



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

EXTENSIÓN PUJILÍ

CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

“EL MOVIMIENTO CORPORAL Y EL BIENESTAR FÍSICO EN LOS ESTUDIANTES DEL QUINTO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA, PARALELO “B” DE LA UNIDAD EDUCATIVA BELISARIO QUEVEDO, PERTENECIENTE A LA PROVINCIA DE COTOPAXI, CANTÓN PUJILÍ, BARRIO PUJILÍ CENTRO, DURANTE EL AÑO ELECTIVO 2022-2023”

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

Autoras:

CHICAIZA CAIZA, Jennifer Nicole

CHIGUANO TOAQUIZA, Gladys Mónica

Tutor:

LÓPEZ RODRÍGUEZ, Luis Gonzalo PhD.

Pujilí – Ecuador

Febrero 2023

DECLARACIÓN DE AUTORÍA

Nosotras, **Chicaiza Caiza Jennifer Nicole & Chiguanó Toaquiza Gladys Mónica**, declaramos ser autoras del proyecto de investigación; **“EL MOVIMIENTO CORPORAL Y EL BIENESTAR FÍSICO EN LOS ESTUDIANTES DEL QUINTO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA, PARALELO “B” DE LA UNIDAD EDUCATIVA BELISARIO QUEVEDO, PERTENECIENTE A LA PROVINCIA DE COTOPAXI, CANTÓN PUJILÍ, BARRIO PUJILÍ CENTRO, DURANTE EL AÑO ELECTIVO 2022-2023”**, siendo el Ph.D. **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.



Jennifer Nicole Chicaiza Caiza

C.I. 1725921009



Gladys Mónica Chiguanó Toaquiza

C.I. 0503789059

AVAL DEL DIRECTOR DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

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

“EL MOVIMIENTO CORPORAL Y EL BIENESTAR FÍSICO EN LOS ESTUDIANTES DEL QUINTO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA, PARALELO “B” DE LA UNIDAD EDUCATIVA BELISARIO QUEVEDO, PERTENECIENTE A LA PROVINCIA DE COTOPAXI, CANTÓN PUJILÍ, BARRIO PUJILÍ CENTRO, DURANTE EL AÑO ELECTIVO 2022-2023”, de las postulantes **Chicaiza Caiza Jennifer Nicole & Chiguano Toaquiza Gladys Mónica**, de la carrera de Educación Básica, considero que dicho Informe Investigativo cumple con los requerimientos metodológicos y aportes científico-técnicos suficientes para ser sometidos a la evaluación del Tribunal de Validación de Proyecto que el Honorable Consejo Académico de la Extensión Pujilí de la Universidad Técnica de Cotopaxi designe, para su correspondiente estudio y calificación.

Pujilí, febrero, 2023



PhD. Luis Gonzalo López Rodríguez

C.I. 1801701945

TUTOR DE TRABAJO DE TITULACIÓN

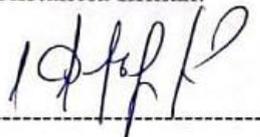
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE TITULACIÓN

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 Extensión Pujilí; por cuanto, las postulantes: **Chicaiza Caiza Jennifer Nicole & Chiguano Toaquiza Gladys Mónica** con el título de Proyecto de Investigación: **“EL MOVIMIENTO CORPORAL Y EL BIENESTAR FÍSICO EN LOS ESTUDIANTES DEL QUINTO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA, PARALELO “B” DE LA UNIDAD EDUCATIVA BELISARIO QUEVEDO, PERTENECIENTE A LA PROVINCIA DE COTOPAXI, CANTÓN PUJILÍ, BARRIO PUJILÍ CENTRO, DURANTE EL AÑO ELECTIVO 2022-2023”**, han considerado las recomendaciones emitidas oportunamente y reúne los méritos suficientes para ser sometidos al acto de Sustentación del proyecto.

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

Pujilí, febrero, 2023

Para constancia firman:



Mgs. Jose Nicolás Barbosa Zapata

C.I.0501886618

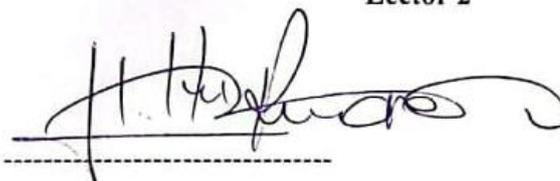
Lector 1



Mgs. Xavier Maurício Andrade Villacis

C.I. 0401040118

Lector 2



Mgs. Milton Fernando Romero Obando

C.I. 1710333707

Lector 3

DEDICATORIA

El presente trabajo investigativo lo dedicamos a nuestras familias, por ser el inspirador y darnos fuerza para continuar en este proceso de obtener uno de los anhelos más deseados, especialmente por sus sabios consejos, por estar a nuestro lado en los momentos difíciles y por el apoyo incondicional, a la vida misma que nos ha dado una nueva oportunidad para culminar una etapa y alcanzar un logro más.

Chicaiza Caiza Jennifer Nicole

Chiguano Toaquiza Gladys Mónica

AGRADECIMIENTO

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

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

Chicaiza Caiza Jennifer Nicole

Chiguano Toaquiza Gladys Mónica

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA

TEMA: “EL MOVIMIENTO CORPORAL Y EL BIENESTAR FÍSICO EN LOS ESTUDIANTES DEL QUINTO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA, PARALELO “B” DE LA UNIDAD EDUCATIVA BELISARIO QUEVEDO, PERTENECIENTE A LA PROVINCIA DE COTOPAXI, CANTÓN PUJILÍ, BARRIO PUJILÍ CENTRO, DURANTE EL AÑO ELECTIVO 2022-2023”

Autoras:

Chicaiza Caiza Jennifer Nicole

Chiguano Toaquiza Gladys Mónica

RESUMEN

El presente estudio tiene como fin determinar la incidencia del movimiento corporal en el bienestar físico en los niños, teniendo en cuenta, que en la actualidad la actividad física pasa a segundo plano, ya que, algunos niños realizan poca actividad física, puesto que, la era tecnológica domina el mundo actual, además, el sedentarismo forme parte de nuestras vidas, es por ello que, se analizó las dos variables de investigación en los estudiantes de quinto año de Educación General Básica, relacionándolo con las actividades y espacios educativos. Para ello, se empleó una metodología de enfoque cualitativo, en la cual, se recogió, analizó e interpretó las realidades tanto de la docente como de los estudiantes de dicha institución, así mismo, se aplicó diferentes métodos como el método científico, debido a que, parte de una problemática, la cual, es estudiada hasta determinar una solución a través de las preguntas científicas establecidas, así mismo, se incorporó otro método como el inductivo, y junto a ello, se manejó tipos de investigación tales como la cualitativa, descriptiva y documental. Para establecer la incidencia de las dos variables de investigación, se aplicó la técnica de la entrevista con su instrumento que es la guía de entrevista, la cual, permite recolectar datos o información importante para las investigadoras por parte de los sujetos a entrevistar que fueron una docente y los estudiantes del quinto año de Educación General Básica. La información que se obtuvo fue analizada e interpretada y los resultados demuestran que aplicar el movimiento

corporal en los niños en el aula de clases ayuda a su concentración, ya que, realizar ejercicios de estiramiento o desplazamiento antes, durante o después de las actividades académicas permiten al niño despejarse un poco de sus responsabilidades educativas, motivándolos por aprender y ser participativos en el aula de clases, ya que, estos ejercicios los llenan de energía y los relajan.

Palabras Claves: Movimiento corporal, calentamiento físico, bienestar físico.

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA

TEMA: “EL MOVIMIENTO CORPORAL Y EL BIENESTAR FÍSICO EN LOS ESTUDIANTES DEL QUINTO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA, PARALELO “B” DE LA UNIDAD EDUCATIVA BELISARIO QUEVEDO, PERTENECIENTE A LA PROVINCIA DE COTOPAXI, CANTÓN PUJILÍ, BARRIO PUJILÍ CENTRO, DURANTE EL AÑO ELECTIVO 2022-2023”

Autoras:

Chicaiza Caiza Jennifer Nicole

Chiguanco Toaquiza Gladys Mónica

ABSTRACT

This study purpose is to determine the body movement incidence in children physical well-being, taking into account that nowadays physical activity takes a back seat, since some children do little physical activity, since the technological era dominates today's world, in addition, a sedentary lifestyle is part of our lives, which is why the two research variables were analyzed in students in the fifth year of General Basic Education, relating it to educational activities and spaces. For this purpose, a qualitative approach methodology was used, in which the realities of both the teacher and students of this institution were collected, analyzed and interpreted. Likewise, different methods were applied, such as the scientific method, because it starts from a problem, which is studied until a solution is determined through the established scientific questions, the same, another method was incorporated, such as the inductive method, and along with it, research types such as qualitative, descriptive and documentary were handled. To establish the incidence of the two research variables, the interview technique was applied with its instrument, the interview guide, which allows collecting data or important information for the researchers from the subjects to be interviewed, which were a teacher and the students of the fifth year. The information obtained was analyzed and interpreted and the results show that applying body movement to children in the classroom helps their concentration, since performing stretching or movement exercises before, during or after

academic activities allows children to free themselves a little from their educational responsibilities, motivating them to learn and participate in the classroom, since these exercises fill them with energy and relax them.

Keywords: Body movement, physical warm-up, physical well-being.

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: **“EL MOVIMIENTO CORPORAL Y EL BIENESTAR FÍSICO EN LOS ESTUDIANTES DEL QUINTO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA, PARALELO “B” DE LA UNIDAD EDUCATIVA BELISARIO QUEVEDO, PERTENECIENTE A LA PROVINCIA DE COTOPAXI, CANTÓN PUJILÍ, BARRIO PUJILÍ CENTRO, DURANTE EL AÑO ELECTIVO 2022-2023”** presentado por: **Chicaiza Caiza Jennifer Nicole y Chiguano Toaquiza Gladys Mónica**, 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 por lo que autorizo a las peticionarias hacer uso del presente aval para los fines académicos legales.

