental porque perfecciona la labor del profesor en la confección y orientación de las tareas docentes como del proceso enseñanza aprendizaje, cuya realización se controla posteriormente en las propias actividades curriculares.

Otra definición la aporta (Rivilla, (2008).), al afirmar que: "constituye un instrumento fundamental para la organización del trabajo del alumno y su objetivo es ofrecer todas las orientaciones necesarias que le permitan integrar los elementos didácticos para el estudio de la asignatura". Definitivamente, es importante reconocer que las guías didácticas constituyen un recurso que tiene el propósito de orientar metodológicamente al estudiante en su actividad independiente, al mismo tiempo que sirven de apoyo a la dinámica del proceso docente, guiando al alumno en su aprendizaje, favorecen este proceso y promueven la autonomía a través de diferentes recursos didácticos como son: explicaciones, ejemplos, comentarios, esquemas, gráficos, estudio de casos y otras acciones similares a las que el profesor utiliza en sus actividades docentes.

Esta guía digital corresponde con los objetivos, los métodos y el nivel de comprensión de los educandos y están vinculados con lo que se espera que el estudiante aprenda, se cumple así con un algoritmo que favorece la asimilación de los contenidos. La utilidad más cercana es matizar un contenido difícil que requiere ser contextualizado. Cumple una función de activar potencialidades del alumno, trabajar empíricamente y también, para asimilar a su realidad lo trabajado en la clase. Al profesor le presta ayuda en cuanto a motivación, conocimiento de sus alumnos y aprendizajes efectivos para correcto desarrollo personal a través de la actividad física.

En la práctica diaria, el maestro necesita usar herramientas que faciliten la interacción para mejorar y desarrollar el conocimiento de los estudiantes, como parte del proceso de enseñanza y aprendizaje en el aula, que es el enfoque y las formas de actuar, donde el mismo dirige actividades de enseñanza, para facilitar el aprendizaje. Por lo tanto, se refiere a todas las acciones que promueven el aprendizaje en los estudiantes.

Para Martínez Mediano (1998, p.109) “constituye un instrumento fundamental para la organización del trabajo del alumno y su objetivo es recoger todas las orientaciones necesarias que le permitan al estudiante integrar los elementos didácticos para el estudio de la asignatura”. Interviniendo pedagógicamente con mejorar los procesos de aprendizajes y de enseñanzas, con la finalidad de construir el desarrollo de la inteligencia, la efectividad, la conciencia y las competencias.

(Sequiera, 2016) , afirma:

“Son un conjunto de procedimientos que ayudan al docente a lograr mejorar el proceso de enseñanza aprendizaje a través de las habilidades y procedimientos que, al ser obtenidas, pueden ser usadas en varias ocasiones, donde se le presente al educador la hora de aplicar una enseñanza eficiente” (Pág.34).

La guía digital con la que el profesor pretende facilitar los aprendizajes de los estudiantes, integrada por una serie de actividades que contemplan la interacción de los alumnos con determinados contenidos, deben proporcionar a los estudiantes: motivación, información y orientación para realizar sus aprendizajes y por ende un desarrollo personal mediante la actividad física.