Latacunga, 22 de febrero del 2023

Atentamente,


Mg. Lidia Rebeca Yugla Lema.
DOCENTE DEL CENTRO DE IDIOMAS-UTC
0502652340



ÍNDICE

PORTADA.....	i
DECLARACIÓN DE AUTORÍA	ii
AVAL DEL DIRECTOR DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN	¡Error!
Marcador no definido.	
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE TITULACIÓN. ¡Error!	Marcador no definido.
DEDICATORIA.....	v
AGRADECIMIENTO	¡Error!
Marcador no definido.	
RESUMEN.....	vii
ABSTRACT.....	ixx
AVAL DE TRADUCCIÓN.....	xi
ÍNDICE	xiii
ÍNDICE DE TABLAS.....	xivv
1. INFORMACIÓN GENERAL.....	1
2. JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO	3
3. BENEFICIARIOS DEL PROYECTO	4
4. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN:.....	4
4.1. Contextualización del Problema.....	4
4.1.1. Macro	4
4.1.2. Meso.....	5
4.1.3. Micro	6
4.2. Formulación del problema.....	6
5. OBJETIVOS:	6
6. ACTIVIDADES Y SISTEMA DE TAREAS EN RELACIÓN A LOS OBJETIVOS PLANTEADOS	7
7. FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICO TÉCNICA.....	8

7.1.	Antecedentes	8
7.2.	Marco teórico	10
7.2.1.	Movimiento corporal	10
7.2.1.1.	Tipos de movimientos corporales.....	11
7.2.1.2.	Importancia del movimiento corporal en los niños.....	12
7.2.1.3.	Beneficios del movimiento corporal.....	13
7.2.1.4.	Calentamiento físico en el movimiento corporal.....	14
7.2.1.5.	Beneficios del calentamiento físico en los niños.....	15
7.2.1.6.	Ejemplos de actividades de calentamiento físico para niños.....	16
7.2.2.	Bienestar Físico.....	18
7.2.2.1.	Tipos de Bienestar.....	18
7.2.2.2.	Importancia del bienestar físico	19
7.2.2.3.	Beneficios de obtener un buen bienestar físico.....	19
7.2.2.4.	El bienestar físico en los niños.....	20
8.	PREGUNTAS CIENTÍFICAS:	21
9.	METODOLOGÍA	21
9.1.	Enfoque cualitativo.....	21
9.2.	Métodos	22
9.2.1.	Método científico	22
9.2.2.	Método Inductivo	22
9.3.	Tipo de Investigación	22
9.3.1.	Investigación Cualitativa	23
9.3.2.	Investigación Descriptiva	23
9.3.3.	Investigación Documental	23
9.4.	Técnicas e instrumentos utilizados para la recolección de la información.	23

9.5. Población	24
10. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	24
10.1. Entrevista a la Docente.....	25
10.2. Entrevista al Estudiante	30
11. IMPACTOS	33
12. PRESUPUESTO PARA LA PROPUESTA DEL PROYECTO.....	33
13. PROPUESTA	35
13.2. Introducción	355
13.3. Objetivos de la propuesta.....	366
13.4. Justificación	37
13.5. Explicación de la propuesta.	38
13.6. Desarrollo de la propuesta	39
14. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	45
14.1. Conclusiones.....	45
14.2. Recomendaciones.....	45
15. BIBLIOGRAFIA.....	47
16. ANEXOS	50

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	Sistema de tareas en relación a los objetivos planteados.....	7
Tabla 2	Población de estudio.....	24
Tabla 3	1. ¿Qué entiende por movimiento corporal?.....	26
Tabla 4	2. ¿Por qué es importante el movimiento corporal en nuestro diario vivir?.....	26
Tabla 5	3. ¿Aplica el movimiento corporal dentro del aula de clases?.....	27
Tabla 6	4. ¿Qué técnicas utiliza para fomentar el movimiento corporal en los estudiantes?.....	27
Tabla 7	5. ¿Existe un espacio adecuado para realizar movimientos corporales en la institución?.....	28
Tabla 8	6. ¿Considera que el movimiento corporal despierta la participación activa en los estudiantes?.....	28
Tabla 9	7. ¿Cuáles son los beneficios de realizar los movimientos corporales con los estudiantes?.....	29
Tabla 10	8. ¿Cree usted, que el movimiento corporal ayuda al bienestar físico del estudiante?.....	29
Tabla 11	Presupuesto para la propuesta del proyecto.....	33

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

1. INFORMACIÓN GENERAL

Título del Proyecto:

El movimiento corporal y el bienestar físico en los estudiantes del Quinto año de Educación General Básica, paralelo “B” de la Unidad Educativa Belisario Quevedo, perteneciente a la provincia de Cotopaxi, cantón Pujilí, barrio Pujilí Centro, durante el año electivo 2022-2023.

Fecha de inicio:

Noviembre 2022

Fecha de finalización:

Enero 2023

Lugar de ejecución:

El desarrollo del presente proyecto de investigación se realizará en la “Unidad Educativa Belisario Quevedo” perteneciente a la provincia de Cotopaxi, Cantón Pujilí.

Facultad Académica que auspicia

Extensión Pujilí

Carrera que auspicia:

Educación Básica

Proyecto de investigación vinculado:

Investigación

Equipo de Trabajo:

Tutor: PhD. Luis Gonzalo López Rodríguez

Investigadoras:

Jennifer Nicole Chicaiza Caiza;

Gladys Mónica Chiguano Toaquiza

Área de Conocimiento:

Educación

Línea de investigación:

Educación y comunicación para el desarrollo humano y social

Sub líneas de investigación de la Carrera:

Formación y desarrollo profesional docente

2. JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO

El movimiento corporal es muy importante y necesario en el proceso de enseñanza - aprendizaje del estudiante, debido a que, permite la interacción con el entorno y a su vez fortalece las capacidades para pensar y comunicar, además, al estudiante a conservar el bienestar físico de su cuerpo. Por ende, este proyecto tiene como finalidad analizar acerca del movimiento corporal y el bienestar físico, dado que, el movimiento corporal beneficia el nivel físico como mental.

Es así que, el movimiento corporal es parte de la psicomotricidad que favorece al desarrollo de todas sus potencialidades sensorio -motoras, afectivas, cognitivas y relacionales. Por ello, es necesario que el docente posea métodos, estrategias, técnicas y recursos que proporcione herramientas que motive al estudiante integrar el movimiento corporal en el proceso de formación académica.

En tal sentido, la presente investigación contribuirá con la elaboración de guías para el docente relacionado con métodos, técnicas y estrategias factibles para poner en práctica el movimiento corporal en el proceso didáctico – pedagógico, lo cual, posibilita desarrollar la creatividad e imaginación, asimismo, estimula la atención y concentración, del mismo modo, ayuda al estudiante obtener un conocimiento amplio de su cuerpo y del ambiente que lo rodea, lo que, facilita tomar decisiones que conserve el bienestar físico y mental, por lo tanto, la información y los resultados de la presente investigación constituye un aporte para el proceso de enseñanza – aprendizaje.

La investigación satisfará los intereses de la población educativa, puesto que, fomentará la importancia del movimiento corporal en el proceso de enseñanza – aprendizaje, debido al impacto positivo para el bienestar físico del estudiante. Por ello, los beneficiarios directos son los niños de quinto año de EGB paralelo “B” y los beneficiarios indirectos son los docentes y padres de familia de la Unidad Educativa “Belisario Quevedo” perteneciente a la Provincia Cotopaxi, cantón Pujilí, parroquia Pujilí Centro, durante el año lectivo 2022-2023.

De tal forma, el impacto que causará en la institución será algo positivo que incentive a los docentes a dejar atrás los esquemas tradicionalistas para poner en práctica nuevas estrategias que motive al estudiante ser un ente activo y crítico, lo cual, le ayude a construir su propio conocimiento significativo.

La utilidad práctica que busca este proyecto es que los investigadores, docentes, autoridades, estudiantes, puedan utilizar este proyecto para conocer la incidencia del movimiento corporal y el bienestar físico en el proceso de enseñanza – aprendizaje, con la finalidad de satisfacer su necesidad de conocimiento.

3. BENEFICIARIOS DEL PROYECTO

Los beneficiarios directos son los niños de quinto año de EGB paralelo “B” y la docente y los beneficiarios indirectos son los padres de familia de la Unidad Educativa “Belisario Quevedo” perteneciente a la Provincia Cotopaxi, cantón Pujilí, parroquia Pujilí Centro, durante el año lectivo 2022-2023, el motivo principal de escoger este nivel educativo es porque en esta edad los educandos empiezan a practicar deportes o actividades acorde a sus gustos, en el cual, los movimientos corporales que realizan están involucrados con el fortalecimiento y cuidado de su cuerpo. Es así que, el desarrollo de este proyecto, contribuirá a mejorar el bienestar físico de los estudiantes mediante actividades relacionadas con el movimiento corporal.

4. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN:

4.1. Contextualización del Problema

4.1.1. Macro

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

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

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

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

Asimismo, Blatt (2013), menciona que los niños de 9 años denominan al movimiento corporal como “un espacio en donde se permite aprender a imaginar, mirar y expresarse de distintas maneras, respetando el cuerpo de cada uno.” (p. 7). Es decir, aprenden a cuidar su cuerpo, a respetar a los demás y desarrollan su creatividad, a partir de la libre expresión, siempre y cuando cumpliendo con los límites propuesto por el docente.

4.1.2. Meso

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

De igual manera, Cabrera (2016), plantea que:

El desarrollo de la expresión corporal se da por medio de actividades lúdicas que incorporan el movimiento, logrando en los niños/as mayor equilibrio, una fácil socialización, comunicación y puedan transmitir todo lo que deseen sin tener temor a expresarse frente al medio que lo rodea, de igual manera la motricidad gruesa está

encargada de la generación de movimientos locomotores y no locomotores influyendo directamente sobre la coordinación motora. (p. 10).

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

4.1.3. Micro

En la Unidad Educativa “Belisario Quevedo” se desarrollan actividades de movimiento corporal tales como la gimnasia en el cual los días viernes de cada semana los quintos años de EGB se reúnen en el patio principal de la institución para impartir conocimientos acerca del estar ejercitados constantemente, además, este proceso ayuda a que los niños mejoren su coordinación y su expresión oral, ya que, les permite superar sus miedos como el pánico escénico, por tal razón, se refleja que en las aulas de clases los niños tienen un mejor desenvolvimiento al momento de exponer o al realizar actividades culturales, también, se ha observado que estos espacios lúdicos mejoran la adquisición del aprendizaje significativo, permitiéndole al estudiante aplicar lo aprendido en sus actividades diarias.

4.2. Formulación del problema

¿Cómo incide el movimiento corporal en el bienestar físico de los niños del quinto año de Educación General Básica, paralelo “B” de la Unidad Educativa “Belisario Quevedo”?

5. OBJETIVOS:

General

Determinar la incidencia del movimiento corporal en el bienestar físico de los niños del quinto año de Educación General Básica, paralelo “B” de la Unidad Educativa “Belisario Quevedo”, perteneciente a la provincia de Cotopaxi, cantón Pujilí, barrio Pujilí Centro, durante el año electivo 2022-2023.

Específicos

- Conceptualizar teóricamente los aspectos relacionados al movimiento corporal y el bienestar físico de los niños.

- Analizar la importancia del bienestar físico en los niños.
- Desarrollar una propuesta que incentive a los niños a practicar movimientos corporales que mejoren su bienestar físico.

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

Tabla 1

Sistema de tareas en relación a los objetivos planteados

Objetivo	Actividad	Resultado de la Actividad	Medios de verificación
Conceptualizar teóricamente aspectos relacionados al movimiento corporal y el bienestar físico de los niños.	-Indagación de Referencias Bibliográficas. -Selección de fundamentos teóricos. -Construcción del marco conceptual.	Marco Teórico	Bibliografías (libros, artículos científicos)
Analizar la importancia del bienestar físico en los niños.	-Desarrollo de la guía de entrevista para la docente. -Desarrollo de la guía de entrevista para los estudiantes. -Recopilación de los resultados.	Recolección de información	-Cuestionario -Entrevista -Análisis de los resultados
Desarrollar una propuesta que incentive a los niños a practicar movimientos corporales que	-Diseño de una propuesta didáctica par el uso de las TIC como recurso innovador para la docencia. -Guía para la implementación	Diseño de la propuesta didáctica con el uso de las TIC. del	-Guía

mejoren su bienestar físico. movimiento corporal, a través, de la utilización de la aplicación TIC en el aula de clases. Desarrollo de la aplicación

- Ejecución de la guía planificada.
- Aplicación de herramientas tecnológicas.
- Observación de la efectividad de actividades y recursos tecnológicos empleados por la docente en relación a la implementación del movimiento corporal en el bienestar físico de los niños.

Nota. Elaborado por las investigadoras.

7. FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICO TÉCNICA

7.1. Antecedentes

Para la presente investigación se ha tomado en cuenta trabajos investigativos que mantengan similitud con las variables en estudio, ciertas indagaciones y criterios que servirán como orientación, fundamentación y soporte para enriquecer el marco teórico, es por ello, que se identificó los que más relación tienen y se describen a continuación:

En este sentido, Flore (2016), en su investigación titulada juegos de movimiento en el desarrollo de la expresión corporal de los niños, argumenta que:

Su principal objetivo era destacar la importancia del juego de movimiento en el desarrollo de la Expresión Corporal en los niños de 4 a 5 años de edad del Centro Educativo “ISM KIDS” de la Provincia de Pichincha en el Cantón Quito. Por medio de este estudio se buscó determinar el beneficio que presentan los juegos de movimiento en la vida del niño y así contribuir para el desarrollo afectivo, intelectual y social, dentro del proceso enseñanza-aprendizaje. Por

medio de datos reales que se obtuvieron mediante los instrumentos aplicados y la contribución de docentes, padres de familia y ficha de observación realizada a los niños; Fue importante el aporte de la comunidad educativa para analizar la importancia del juego de movimiento, y el beneficio del mismo dentro de la Educación. (p. 14).

En efecto, la presente investigación expone que aplicar el juego en el aula de clases ayudó a que se pueda observar las diferentes habilidades motrices que cada niño posee, además se determinó que, mediante el juego se desarrolla de mejor manera la capacidad de la atención y la concentración, lo cual, favorece a la adquisición del aprendizaje significativo de los educandos.

Además, Peñaloza (2016), plantea que “se sugirió a la institución implementar una guía de juegos de movimiento y la capacitación a los docentes en talleres de Expresión Corporal para que exista un buen desarrollo integral, de los niños y niñas a esta edad.” (p. 14). Con el fin de, fortalecer las habilidades motrices para conseguir que el movimiento corporal en los niños sea libertario y ayude en el proceso didáctico en la concentración y en la obtención de conocimientos.

Por otro lado, Garzón (2010), en su investigación titulada propuesta sobre expresión corporal como recurso pedagógico para el desarrollo psicomotor, enfatiza que:

Su principal objetivo es observar el desarrollo y características de la psicomotricidad en niños y niñas de 3 a 4 años, enfocamos la importancia de la expresión corporal en la psicomotricidad y en la infancia como parte fundamental en el que se ubica el tema de investigación, la evolución del gesto y el movimiento, expresión corporal como recurso pedagógico y como materia educativa, enfoque pedagógico de la expresión corporal, y las técnicas de intervención para el desarrollo de la expresión corporal. (p.1).

Hay que destacar que, la investigación propone resaltar la expresión corporal como un recurso pedagógico con el fin de fortalecer el desarrollo integral de los educandos, para fomentar sus potencialidades en el aula y mejorar la calidad de vida en relación al bienestar físico de los niños.

Asimismo, Tamalá (2013), en su investigación titulada Higiene personal para contribuir al bienestar físico, mental y social de los niños, argumenta que:

Su principal objetivo es realizar un sondeo a los y las estudiantes de la Unidad Educativa Evangélica “Emanuel”, donde se localizó una problemática, la escasa aplicación de hábitos de higiene y aseo personal en los niños y niñas de primer año de educación básica, que ha afectado indirectamente a la enseñanza aprendizaje y al estado físico, mental y social de los estudiantes. Además, conllevó a identificar las falencias del aseo y la higiene que ha afectado la integridad física, mental y social de los niños y niñas, en los que se cuantificó el porcentaje de estos y estas estudiantes que habían sido afectados por los malos hábitos de aseo e higiene personal que se venían practicando dentro de la Institución Educativa, por lo que se planteó la elaboración de un Manual de higiene y aseo personal para contribuir a su bienestar físico, mental y social, utilizando estrategias de normas de aseo personal e higiene bucal, que son parte importantes en la personalidad lo que trajo grandes beneficios a la comunidad educativa, a la enseñanza-aprendizaje y sobre todo a los niños y niñas que fueron el objeto de estudio de esta investigación. (p. 17).

Dicho de otra manera, la presente investigación para desarrollar su propuesta tuvo que adquirir los implementos y materiales de aseo e higiene personal necesarios para la obtención de grandes logros, con el fin de, implementar en los niños normas de aseo, los cuales, contribuyan a que su apariencia física mejore para tener un buen bienestar físico, lo cual, le evitará grandes problemas de salud a futuro.

7.2. Marco teórico

7.2.1. Movimiento corporal

El movimiento corporal es el desplazamiento del cuerpo a través del espacio, el cual depende de varios factores, como de los huesos, las articulaciones y los músculos involuntarios, además, el movimiento corporal involucra gestos, los cuales permiten la comunicación no verbal, por lo tanto, cada movimiento del cuerpo facilita expresar las emociones.

Según Salsera (2022), manifiesta lo siguiente:

El movimiento corporal es uno de los medios con los que todos contamos para expresarnos. A través de tu cuerpo puedes transmitir emociones, no siempre hace falta recurrir a las palabras. El movimiento corporal es un tipo de comunicación no verbal.

Asimismo, Pilco (2022), expresa que el movimiento corporal:

Es la ejercitación y flexibilidad del cuerpo a través de actividades programadas, por tal razón se manifiesta que es el vehículo mediante el cual fluye y se expresa el pensamiento y emocionalidad, en virtud de que los movimientos del cuerpo expresan lo que aún no es posible verbalizar o expresar gráficamente.

En tal virtud, el movimiento corporal involucra las partes del cuerpo de acuerdo al movimiento que se va a realizar, asimismo, implica la expresión facial, lo cual ayuda a comunicar el estado de ánimo, por lo tanto, el movimiento corporal se realiza todos los días, es así que cada movimiento forma parte de la actividad física que conlleva al consumo de energía, por ello, es necesario consumir alimentos que conserven el bienestar físico del cuerpo.

7.2.1.1. Tipos de movimientos corporales

Los movimientos corporales que se ejecuta todos los días, como caminar, correr, trotar, escribir, girar, entre otros, implican fuerza y equilibrio, además los huesos, músculos y articulaciones trabajan juntos para que el cuerpo posea movilidad. Es así que los distintos tipos de movimiento del cuerpo humano están agrupados de acuerdo a la parte anatómica que se va a trabajar.

De acuerdo con Acero (2013) los tipos de movimientos del cuerpo humano son los siguientes:

Abducción. Movimiento lateral con separación de la línea media del tronco. Por ejemplo, la elevación horizontal de los brazos o de las piernas hacia un lado.

Aducción. Movimiento medial con aproximación a la línea media del tronco. Por ejemplo, la recuperación de los brazos o de las piernas a su posición anatómica de origen.

Flexión. Movimiento de inclinación que se traduce en una disminución del ángulo en una articulación, juntando los huesos.

Extensión. Movimiento de enderezamiento que produce un aumento del ángulo en una articulación, separando los huesos.

Circunducción. Movimiento circular de un miembro que describe un cono, combinando los movimientos de flexión, extensión, abducción y aducción. Por ejemplo, cuando la articulación del hombro se mueve de una forma circular alrededor de un punto fijo

Rotación Externa. Movimiento rotatorio alrededor de un eje longitudinal de un hueso que separa de la línea media del cuerpo. También se conoce como rotación lateral o rotación hacia fuera.

Rotación Interna. Movimiento rotatorio alrededor de un eje longitudinal de un hueso que acerca a la línea media del cuerpo. También se conoce como rotación medial o rotación hacia adentro. (p.89)

En efecto, los diferentes tipos de movimientos contribuyen a que nuestro cuerpo se encuentre en acción constantemente, ya que, son movimientos que lo realizamos a cada momento de nuestro diario vivir y no es necesario realizar alguna rutina de ejercicio para ejecutar los distintos tipos, puesto que, los realizamos en cualquier actividad al momento que utilizamos nuestro cuerpo como escribir, caminar, entre otras.

7.2.1.2. **Importancia del movimiento corporal en los niños**

Los movimientos corporales son esenciales en el desarrollo del ser humano, puesto que permite relacionarse con el entorno y a la vez desarrollar la capacidad para comunicar y pensar, por lo tanto, el movimiento es una parte fundamental en el proceso de enseñanza – aprendizaje, dado que, el estudiante a través de los movimientos desarrolla habilidades como las psicomotoras.