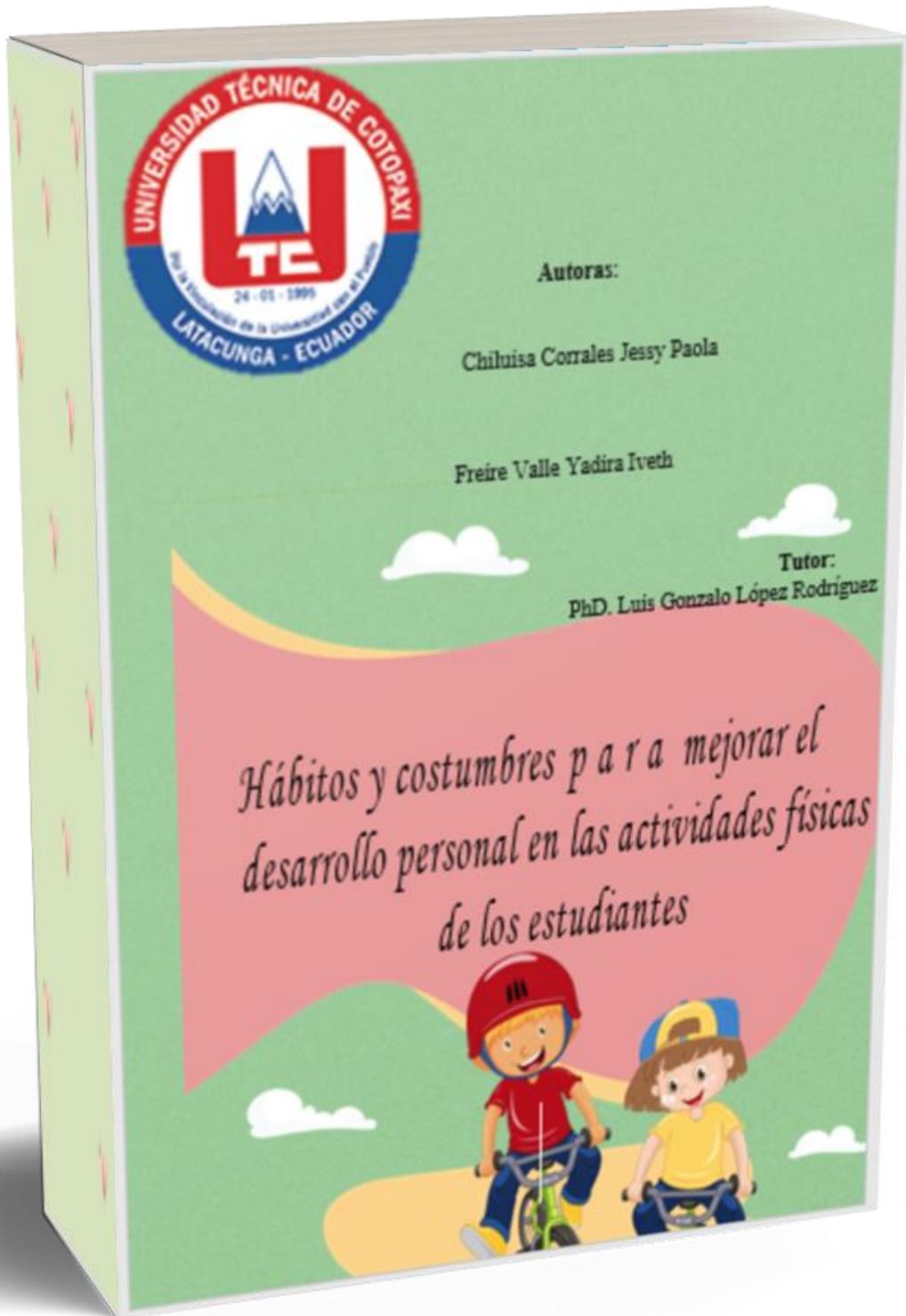
Nuestra propuesta es una guía digital como fundamento teórico y científico el cual consiste en proporcionar hábitos y costumbres para mejorar el desarrollo personal de los estudiantes de 4to año de educación general básica paralelo “C”, pretendiendo facilitar intencionalmente un procesamiento más profundo de información nueva y son planeadas por el docente con la participación activa del discente , actualmente debe enfocarse en el rompimiento de la enseñanza tradicional dando lugar a un aprendizaje activo donde se logre la formación de un estudiante autónomo crítico capaz de transformar su realidad, es decir a través de actividades que emociones su interés en el aprendizaje mediante actividades físicas el cual ayuden con su adecuado desarrollo personal .