Por ello, Castro (2022) plantea lo siguiente:

La importancia del movimiento radica en que el niño(a) debe desarrollarse tanto física como mentalmente, es decir, el movimiento debe estar en todo momento considerado como una parte fundamental para lograr aprendizajes,

equilibrando mente y cuerpo. El niño(a) desarrolla su propia inteligencia a través del movimiento, por tanto, debe ser creado y perfeccionado a través de experiencias prácticas, no tan sólo realizar ejercicios de movilidad, sino también en aprender a coordinar estos movimientos creados y contruidos por la mente. En otras palabras, el niño crea sus propios movimientos y, una vez creados, los perfecciona y controla. (p. 56)

En tal virtud, es necesario que el docente incluya los movimientos corporales en el proceso didáctico – pedagógico, mediante diversos juegos, actividades lúdicas y ejercicios físicos, con la ayuda de recursos didácticos, lo cual ayuda a fortalecer el cuerpo y la mente del estudiante y con ello fomentar la importancia de conservar de la salud.

7.2.1.3. **Beneficios del movimiento corporal**

El movimiento corporal involucra el trabajo conjunto de los músculos, articulaciones y esqueleto, por lo tanto, abarca actividades como el juego, calentamiento físico y ejercicios, los cuales, son importante para el desarrollo del ser humano, por lo que brinda muchos beneficios para mantener un cuerpo sano.

Asimismo, Dolores (2020), plantea los siguientes beneficios del movimiento corporal:

- Ayuda a que los niños se relacionen con sus semejantes, e incluso con los adultos.
- Ayuda a que los niños superen la timidez, y amplían sus mecanismos de relación social y la seguridad y confianza en sí mismo.
- Ayuda a que los niños adquieran responsabilidades en las actividades deportivas.
- Frena el exceso de nervios.
- Mejora la coordinación y las responsabilidades motoras.
- Potencia la adquisición de hábitos saludables.
- Contribuye a la regulación del peso corporal. ¡Ayuda a evitar la obesidad infantil!
- Mejora la salud, por ejemplo: las funciones cardiovasculares.
- El movimiento es muy divertido para los peques.

Por ende, es importante que el ser humano realice actividades de movimiento todos los días los cuales mejoren su salud corporal, además, estimula la parte emocional como la intelectual.

7.2.1.4. **Calentamiento físico en el movimiento corporal**

El calentamiento físico hace referencia al conjunto de ejercicios que involucra los músculos y articulaciones, aquellas actividades se realizan antes de ejecutar algún deporte con el propósito de aumentar la temperatura corporal, acondicionar el cuerpo y evitar lesiones.

Por ello, Ucha (2022), menciona que:

El calentamiento físico consiste en la ejecución de diversos ejercicios en los que están implicados los músculos y las articulaciones y cuyo objetivo primordial es preparar al cuerpo para lograr un mejor rendimiento físico en el deporte o práctica que se trate y asimismo para evitar cualquier contracción muscular o la lesión de alguna parte del cuerpo. (p. 1)

Del mismo modo, Salazar (2015), manifiesta que:

Mediante la realización del calentamiento físico, los músculos y articulaciones se van acostumbrando a realizar determinadas acciones, e incrementan su temperatura gracias a la movilización de la sangre, que los prepara para responder a las exigencias a las que van a ser sometidos a continuación. (p. 8)

En tal virtud, el calentamiento físico es imprescindible ejecutarlo antes de practicar algún deporte o dinámica que requiera de mayor esfuerzo, debido a que evita torceduras y lesiones musculares, además, permite que el individuo se adapte a los movimientos, por lo tanto, el calentamiento incrementa la elasticidad y mejora el rendimiento.

No obstante, Cabo (2011), plantea que el calentamiento físico:

Psicológicamente, ayuda a controlar la ansiedad y sirve como mecanismo de desviación del estrés, mejora la disposición psíquica, la percepción sensorial y la atención, así como la activación de determinadas estructuras centrales. A nivel fisiológico, prepara el sistema cardiorrespiratorio y neuromuscular. Primero se aceleran los latidos del corazón y la frecuencia respiratoria,

activados por la demanda de sangre, nutrientes y oxígeno y por la necesidad de la eliminación del CO₂ y los metabolitos de desecho, lo que se traduce en un incremento de la vascularización periférica y la transpiración. (p. 7)

En consecuencia, el calentamiento físico es necesario en nuestra vida, debido a los beneficios que brinda al cuerpo, es decir, el calentamiento físico, prepara al organismo de forma física y psicológica, lo cual, eleva el grado de concentración y motivación, además, de acondicionar el cuerpo para posteriores ejercicios que requieran mayor esfuerzo.

7.2.1.5. **Beneficios del calentamiento físico en los niños**

El calentamiento físico en los niños es necesario porque prepara al estudiante de manera física y psicológica, para lo cual, es importante aplicar movimientos corporales de acuerdo al nivel escolar y según al tipo de actividad que va realizar más adelante.

Por ello, García (2017), menciona que:

Los niños no necesitan demasiados movimientos para entrar en calor. Son más flexibles que los adultos y tienen menos riesgo de lesión. Sin embargo, las tareas de calentamientos ayudan al cuerpo y son fundamentales como preparación psicológica. Acostumbrar al niño a una rutina de calentamiento es útil para preparar el cuerpo, pues se trabaja la fuerza y la flexibilidad muscular. También resulta necesaria para contribuir a su concentración. (p. 6)

En tal virtud, el docente tiene que aplicar el calentamiento físico antes de cualquier ejercicio, la cual, debe ser motivadora, divertida y de acuerdo a la edad de los estudiantes, puesto que, si la actividad no es adecuada puede resultar aburrido o innecesario para el estudiante, también, una las mejores estrategias para preparar el cuerpo son por medio de juegos divertidos. Además, es necesario concientizar a los estudiantes la importancia de realizar los ejercicios.

En tal sentido, García (2022), plantea los siguientes beneficios de practicar el calentamiento físico:

- Aumentan gradualmente la temperatura corporal, el cual, es necesaria para las actividades físicas.
- Favorecen la actividad enzimática y la cantidad de glucosa circulante.

- Estimulan la rapidez de los movimientos musculares, especialmente de las contracciones.
- Incrementan la coordinación del cuerpo en general.
- Son buenos para el ritmo respiratorio.
- Reducen la ansiedad y la fatiga.
- Contribuyen a la concentración y a la focalización de la atención.

En consecuencia, el calentamiento físico brinda muchos beneficios al cuerpo, y sobre todo en el proceso de enseñanza – aprendizaje, dado que, la actividad física aumenta la capacidad de atención y procesamiento de la información, lo cual, mejora el aprendizaje, además, es necesario que el estudiante tenga una buena dieta para poder ejecutar las actividades físicas sin ningún problema.

7.2.1.6. **Ejemplos de actividades de calentamiento físico para niños**

El calentamiento físico es un conjunto de ejercicios amplio, el cual debe ser seleccionado de acuerdo a las necesidades del estudiante, es por ello, que el docente tiene que planificar e incluir técnicas divertidas y motivadoras, En palabra de García (2022), algunos de los ejercicios adecuados para los estudiantes son los siguientes:

Relajación y concentración. Antes de empezar una actividad física, es importante poner en sintonía el cuerpo y la mente, esto ayuda al cerebro a relajarse de las tensiones y a concentrarse en el ejercicio que se va a realizar. Para esto, es conveniente sentarse en el suelo unos minutos, realizar una serie de respiraciones pausadas y conscientes: inhalar profundamente por la nariz, retener el aire unos segundos en los pulmones y luego, exhalar el mayor tiempo posible, además, se puede optar por ambientar con música.

Movimientos articulares. Los movimientos en cada articulación deben repetirse, se puede comenzar por los tobillos y ascender por el cuerpo, otra opción es comenzar por las muñecas y luego descender. Abarcarán tobillos, rodillas, cadera, tronco, hombros, cuello, codos y muñecas. Consisten en flexiones, extensiones y rotaciones de las articulaciones. Algunos ejemplos son:

- Girar tobillos.
- Levantar las rodillas hacia la cadera.

- Mover los brazos como aspas de molino hacia adelante y hacia atrás.
- Estirar y flexionar brazos.

Estiramiento. Los estiramientos evitan que huesos y músculos se fracturen. Algunos ejemplos de estiramientos son:

- Separar los pies uno detrás del otro. Sin doblar el tronco bajar suavemente hasta estirar la pierna.
- Agarrarse las manos por detrás de la espalda y estirar hacia atrás.
- Levantar un brazo. Doblar el otro por detrás de la cabeza y agarrar el codo. Moverlo suavemente hacia el hombro contrario.

Carreras. Las carreras sirven para activar la circulación sanguínea, el cual, debe ser suave, sin forzar a los niños. Estos deberán mantener siempre la misma velocidad. Algunas modalidades son:

- Correr libremente por todos los espacios.
- Correr detrás de otro niño manteniendo siempre la misma distancia.
- Correr saltando líneas dibujadas en el suelo.

Ejercicios cardiovasculares. El objetivo de estos ejercicios es estimular el ritmo cardíaco. Una rutina que integre los ejercicios antes nombrados, alternativa y progresivamente, estará estimulando el sistema cardiovascular.

Se puede iniciar con trotes suaves en el lugar. Esto activa progresivamente la circulación en los miembros inferiores. Más tarde, se puede optar por algunos ejercicios de fuerza, como las sentadillas o las flexiones de brazos. Al igual que con el ejercicio anterior, favorece la llegada de sangre a los músculos implicados en el ejercicio. Esto los activa y reduce el riesgo de que sufran lesiones.

En consecuencia, el calentamiento físico debe ser aplicado en el proceso de enseñanza – aprendizaje con el fin de mejorar el aprendizaje de los estudiantes y motivarlos a mantener una buena salud del cuerpo, además, de los ejercicios para el calentamiento se puede implementar juegos que implique distintos movimientos corporales

7.2.2. Bienestar Físico

Para determinar el significado de bienestar físico, debemos partir del significado general de bienestar, para ello, Sen (2019), menciona que el bienestar hace alusión “al estado en que los individuos tienen la capacidad y la posibilidad de llevar una vida que tienen motivos para valorar”. (p.8). En relación a lo antes mencionado, el bienestar global parte desde el medio que nos rodea, para ello es importante, mantener un equilibrio en todos los aspectos, ya que, esto permite que, la armonía del entorno produzca una sensación de paz en nuestras vidas, favoreciendo así, a una mejor vida.

7.2.2.1. Tipos de Bienestar

Para determinar cuáles son los tipos de bienestar, es necesario mencionar a Querétaro (2018), el cual manifiesta lo siguiente:

Bienestar emocional. Se refiere a la felicidad, atención plena, pensamiento positivo y resiliencia, el dominio de nuestras emociones para lograr la tranquilidad mental.

Bienestar físico. Sumar una buena alimentación y constante actividad física son clave para mejorar hábitos saludables.

Bienestar social. Cómo nos relacionamos y nos comunicamos con los demás.

Bienestar en lugar de trabajo. Se refiere a vivir los valores de la empresa para la que trabajamos y la convivencia con los demás colaboradores.

Bienestar con la sociedad. Hacer de las comunidades algo más sano, tomando acción nosotros mismos.

Todos los tipos de bienestar, contribuyen a un estilo de vida mejor, es por ello, que es importante aplicar cada uno de ellos no solo para estar bien físicamente y sentirse bien con uno mismo, sino también estar en perfectas condiciones mentalmente.

Dentro de los tipos de bienestar encontramos como tal el bienestar físico, es por ello que, la OMS, (2014), lo define como “el funcionamiento correcto de los diferentes órganos del cuerpo humano para dar una correcta respuesta a las necesidades básicas de nuestra actividad en la vida diaria.” (p.1). En efecto, para conseguir una buena salud se debe

obtener un estado físico complejo, en el cual, el bienestar integral sea la prioridad en las personas, para que, se encuentren en condiciones óptimas y mejoren su estilo de vida.

Por otra parte, Buey (2019), menciona que “el bienestar físico está asociado con el nivel de salud relacionado con el funcionamiento físico, nutrición, atención sanitaria adecuada, realización de actividades la vida diaria, ropa, higiene, seguridad.” (p. 2). Es decir, cuando una persona sabe que ninguno de sus órganos se encuentra afectados, permitiendo así, tener una funcionalidad eficaz al momento de desarrollar las actividades diarias, todo esto acompañado de buenos hábitos ya sean una alimentación saludable, hacer ejercicio o tener una buena rutina personal.

7.2.2.2. **Importancia del bienestar físico**

El bienestar físico es importante debido a que incorporar actividades físicas a nuestro diario vivir facilitara a tener una buena condición física, lo cual, conlleva a conseguir un buen bienestar físico.

De tal manera, Cuesta (2017), manifiesta que “por actividad física entendemos "cualquier movimiento corporal que da lugar a un gasto de energía (quemar calorías)". (p.36). Dicho de otra manera, realizar alguna actividad física significa mover el cuerpo y esto lo podemos realizar mediante diferentes ejercicios como caminar, subir escaleras, correr, jugar, bailar, montar en bicicleta, nadar, entre otras actividades que nos ayudan a sentirnos bien, mejoran nuestra salud mental y física y nuestra apariencia personal.

Asimismo, Fuente (2020), argumenta que “para cuidar nuestra salud además de aumentar la actividad física, es muy importante reducir el sedentarismo, porque puede ocurrir que una persona activa físicamente, sea a la vez sedentaria porque pase mucho tiempo seguido sin moverse”. (p. 8). Hay que destacar, que no es lo mismo el ser una persona sedentaria a que sea una persona que tienen una inactividad física, ya que, al hablar de sedentarismo nos referimos a que una persona gasta muy poca energía en sus actividades diarias, mientras que, una inactividad física hacer alusión a que una persona no gasta ninguna energía en lo que realiza día a día.

7.2.2.3. **Beneficios de obtener un buen bienestar físico**

Realizar alguna actividad física contribuye a que su bienestar físico este en perfectas condiciones, ya que, esto contribuye a que genere hábitos de vida saludables, permitiendo

así que, en la niñez desarrolle una vida activa en donde se refleje aspectos positivos tanto en su vida estudiantil como en su aspecto físico.

Es así que, Vidriales (2020), describe que realizar actividades físicas ayuda a los niños a:

- Desarrollar de forma sana su cuerpo.
- Aumentar la coordinación y el control de los movimientos.
- Aumentar el rendimiento escolar porque mejora la memoria, la concentración y disminuye la ansiedad.
- Mejorar la autoconfianza.
- Favorecer la integración en el grupo.
- Fomentar las relaciones sociales positivas.
- Prevenir el consumo de tabaco, de alcohol, de otras drogas y tóxicos.

Es por ello que, ser un ente físicamente activo es sumamente importantes, ya que, ayuda a que el estado de salud sea bueno, evitando que en un futuro se produzcan enfermedades relacionadas con la inactividad física, por tal razón, realizar una actividad física beneficia al ser humano a mejorar su bienestar, emocional, físico e incluso mejora su rendimiento intelectual.

7.2.2.4. **El bienestar físico en los niños**

El bienestar físico en los niños es importante, ya que, si un cuerpo se encuentra activo la mente igual va a estar en un proceso energético, en el cual, la adquisición del aprendizaje significativo en los niños va a mejor siempre y cuando se aplique la actividad física durante la jornada escolar, con el fin de, mejora el aprendizaje y aumentar el interés por estudiar.

De tal manera, Gonzales (2019), señala que “durante las clases, podemos disminuir el comportamiento sedentario implementando métodos de aprendizaje activo que incluyan pausas cortas de actividad física para apoyar el aprendizaje óptimo y para evitar los períodos largos de sedentarismo.” (p. 7). En efecto, plantear proyectos educativos en el que intervenga la actividad física garantizará que los niños se encuentren activos y participen en todo el momento del desarrollo de las clases, ya que, fomenta a que la concentración y la energía en ellos fluya de mejor manera, siempre y cuando, se desarrolle

desplazamientos activos, en el que, se fomenten las pausas para realizar alguna actividad o ejercicio físico.

8. PREGUNTAS CIENTIFICAS:

- ¿Cuáles son los fundamentos teóricos que contribuyan al movimiento corporal y el bienestar físico?
- ¿Cómo sería el diseño metodológico para la realización del presente proyecto acerca del movimiento corporal y el bienestar físico?
- ¿Cuál es la situación actual del bienestar físico en relación al movimiento corporal de los niños del quinto año de EGB, paralelo “A” de la Unidad Educativa “Belisario Quevedo”?

9. METODOLOGÍA

El presente proyecto se basa en la investigación cualitativa, debido a que se va a realizar la incidencia de del movimiento corporal en el bienestar físico de los estudiantes de 5to año de EGB de la Unidad educativa “Belisario Quevedo” perteneciente a la Provincia Cotopaxi, cantón Pujilí, parroquia Pujilí centro durante el año lectivo 2022-2023.

En tal virtud, las investigadoras en su trato directo con la docente y estudiantes involucrados en la temática a investigar, trataran de comprender como inciden el bienestar físico en la adquisición significativa del aprendizaje de los educandos, con la finalidad de hallar conclusiones referentes a la implementación de actividades físicas en las diferentes instituciones educativas, para, motivar en ellos hábitos sanos que contribuyan a su correcto crecimiento , mejorando así, su concentración y energía dentro del aula de clases, lo que les permite aprender de una manera significativa.

9.1. Enfoque cualitativo

El proyecto de investigación tiene un enfoque cualitativo debido a que Blasco y Pérez (2007), señalan que el enfoque cualitativo “estudia la realidad en su contexto natural y cómo sucede, sacando e interpretando fenómenos de acuerdo con las personas implicadas.” (p. 25) Es decir, utiliza una gran variedad de instrumentos para recoger información como las entrevistas, imágenes, observaciones, historias de vida, en los que se describen las rutinas y las situaciones problemáticas, así como los significados en la vida de los participantes.

En el proyecto de investigación se optó por utilizar el instrumento de la entrevista, lo cual, permite analizar a cada uno de los beneficiarios involucrados en la investigación, con el fin, de obtener datos importantes reales que contribuyan a la resolución de la problemática planteada como es el bienestar físico en los niños, teniendo en cuenta que la actividad física actual se encuentra en un proceso de sedentarismo debido a la era tecnológica.

9.2. Métodos

9.2.1. Método científico

En la investigación se emplea el método científico, por lo cual, González (2016) manifiesta que “Para ser llamado científico, un método de investigación debe basarse en lo empírico y en la medición, y estar sujeto a los principios específicos de las pruebas de razonamiento”. (p.4) En efecto, se empleó el método científico, puesto que se parte del problema “El movimiento corporal y el Bienestar físico”, además, se plantea preguntas científicas, se experimenta, se comprueba y se establece conclusiones pertinentes mediante el procesamiento de la información, así como el procesamiento de datos o tabulación.

9.2.2. Método Inductivo

El proyecto de investigación aplicará el método inductivo, debido a que se analizarán de forma específica el movimiento corporal y el bienestar físico, por ello, según Torres (2006) menciona que, “este método inductivo consiste en la generalización de hechos, prácticas, situaciones y costumbres observadas a partir de casos particulares tiene la ventaja de impulsar al sujeto investigador y ponerlo en contacto con el sujeto investigado u objeto de investigación.” En otras palabras, se van analizar de forma particular la incidencia del movimiento corporal en el bienestar físico de los estudiantes de 5to año de EGB de la Unidad educativa “Belisario Quevedo” en el año lectivo 2022-2023.

9.3. Tipo de Investigación

Este trabajo se realiza con una perspectiva cualitativa porque se centra en la incidencia de los recursos digitales en el aprendizaje significativo. Así, Taylor (1984), menciona que “El objetivo de la investigación cualitativa es el de proporcionar una metodología de investigación que permita comprender el complejo mundo de la experiencia vivida desde el punto de vista de las personas que la viven.” (p. 12) De tal manera, se va a obtener la

información del docente y estudiantes de forma cualitativa sin modificaciones para posteriormente realizar las respectivas conclusiones.

9.3.1. Investigación Cualitativa

La investigación cualitativa en palabras de Hernández (2006), manifiesta que “utiliza la recolección de datos sin medición numérica para descubrir o afinar preguntas de investigación y puede o no probar hipótesis en su proceso de interpretación.” (p. 15) Es decir, que la información que se genere de las experiencias de la docente y estudiantes, van a ser debidamente relatados, comprendidos e interpretados para obtener resultados favorables en el proceso investigativo.

9.3.2. Investigación descriptiva

La investigación según los objetivos planteados es descriptiva porque desde la perspectiva de Sabido (2001), postula que “trabaja sobre realidades de hechos, y su característica fundamental es la de presentar una interpretación correcta. Para la investigación descriptiva, su preocupación primordial radica en descubrir algunas características fundamentales de conjuntos homogéneos de fenómenos.” (p.22) En tal sentido, con esta investigación se describirá las propiedades de las dos variables el movimiento corporal y el bienestar físico para su respectivo análisis, por lo tanto, se obtendrá la información de la docente y estudiantes de acuerdo a las características y perfiles de los mismos sin ningún tipo de alteración para asegurar la calidad y la integridad de la información obtenida.