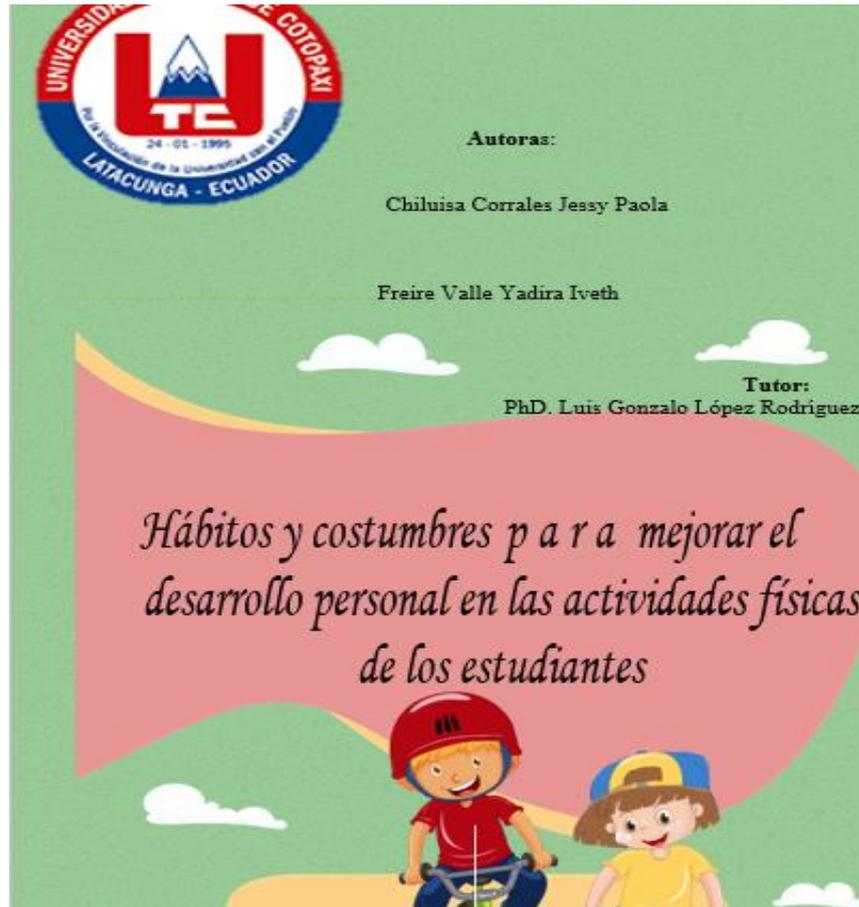
Para finalizar podemos decir que la guía digital de hábitos y costumbres para mejorar el desarrollo personal de los estudiantes de 4to año de educación general básica paralelo “C” que a continuación se presenta tiene contenido científico, imágenes, que son llamativas y motivacionales para que los estudiantes del cuarto grado de educación

general básica levanten el interés de tener un desarrollo personal a través de diferentes actividades físicas que se pueden desarrollar durante su etapa, desenvolviéndose en si en cada una de las habilidades y competencias al resolver cada ejercicio o actividad física planteada por el docente.

25 APLICACIÓN Y/O VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA

Se presenta la elaboración de la guía digital de hábitos y costumbres para mejorar el desarrollo personal en las actividades físicas de los estudiantes de la Unidad Educativa “Provincia de Cotopaxi”.





1 Presentación

Practicar alguna actividad física de manera habitual es crucial para el desarrollo físico, mental, psicológico y social de los niños, niñas y adolescentes. Los buenos hábitos se adquieren temprano en la vida. Además, los beneficios de la actividad física incluyen ayudar a evitar las enfermedades, prevenir el sobrepeso y obesidad, y contribuir a la salud mental.

Los menores que son activos tienen más probabilidades de mantener una vida activa cuando son adultos.

En esta guía presentamos algunas ideas sobre hábitos y costumbres para mejorar el desarrollo personal en las actividades físicas de los estudiantes.