9.3.3. Investigación Documental

En efecto, por el diseño de la investigación este trabajo es documental porque se elaboró a través de consultas y la revisión de diferentes fuentes bibliográficas como páginas web. Entonces, Tamayo (2000) define que la investigación documental “es la que se realiza con base en revisión de documentos, manuales, revistas, periódicos, actas científicas, conclusiones y seminarios y /o cualquier tipo de publicación considerado como fuente de información.” Esto significa, que la revisión y obtención de la información de las variables a investigar se obtuvo de diferentes documentos, especialmente, de trabajos de tesis ya publicadas.

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

Para obtener la información acerca del movimiento corporal y el bienestar físico se aplicará la técnica que es la entrevista, por lo que, Morgan (1975) menciona que “la

entrevista es una técnica de gran utilidad en la investigación cualitativa para recabar datos; se define como una conversación que se propone un fin determinado distinto al simple hecho de conversar.” Lo que significa que, en base a esta técnica de la entrevista se recolectará información de la docente y estudiantes seleccionados, con el instrumento que es la guía de entrevista, donde se estructurará preguntas referentes a la incidencia del movimiento corporal en el bienestar físico de los estudiantes de 5to año de EGB la Unidad educativa “Belisario Quevedo” en el año lectivo 2022-2023, con el fin de, comprender y analizar la información que proporcionara los beneficiarios de la investigación.

9.5. Población

Los sujetos principales involucrados en el proyecto de investigación son una docente de la Unidad educativa “Belisario Quevedo” de la provincia de Cotopaxi y veinticinco estudiantes de la misma institución educativa, quienes serán las personas encargadas de proporcionar información valiosa para la investigación, es por ello que, las entrevistas serán un apoyo para recopilar, analizar y elaborar la propuesta del proyecto de investigación acerca de la incidencia del movimiento corporal en el bienestar físico de los estudiantes de 5to año de EGB de la Unidad educativa “Belisario Quevedo” en el año lectivo 2022-2023.

Tabla 2

Población de estudio

Descripción	Número
Alumno	25
Docente	1
Total	26

Nota. Elaborado por las investigadoras.

10. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

En el presente informe que se expone a continuación se presenta los resultados obtenidos de las entrevistas aplicadas a las diferentes personas involucradas en la investigación de la Unidad Educativa “Belisario Quevedo” perteneciente a la Provincia Cotopaxi, cantón Pujilí, parroquia Pujilí centro durante el año lectivo 2022-2023. Para llevar a cabo el

análisis de manera clara y precisa se realiza la entrevista de forma presencial, en la cual, se obtiene como evidencia fotografías en donde las investigadoras interactúan con los entrevistados, además, se creó un archivo en Word para realizar la transcripción de la información obtenida para posteriormente ser analizadas por medio de la interpretación de cada una de las respuestas.

El tamaño de la población entrevistada es de veinticinco estudiantes y una docente, en la entrevista se analizan temas esenciales para la investigación tales como: bienestar físico, hábitos saludables, actividad física, aprendizaje eficaz, movimiento corporal, entre otros.

10.1. Entrevista Docente

10.1.1. Guión de entrevista dirigida a la docente de la Unidad Educativa “Belisario Quevedo”

Estimada docente:

Reciba un cordial saludo por parte de las investigadoras, estudiantes de la carrera de Educación Básica de la Universidad Técnica de Cotopaxi extensión Pujilí. Agradeceremos vuestra predisposición para responder un cuestionario relacionado con el tema: “El movimiento corporal y el bienestar físico de los niños”. Dicha información será utilizada solo para el trabajo investigativo, y se mantendrá confidencialidad.

Objetivo: Determinar la incidencia del movimiento corporal en el bienestar físico de los niños del Quinto año de Educación General Básica, paralelo “B” de la Unidad Educativa “Belisario Quevedo”.

Instrucciones: Responda cada una de las preguntas según su percepción y con la sinceridad del caso.

1. ¿Qué entiende por movimiento corporal?
2. ¿Por qué es importante el movimiento corporal en nuestro diario vivir?
3. ¿Aplica el movimiento corporal dentro del aula de clases?
4. ¿Qué técnicas utiliza para fomentar el movimiento corporal en los estudiantes?
5. ¿Existe un espacio adecuado para realizar movimientos corporales en la institución?

6. ¿Considera que el movimiento corporal despierta la participación activa en los estudiantes?

7. ¿Cuáles son los beneficios de realizar los movimientos corporales con los estudiantes?

8. ¿Cree usted, que el movimiento corporal ayuda al bienestar físico del estudiante?

La entrevista fue aplicada a la docente de quinto año de Educación Básica paralelo “B” de la Unidad Educativa “Belisario Quevedo”, con el fin de determinar la incidencia del movimiento corporal en el bienestar físico de los niños, sus respuestas se detallan a continuación:

Tabla 3

1. *¿Qué entiende por movimiento corporal?*

Entrevistada	Respuesta	Análisis
Lic. Paola Nataly Toro Alvear	Es una forma de comunicación no verbal, se expresa a través de los movimientos de cuerpo.	La docente menciona que el movimiento corporal es una comunicación no verbal, dado que, mediante los movimientos se expresa emociones, sentimientos y actitud.

Nota. Elaborado por las investigadoras.

Tabla 4

2. *¿Por qué es importante el movimiento corporal en nuestro diario vivir?*

Entrevistada	Respuesta	Análisis
Lic. Paola Nataly Toro Alvear	Porque nos ayuda a comunicarnos con los demás, además nos	La docente manifiesta que el movimiento corporal es importante en nuestro diario vivir,

permite mantenernos debido a que, le ayuda a comunicarse con los demás y a la vez le permite conservar una vida activa.

Nota. Elaborado por las investigadoras.

Tabla 5

3. *¿Aplica el movimiento corporal dentro del aula de clases?*

Entrevistada	Respuesta	Análisis
Lic. Paola Nataly Toro Alvear	Si, cuando realizamos juegos, dinámicas, etc.	La docente afirma que aplica juegos, dinámicas dentro del aula, lo cual, es fundamental para motivar a los estudiantes con el propósito de que mejoren en el aprendizaje.

Nota. Elaborado por las investigadoras.

Tabla 6

4. *¿Qué técnicas utiliza para fomentar el movimiento corporal en los estudiantes?*

Entrevistada	Respuesta	Análisis
Lic. Paola Nataly Toro Alvear	Juego de tierra y mar, rey manda,	La docente señala que utiliza juegos, dinámicas, para fomentar el movimiento corporal en los estudiantes, el

cual, ayuda al estudiante a construir su propio conocimiento mediante juegos.

Nota. Elaborado por las investigadoras.

Tabla 7

5. *¿Existe un espacio adecuado para realizar movimientos corporales en la institución?*

Entrevistada	Respuesta	Análisis
Lic. Paola Nataly Toro Alvear	Si en los patios.	La docente afirma que en la unidad educativa existen espacios adecuados para realizar los movimientos corporales, aquello, permite al estudiante relacionarse con el entorno y asimismo adquirir nuevos conocimientos fuera del aula.

Nota. Elaborado por las investigadoras.

Tabla 8

6. *¿Considera que el movimiento corporal despierta la participación activa en los estudiantes?*

Entrevistada	Respuesta	Análisis
Lic. Paola Nataly Toro Alvear	Si, en algunas ocasiones considerando también que se lo	La docente considera que el movimiento corporal si despierta el interés en los niños al

utiliza como estrategia de relajación.	momento de participar de una manera activa en el aula de clases, además, ,menciona que estas actividades también son utilizadas para relajar a los estudiantes tras una jornada de trabajo larga.
--	---

Nota. Elaborado por las investigadoras.

Tabla 9

7. ¿Cuáles son los beneficios de realizar los movimientos corporales con los estudiantes?

Entrevistada	Respuesta	Análisis
Lic. Paola Nataly Toro Alvear	Se distraen y relajan, además, es una fase para salir de las actividades rutinarias para luego continuar con el proceso didáctico.	La docente manifiesta que los beneficios de implementar movimientos corporales en los niños son la distracción y relajación, ya que, esto ayuda a que el niño descanse de las actividades académicas, con el fin, de que al momento que empiece su proceso didáctico el educando participe activamente en el aula de clases.

Nota. Elaborado por las investigadoras.

Tabla 10

8. *¿Cree usted, que el movimiento corporal ayuda al bienestar físico del estudiante?*

Entrevistada	Respuesta	Análisis
Lic. Paola Nataly Toro Alvear	Si le ayuda, pues le permite recobrar la energía y el interés ante las actividades académicas.	La docente señala que el movimiento corporal si ayuda al bienestar físico de los estudiantes, puesto que, estas actividades permiten que el niño recargue su energía y su atención en el aula de clases sea más eficiente.

Nota. Elaborado por las investigadoras.

De acuerdo a la información otorgada por la docente de la Unidad Educativa “Belisario Quevedo” del cantón Pujilí, da a conocer que, el bienestar físico en las personas es muy importante en especial en los niños, ya que, si el educando se encuentra en buenas condiciones en todos los sentido, su aprendizaje será eficaz empezando por la concentración que el alumno tendrá en las clase y la participación en cada una de ellas, por tal razón, recomienda realizar movimientos corporales en el proceso didáctico, los cuales, relajan y distraen a los discentes.

10.2. Entrevista al Estudiante

10.2.1. Guión de entrevista dirigida a los estudiantes de la Unidad Educativa “Belisario Quevedo”

Estimado estudiante:

Reciba un cordial saludo por parte de las investigadoras, estudiantes de la carrera de Educación Básica de la Universidad Técnica de Cotopaxi extensión Pujilí. Estudiante, agradeceremos vuestra predisposición para responder un cuestionario relacionado con el

tema: “El movimiento corporal y el bienestar físico de los niños”. Dicha información será utilizada solo para el trabajo investigativo, y se mantendrá confidencialidad.

Objetivo: Determinar la incidencia del movimiento corporal en el bienestar físico de los niños del Quinto año de Educación General Básica, paralelo “B” de la Unidad Educativa “Belisario Quevedo.

Instrucciones: Responda cada una de las preguntas según su percepción y con la sinceridad del caso.

1. ¿Qué entiende usted por bienestar físico?
2. ¿Qué hábitos realiza para tener una vida saludable?
3. ¿Qué es la actividad física para usted?
4. ¿Cuáles son las actividades físicas que realiza con más frecuencia?
5. ¿Por qué es importantes la actividad física en nuestro diario vivir?
6. ¿Necesita realizar algunos movimientos corporales para concentrarse en el aula?
7. ¿Qué movimientos corporales realiza su docente al momento de empezar la clase?
8. ¿Considera que el movimiento corporal ayuda a conservar el bienestar físico del cuerpo?

La entrevista fue aplicada a los estudiantes de quinto año de Educación Básica paralelo “B” de la Unidad Educativa “Belisario Quevedo”, el total de los entrevistados es de veinticinco niños, con el fin de determinar la incidencia del movimiento corporal en el bienestar físico de los niños, sus respuestas se detallan a continuación:

Pregunta 1. ¿Qué entiende usted por bienestar físico?

Análisis: Los estudiantes del quinto año de Educación Básica paralelo “B” de la Unidad Educativa “Belisario Quevedo”, en un número de 25 investigados, mencionan que, ellos entienden por bienestar físico el realizar ejercicio y alimentarse de una manera saludable.

Pregunta 2. ¿Qué hábitos realiza para tener una vida saludable?

Análisis: En base a los estudiantes entrevistados, en un número de 25 investigados, argumentan que, realizan ejercicio, comen saludable, duermen las horas adecuadas y toman agua para tener una vida saludable.

Pregunta 3. ¿Qué es la actividad física para usted?

Análisis: De acuerdo a la entrevista realiza, 25 investigados manifiesta que la actividad física es realizar algún ejercicio en específico como bailar, jugar o realizar algún deporte, además, mencionan que la actividad física lo relacionan con entrenar alguna actividad de manera constante.

Pregunta 4. ¿Cuáles son las actividades físicas que realiza con más frecuencia?

Análisis: En relación a la entrevista, los 25 investigados señalan que las actividades físicas que realizan son jugar fútbol, voleibol, básquet, bailar, correr, jugar, trotar, saltar la soga, hacer ejercicio, sentadillas, saltos de tijera e ir al gimnasio, teniendo en cuenta de algunas de estas actividades lo realizan en la institución educativa, cabe recalcar que algunos de los niños se encuentran en cursos particulares en donde sus actividades físicas lo realizan a diario.

Pregunta 5. ¿Por qué es importantes la actividad física en nuestro diario vivir?

Análisis: De acuerdo a la entrevista realizada, los 25 niños entrevistados afirman que la actividad física en nuestro diario vivir es importante, ya que, esto ayuda a que nuestra salud y aspecto físico sea el correcto, además, mencionan que la actividad física les ayuda a estar fuertes y conseguir así una vida saludable para prevenir enfermedades a futuro.

Pregunta 6. ¿Necesita realizar algunos movimientos corporales para concentrarse en el aula?

Análisis: Los 25 estudiantes encuestados mencionan que, si necesitan realizar movimientos corporales como mover cabeza, brazos, manos, pies, y al ejecutar aquellas actividades se divierten. Al analizar la información, se evidencia que los estudiantes se sienten felices al practicar los movimientos corporales, además, los movimientos corporales les ayudan a mejorar su aprendizaje.

Pregunta 7. ¿Qué movimientos corporales realiza su docente al momento de empezar la clase?

Análisis: Los 25 estudiantes encuestados manifiestan que antes de empezar la clase realizan estiramientos, como movimientos de la cabeza, cuello, brazos, manos y pies. De acuerdo a esta información, se evidencia que la docente aplica los movimientos corporales antes de empezar la clase, lo cual, ayuda a los estudiantes a concentrarse en la clase, además de motivarles a realizar los distintos ejercicios para conservar la salud.

Pregunta 8. ¿Considera que el movimiento corporal ayuda a conservar el bienestar físico del cuerpo?

Análisis: Los 25 estudiantes encuestados mencionan que el movimiento corporal les ayuda a tener un cuerpo saludable. En relación a la información, se refleja que los estudiantes están conscientes de la importancia de realizar los movimientos corporales en el diario vivir para mantener en bienestar físico del cuerpo, por ello, es necesario que exista recursos didácticos, guías, entre otras, que incentiven a aprender diversas actividades que le ayude de forma física y psicológica.

11. IMPACTOS

El presente proyecto tiene un impacto social, debido a que permite conocer las realidades en las que se desenvuelven tanto la docente como los estudiantes, además, se determina que la educación y la interacción de las personas tiene relación con el aspecto físico de los estudiantes, ya sea para bien o para mal, por tal razón, se ayudará a generar conciencia sobre la incidencia del movimiento corporal en el bienestar físico de los niños dentro del contexto educativo.

Por otro lado, tiene un impacto tecnológico, puesto que, dentro de la práctica educativa la docente tomará consciencia acerca de la actualización en TIC y recursos audiovisuales, para efectuar un ambiente interactivo implementando la nueva era tecnológica. Así también, a través de la propuesta se buscará solución frente a los escasos conocimiento que posee la docente frente a los recursos digitales, puesto que, la educación está en constante evolución y ellos deben estar acorde a los requerimientos de la época.

11. PRESUPUESTO PARA LA PROPUESTA DEL PROYECTO.

Tabla 11

Presupuesto para la propuesta del proyecto.

PRESUPUESTO			
MATERIALES	CANTIDAD	COSTO (dólares americanos)	TOTAL
Material gastable	2	\$20	\$40
Diseño de la página web	1	\$20	\$20
Internet	2	\$50	\$100
TOTAL			\$160

Nota. Elaborado por las investigadoras.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

EXTENSIÓN PUJILÍ

CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA

PROPUESTA DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

“DISEÑO DE UNA PÁGINA WEB COMO MATERIAL DE APOYO PARA LA DOCENTE DEL 5TO AÑO DE EGB DE LA UNIDAD EDUCATIVA “BELISARIO QUEVEDO” PERTENECIENTE A LA PROVINCIA COTOPAXI, CANTÓN PUJILÍ, PARROQUIA PUJILÍ CENTRO DURANTE EL AÑO LECTIVO 2022- 2023”

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

Autoras:

CHICAIZA CAIZA, Jennifer Nicole

CHIGUANO TOAQUIZA, Gladys Mónica

Tutor:

LÓPEZ RODRÍGUEZ, Luis Gonzalo PhD.

Pujilí - Ecuador

Febrero 2023

12. PROPUESTA

12.1. Título de la propuesta

Diseño de una página web como material de apoyo para la docente del 5to año de EGB de la Unidad Educativa “Belisario Quevedo” perteneciente a la provincia Cotopaxi, cantón Pujilí, parroquia Pujilí centro durante el año lectivo 2022- 2023.

12.2. Introducción

Uno de los factores negativos que se ha logrado observado en la época de educación virtual debido a la pandemia que atravesó todo el mundo, es el poco conocimiento que el docente y estudiante poseen referente a los recursos digitales, por lo cual, se evidenció que no se cumplió satisfactoriamente el proceso didáctico, por lo que, el alumno no alcanzó su aprendizaje significativo y es fundamental considerar el contexto en el que cada uno se desenvuelve, ya que, varios de estos factores intervienen en su educación.

En este sentido, la presente propuesta tiene como finalidad proporcionar al docente una página web en la cual encontrara conceptos, pasos , ejemplos, imágenes, revistas, entre otros factores que facilitaran la utilización de los diferentes programas digitales tales como Quizizz, Canva, Wordwall, Genially y Liveworksheets, los cuales son considerados fundamentales en el proceso de enseñanza-aprendizaje virtual, además, serán de ayuda para que sus clases sean interactivas y los niños de quinto año de Educación General Básica de la Unidad Educativa “Belisario Quevedo” puedan obtener el conocimiento de manera eficaz.

Cabe recalcar que, los programas digitales ya mencionados cumplen con las siguientes funciones:

Quizizz. - A juicio de López (2000), argumenta que “es una herramienta de gamificación que permite evaluar a los estudiantes mientras se divierten, ofrece la posibilidad de crear cuestionarios, para diferentes materias y niveles educativos, hacer uso de los que ya han creado otros docentes dentro de la plataforma.” En efecto, esta aplicación dentro de la página web sirve para crear preguntas personalizadas de manera lúdica y divertida.

Genially. – De acuerdo con Carrera (1998), considera que “es una herramienta para la elaboración de contenidos que busca cambiar la experiencia educativa. Además de las

clásicas presentaciones, juegos, imágenes interactivas, con Genially se pueden desarrollar libros interactivos.” Dicho de otra manera, esta aplicación ayuda a crear presentaciones interactivas las cuales motiven al niño por aprender.

Canva. – Desde la posición de Vargas (2016), enfatiza que “es una web de diseño gráfico y composición de imágenes para la comunicación fundada en 2012, y que ofrece herramientas online para crear tus propios diseños, tanto si son para ocio como si son profesionales.” Es decir, sirve tanto para diseñadores aficionados como para los más experimentados, incluyendo su propio banco de imágenes y una serie de herramientas variadas, las cuales, pueden implementarlas en la creación de presentaciones, afiches, fotos, entre otras opciones que ofrece el programa digital.

Wordwall. – Empleando las palabras de Ortiz (1999), argumenta que “es una herramienta de alfabetización compuesta de una colección organizada de palabras que se muestran en letras grandes y visibles en una pared, tablón de anuncios u otra superficie de exhibición en un aula.” En efecto, en la página web se usa para crear actividades interactivas para que puedan resolver los niños sobre los temas tratados y observar el nivel de adquisición del conocimiento e entendimiento del tema.

Liveworksheets. – De acuerdo con Velasco (2017), describe que “permite transformar las fichas tradicionales en fichas interactivas a las que podemos añadir todo tipo de efectos y sonidos. Las fichas se pueden realizar de manera online y los alumnos obtendrán un feedback inmediato.” Es decir, en la página web se va a insertar fichas interactivas relacionadas con las variables de estudio, dando como resultado, que el niño resuelva las actividades de una manera divertida.

Por ello, la creación de la página web está destinada a la incorporación del movimiento corporal en los niños para beneficio de su bienestar físico, con el fin, de que este contribuya a la concentración del educando en el aula de clases.