2 Actividad física

*“Se considera **actividad física** cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía”. La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego. Al tiempo, formas de*

transporte activas, tareas domésticas y actividades recreativas.

Entre las modalidades de actividad física se encuentran el juego físico, la recreación, el deporte formal e informal —organizado o competitivo— y los juegos o deportes autóctonos.



3

Hábitos para mantener una adecuada actividad física.

Beneficios de la actividad física



Consejos :

- Promover actividades físicas espontáneas, como juegos con otros.

- Invitar a amigos a realizar actividades deportivas o ejercicio en conjunto.

- Incentivar la participación y la diversión y no el "ganar".

- Promover el manejo de las frustraciones frente al esfuerzo físico y cuando los resultados en deportes y competencias no son los esperados.



4 *Desarrollo personal*

El desarrollo personal pretende conseguir que se lleve a cabo una superación personal, se implementen acciones para cambiar comportamientos, actitudes o pensamientos. El objetivo es siempre que la persona consiga una mejor calidad de vida y un bienestar mucho mayor. De ahí la importancia del desarrollo personal en nuestra vida.



5 *Hábitos y costumbres para un adecuado desarrollo personal.*

8 HABITOS PARA UN ADECUADO DESARROLLO PERSONAL

- 1. LEE TODOS LOS DÍAS** 
- 2. ENFÓCATE EN LO IMPORTANTE** 
- 3. HAZ DE TU SALUD UNA PRIORIDAD** 
- 4. APRENDE DE LA GENTE QUE ADMIRAS** 
- 5. PLANIFICA TU DÍA LA NOCHE ANTERIOR** 
- 6. MANTEN TUS METAS A LA VISTA** 
- 7. TOMA ACCIÓN** 
- 8. TEN UN "PORQUÉ"** 

26 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

26.1 CONCLUSIONES

- Se concluye que es de suma importancia el fomentar la actividad física en los estudiantes debido a que, influye como factor favorable para mejorar el rendimiento de los estudiantes en todos los ámbitos y a su vez contribuye a un adecuado desarrollo personal.
- La actividad física tiene importantes beneficios para la salud del cuerpo y la mente. La actividad física contribuye a desarrollar un óptimo desempeño académico y social el cual beneficia positivamente a los estudiantes del 4to año de educación general básica paralelo “C”.
- Es importante que nuestro cuerpo realice actividad física porque a través de ella se puede notar muchas mejoras en nuestro desarrollo personal, ya que, al momento de estar inactivo vamos a experimentar sensación de cansancio y cuando vayamos a realizar alguna actividad que requiera de gran consumo de energía tendremos mayor dificultad para realizarla.

26.2 RECOMENDACIONES

- Se recomienda, a los docentes buscar estrategias metodológicas con las cuales el estudiante pueda mantenerse activo durante las clases
- Se recomienda al docente motivar mediante algún programa de actividad física a los estudiantes, donde se incluya actividades recreativas y deportivas para mejorar el desempeño académico y socioeducativo

- Se recomienda motivar a realizar actividad física antes durante y después de las clases para dejar de lado el sedentarismo y generar mejor concentración y mayor atención para de este modo alcanzar un óptimo desarrollo personal.

27 BIBLIOGRAFÍA

- (Serrano, M. (2017). Obtenido de LA COMPETENCIA DIGITAL DE LOS FUTUROS DOCENTES: <https://www.redalyc.org/pdf/3333/333346580004.pdf>
- Aguilar. (2018). Obtenido de Necesidad de una guía digital como estrategia didáctica para el desarrollo: <http://www.arje.bc.uc.edu.ve/arje28/art01.pdf>
- Aguilar. (2018). Obtenido de UN MATERIAL EDUCATIVO PARA PROMOVER: http://e-spacio.uned.es/fez/eserv/bibliuned:20639/guia_didactica.pdf
- Aguilar. (2018). Obtenido de http://e-spacio.uned.es/fez/eserv/bibliuned:20639/guia_didactica.pdf
- Aretio, G. (2009). *La Guía Didáctica*. Obtenido de http://e-spacio.uned.es/fez/eserv/bibliuned:23045/guia_didactica.pdf
- Barchini, S. (2006). Obtenido de El razonamiento inductivo y deductivo dentro del proceso: <https://www.redalyc.org/pdf/761/76109911.pdf>
- Bernaldo. (2004). *La sistematización como forma de*. Obtenido de producción de conocimiento científico, desde una perspectiva no positivista. Revista Confluencia, : Recuperado de <http://bdigital.uncu.edu.ar/327>
- Caspersen, P. y. ((1985). *LA PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIO*. Obtenido de <http://www.saludmed.com/Bienestar/Cap2/Rx-ActvF.html>
- Casperson. (1985).
<https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/10788/HellinGomez04de15.pdf>.
 Obtenido de

<https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/10788/HellinGomez04de15.pdf>:

<https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/10788/HellinGomez04de15.pdf>

Chiavenato. (2003). Obtenido de desarrolllo personal: <https://www.eumed.net/tesis-doctorales/2010/prc/Desarrollo%20Personal.htm#:~:text=El%20desarrollo%20p%20personal%20puede%20ser,Chiavenato%2C%202003%3A335>).

Chiavenato. (2003). *Desarrollo Personal*. Obtenido de <https://www.eumed.net/tesis-doctorales/2010/prc/Desarrollo%20Personal.htm#:~:text=El%20desarrollo%20p%20personal%20puede%20ser,Chiavenato%2C%202003%3A335>).

Devís. ((2000). *SALUD Y ACTIVIDAD FÍSICA*. Obtenido de https://www.um.es/innova/OCW/actividad_fisica_salud/contenidos/conceptos_de_actividad_fisica_y_salud.html

EcuRed. (3 de Julio de 2019). Obtenido de Historial de revisiones de «Actividad»:

<https://www.ecured.cu/index.php?title=Actividad&action=history>

et, S. R. (2004). *METODOLOGÍA* . Obtenido de

http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lad/armida_r_a/capitulo3.pdf

Garcia, I., & Mercedez, C. (2015). Las guías didácticas: recursos necesarios para el aprendizaje autónomo. *Scielo*. Obtenido de

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742014000300012

Klein. (1998). Obtenido de Concepto de desarrollo personal:

<http://www.apsique.cl/node/185>

Olmus. (2018). Obtenido de Recomendaciones para la práctica de actividad física

saludable: <https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/recomendaciones-practica-actividad-fisica-saludable>

OMS. (2018). *Actividad física*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Ortiz Ocaña, A. (2015). Didáctica Lúdica. Jugando también se aprende. . Obtenido de

<https://www.monografias.com/trabajos26/didactica-ludica/didactica-ludica.shtml>

- Pérez. (2015). Ventajas Desventajas Estrategias Didacticas. Obtenido de <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/41124/1/BFILO-PMP-19P83.pdf>
- Rivilla, M. ((2008).). *Didáctica general. España: Pearson Prentice Hall.*
- Ruiz. (2014). Obtenido de desarrollo personal: <https://dspace.unitru.edu.pe/handle/UNITRU/1012>
- Sequiera. (2016). Estrategias metodológicas que facilitan el proceso de enseñanza aprendizaje . Obtenido de <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/41124/1/BFILO-PMP-19P83.pdf>
- Serrano, M. (2017). Obtenido de LA COMPETENCIA DIGITAL DE LOS FUTUROS DOCENTES: <https://www.redalyc.org/pdf/3333/333346580004.pdf>
- Sués , J. (s.f.). *Los 100 mejores juegos de ingenio.* Obtenido de <http://www.librosmaravillosos.com/los100mejoresjuegosdeingenio/pdf/Los%20100%20mejores%20juegos%20de%20ingenio%20-%20Jaume%20Sues%20Caula.pdf>
- Touriñán, J. (2020). *Hacia una Didáctica Humanista .*
- Vinueza.C. ((2019). *Guia Actividad Fisica_Unicef 4 copy.* Obtenido de <https://www.unicef.org/uruguay/media/2276/file/La%20actividad%20f%C3%A9sica%20en%20ni%C3%B1os,%20ni%C3%B1as%20y%20adolescentes.pdf>
- Vygotsky, L. (1896-1934). Obtenido de una historia crítica de su contexto y legado: <https://psicologiaymente.com/desarrollo/teoria-sociocultural-lev-vygotsky>
- Wertsch. (1999). Obtenido de El enfoque sociocultural en el estudio del desarrollo y la educacion: <https://www.redalyc.org/pdf/155/15501102.pdf>
- La investigación científica en la actividad física: su metodología ha sido registrado con el ISBN 978-959-7133-27-8 en la Cámara Cubana del Libro. Este libro ha sido publicado por Editorial Deportes en el año 2004 en la ciudad de Cerro, en Cuba.
- <https://isbn.cloud/9789597133278/la-investigacion-cientifica-en-la-actividad-fisica-su-metodologia/>

28 ANEXOS

28.1 Anexo 1: Hoja de Vida del Tutor.

DATOS**PERSONALES****APELLIDOS: LOPEZ****RODRIGUEZ****NOMBRES: LUIS GONZALO****CEDULA DE CIUDADANIA: 1801751945****LUGAR Y FECHA DE NACIMIENTO: 03 DE AGOSTO DE
1967****DIRECCION DOMICILIARIA: AMBATO Av. Julio Paredes y
Aurelio Dávila****TELEFONO CONVENCIONAL: 032450606
0997958262****TELEFONO CELULAR:****CORREO INSTITUCIONAL****luis.Lopez@utc.edu.ec**

NIVEL	TITULO OBTENIDO	FECHA DE REGISTRO	CODIGO DEL REGISTRO EN EL CONESUP O SENESCYT
TERCER	LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN PROFESOR DE	2012-05-21	1005-12-1139462

	ENSEÑANZA MEDIA EN LA ESPECIALIZACIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA		
TERCER	DOCTOR EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCION PEDAGOGÍA DE LA CULTURA FÍSICA	2002-07-30	1010-02-138018
TERCER	DOCTOR EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCION GERENCIA EDUCATIVA	2002-07-30	1010-02-138038
CUARTO	MAGISTER EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCION PLANEAMIENTO Y ADMINISTRACIÓN EDUCATIVA	2005-07-11	1020-05-587567
CUARTO	(DOCTOR EN DUCACIÓ N PhD) UCAB-	2022- 08- 11	8621202731

	VENEZUE LA		
--	---------------	--	--

HISTORIAL PROFESIONAL

**INSTITUCIÓN QUE LABORA: UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI
EXTENSIÓN PUJILI**

CARRERA A LA QUE PERTENECE: EDUCACIÓN BÁSICA

ÁREA DEL CONOCIMIENTO EN LA CUAL SE DESEMPEÑA:

- **Investigación Educativa**
- **Filosofía de la Educación**
- **Ética Profesional**
- **Didáctica de la Cultura Física**
- **Proyectos de Investigación**

EXPERIENCIA LABORAL

- **Docente Investigador de la Universidad Técnica de Cotopaxi**
- **Tutor de Proyectos de Investigación de Pre Grado**
- **Tutor de Proyectos de Investigación de Pos Grado**
- **Miembro de Tribunales de Pre Grado**
- **Miembro de Tribunales de Pos Grado**
- **Director del Centro de Cultura Física**

FECHA DE INGRESO A LA UTC:

01 de Septiembre de 1998.

28.2 Anexo 2: Hoja de Vida Investigador 1.

**HOJA DE VIDA INVESTIGADOR 1****DATOS INFORMATIVOS****DATOS PERSONALES:****APELLIDOS:** Chiluisa Corrales**NOMBRES:** Jessy Paola**ESTADO CIVIL:** Soltera**CÉDULA DE CIUDADANÍA:** 055049476-9**LUGAR Y FECHA DE NACIMIENTO:** Cotopaxi/ Latacunga / 28 de abril del 2000**DIRECCIÓN DOMICILIARIA:** San Felipe/ Simón Rodríguez y Panamá.**TELÉFONO CONVENCIONAL:** 032818651**TELÉFONO CELULAR:** 0984128756**TIPODE DISCAPACIDAD:** Ninguna**CARNÉ CONADIS:** No**CORREO ELECTRÓNICO:** jessy.chiluisa4769@utc.edu.ec**NIVEL DE INSTRUCCIÓN****PRIMARIA:** Escuela “Ana Páez”**NIVEL MEDIO:** Unidad Educativa “ Juan Abel Echeverría”**NIVEL SUPERIOR:** “Universidad Técnica de Cotopaxi”**TÍTULOS****Título en proceso de licenciada en Ciencias de la Educación Básica**

 Jessy Paola Chiluisa Corrales

28.3 Anexo 3: Hoja de Vida Investigador 2.



HOJA DE VIDA INVESTIGADOR 2

DATOS INFORMATIVOS

DATOS PERSONALES:

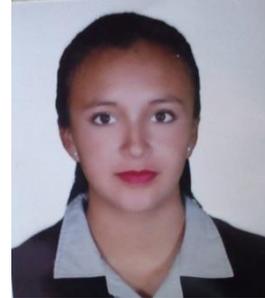
APELLIDOS: Freire Valle

NOMBRES: Yadira Iveth

ESTADO CIVIL: Soltera

CÉDULA DE CIUDADANÍA:

180447408-6



LUGAR Y FECHA DE NACIMIENTO: Tungurahua/Quero/ 03 de mayo del 2000

DIRECCIÓN DOMICILIARIA: Rumipamba/ Quero / Tungurahua.

TELÉFONO CONVENCIONAL: 032818651

TELÉFONO CELULAR: 0990854470

TIPODE DISCAPACIDAD: Ninguna

CARNÉ CONADIS: No

CORREO ELECTRÓNICO: yadira.freire4086@utc.edu.ec

NIVEL DE INSTRUCCIÓN

PRIMARIA: Escuela “Mariano Castillo ”

NIVEL MEDIO: Unidad Educativa“ 17 de Abril”

NIVEL SUPERIOR: “Universidad Técnica de Cotopaxi”

TÍTULOS

Título en proceso de licenciada en Ciencias de la Educación Básica

Yadira Iveth Freire Valle

Anexos 4: Guía de encuestas .

Encuesta sobre los hábitos deportivos y frecuencia de actividad física.

1. ¿Con qué frecuencia haces ejercicio?

De 5 a 7 días a la semana

De 3 a 5 días a la semana

Un día a la semana

No hago ejercicio

2. ¿Cuál es la principal razón por la que haces ejercicios?

Lo disfruto

Por salud

Para verme bien

Ninguna

3. ¿Qué tipo de deporte o actividad física te gusta practicar?

Natación

Fútbol

Ciclismo

Básquet

4. ¿En qué lugar haces ejercicio?

En mi casa

En el parque

En las canchas

En un club privado

Encuesta sobre el desarrollo personal en el ámbito socioeducativo.

5. ¿Dónde te sientes más seguro?

En la escuela

En la casa

En el parque

En la calle

6. ¿Qué actividad te energiza o te motiva?

Leer un libro

Escuchar música

Realizar ejercicios

Bailar

7. ¿Cuándo se enfada pierde el control sobre sí mismo?

Siempre

A veces

Casi nunca

Nunca

8. ¿Qué cosas te hace feliz?

Familia

Amigos

Nadie