12.3. Objetivos de la propuesta

Objetivo General

Diseñar una página web enfocada en las necesidades que posee la docente basada en la impartición de conocimientos sobre el uso de los diferentes programas digitales para

adaptar a las clases didácticas de los niños de 5to año de EGB de la Unidad Educativa “Belisario Quevedo” perteneciente a la provincia Cotopaxi, cantón Pujilí, parroquia Pujilí centro, durante el año lectivo 2022-2023, con el fin de implementar el movimiento corporal en el bienestar físico de los estudiantes.

Objetivos específicos

- Determinar plataformas digitales educativas para implementarlas en la página web.
- Conceptualizar las herramientas digitales desarrolladas en la página web.
- Crear actividades en cada uno de los programas digitales implementados en la propuesta de investigación sobre el movimiento corporal y el bienestar físico.

12.4. Justificación

La presente propuesta de innovación toma en consideración la escasa información y experiencia que poseen tanto el maestro como el estudiante sobre la utilización de los diferentes recursos educativos digitales, por tal razón, la implementación de esta página web sobre la incidencia del movimiento corporal en el bienestar físico de los niños, facilitara a la docente sus procesos didácticos, ya que, mediante actividades en donde el cuerpo se mueva, ayuda a que, los niños se relajen y obtengan un nivel de energía que les permita concentrarse en las clases.

Por otra parte, la conectividad es un factor que juega un rol muy importante en la educación actual, debido a que, nos encontramos en la era tecnológica, por tal razón, las instituciones educativas deberían encontrarse bien equipadas en ese sentido, pero la realidad es distinta, ya que, muchas de las escuelas no cuentan con el adecuado equipamiento para que los docentes puedan implementar en sus clases los recursos digitales, lo cual, impide que la educación evolucione.

En este marco, la docente ejerce su profesión satisfactoriamente, implementado diversos materiales didácticos que llaman la atención al niño por aprender, alcanzando expectativas significantes en el proceso didáctico y sobre todo asegurándose que sus alumnos lleguen a conseguir su aprendizaje significativo, cumpliendo así los objetivos planteados, además, motiva a que los niños realicen buenos hábitos que mantenga a su vida saludable.

12.5. Explicación de la propuesta.

Los investigadores toman en consideración los escasos conocimientos sobre que son los recursos digitales y como implementarlos en el proceso didáctico, por lo que, es satisfactorio impartir información del uso de cada uno, especialmente de los más relevantes que se han utilizado en clases que fueron impartidos de forma virtual durante la pandemia.

En este sentido, esta propuesta consiste en diseñar una página web enfocada en la implementación del movimiento corporal en sus clases, con el fin, de concientizar a los niños a llevar una vida saludable para obtener un bienestar físico correcto, además, el uso de los diferentes programas digitales ayudara a la docente a que sus clases sean más interactivas, llamando así la atención del niño por aprender satisfactoriamente.

El desarrollo de la página web se llevará a cabo mediante la aplicación de Webby, la cual, es una plataforma en línea dedicada a la creación de páginas web y dispone de un servicio gratuito. Entre otras funciones, Webby nos permite utilizar nuestra imaginación, ya que, se puede subir videos, imágenes, textos, PDF, juegos y todo lo que necesitemos de una manera rápida, además, permite ubicar la información como el editor lo desee, por lo que, esta página web no restringe su creatividad al contrario le facilita la creación de diseños.

Los resultados que se pretender alcanzar a través de la página web es aportar al docente habilidades para la utilización de recursos digitales, para que, hagan uso de cada uno de ellos al momento de impartir su clase y les sea fácil impartir conocimientos de una manera divertida e interactiva. Su importancia radica en garantizar que los estudiantes implemente el movimiento corporal en sus vidas para conseguir un correcto bienestar físico, especialmente, relacionado con la concentración al momento de aprender.

12.6. Desarrollo de la propuesta

Como primera instancia, para poder ingresar a nuestra página web, deben ubicar en el buscador de Google <https://xn--movimientocorporalyelbienestarsico-9hd.weebly.com/>

Una vez ya ubicados en el portal de nuestra página web, encontramos apartados como inicio, conceptos, ejemplos y actividades los cuales contiene información de cada uno de

los programas digitales con temas relacionados al movimiento corporal y el bienestar físico.

En la sección de inicio se encuentra una presentación en la cual se explica de que trata la página web, conceptos de las dos variables de investigación como son el movimiento corporal y el bienestar físico con sus respectivas imágenes, y por último se encuentra una imagen con los rostros de las investigadoras.



Presentación



Bienvenidos a esta plataforma educativa orientada a la Enseñanza - Aprendizaje del movimiento corporal y el bienestar físico a los estudiantes del quinto grado de Educación General Básica, a través de la creación de este sitio web, el uso de los recursos digitales servirán de apoyo para el aprendizaje significativo del estudiante.

Movimiento corporal

El movimiento corporal es el desplazamiento del cuerpo a través del espacio, el cual depende de varios factores, como de los huesos, las articulaciones y los músculos involuntarios, además, el movimiento corporal involucra gestos, los cuales permiten la comunicación no verbal, por lo tanto, cada movimiento del cuerpo facilita expresar las emociones.



Bienestar físico

El bienestar hace alusión al estado en que los individuos tienen la capacidad y la posibilidad de llevar una vida que tienen motivos para valorar.



AUTORAS

Jennifer Nicole Chicaiza Caiza

jennifer.chicaiza1009@utc.edu.ec



Gladys Mónica Chiguan Toaquiza

gladys.chiguan09059@utc.edu.ec

En la sección de conceptos se encuentra la información de la utilización de cada uno de los programas digitales que recomendamos implementar, para ello, se implementó revistas con conceptos, pasos, beneficios, entre otros aspectos de cada una de las plataformas, cabe recalcar que, estas aplicaciones están destinadas a ser ejecutadas con el tema del movimiento corporal y el bienestar físico, cumpliendo con los objetivos planteados.

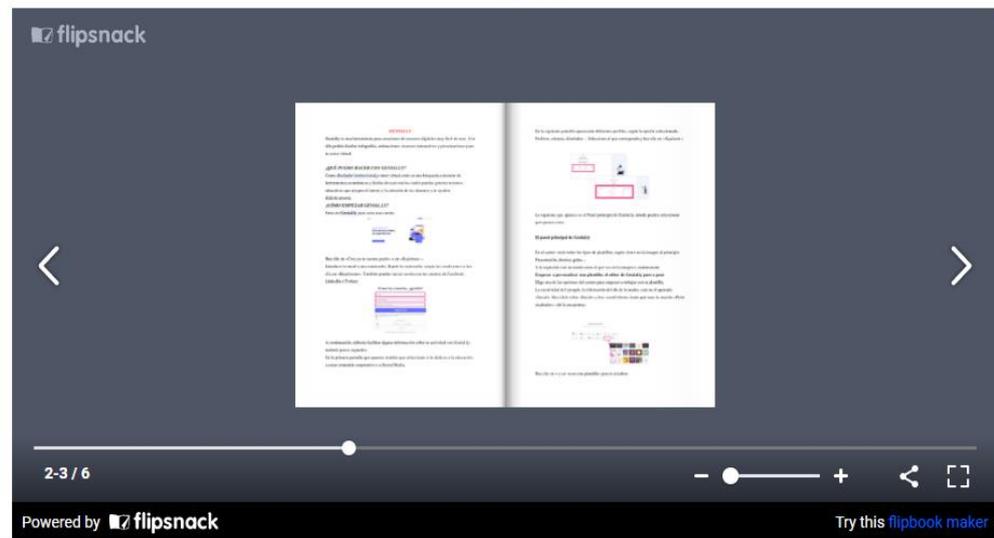
Guías de recursos digitales



Canva



Genially



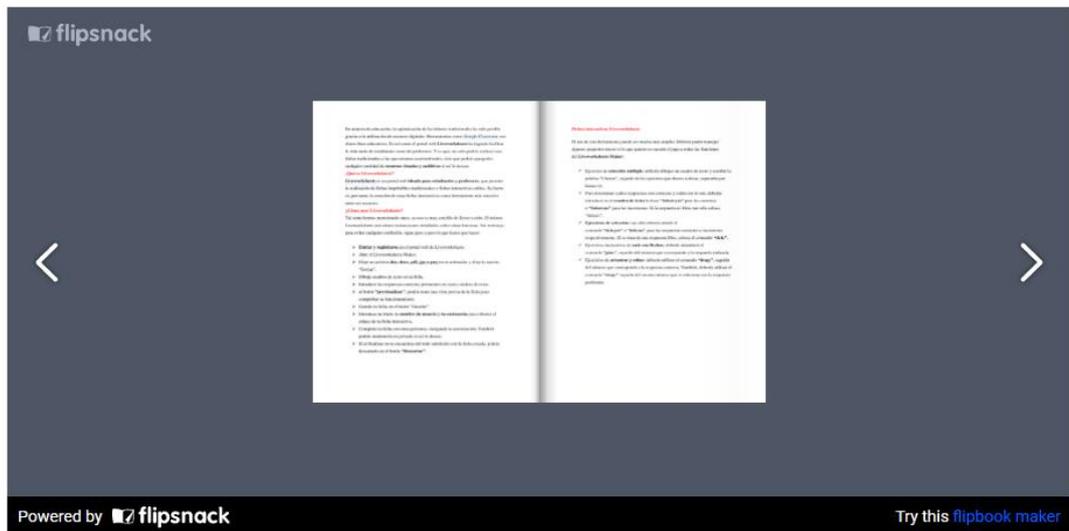
Wordwall



Quizizz



Liveworksheets



En la sección de los ejemplos se ubican presentaciones, juego y evaluación realizados en cada uno de los programas digitales como son Canva, Genially, Wordwall, Liveworksheets y Quizizz, los cuales contienen temas sobre el movimiento corporal y el bienestar físico en los niños, esta página web está destinada para el uso de los estudiantes de quinto año de Educación General Básica de la Unidad Educativa “Belisario Quevedo”.

INICIO CONCEPTOS EJEMPLOS ACTIVIDADES



Presentación en canva



Presentación en Genially



Juego en Wordwall



Actividad en Liveworksheets

ACTIVIDAD 1: YO CUIDO MI BIENESTAR



¿Sabías que...?

Todas las personas necesitamos cuidar nuestro...

- bienestar **físico** (nuestro cuerpo),
- bienestar **emocional** (regular nuestras emociones),
- bienestar **social** (nuestra relación con los demás).

Clic en la imagen



Clic en la imagen

Como última sección están las actividades, en la cual, se encuentran rutinas de ejercicios, además, se implementaron diferentes actividades que la docente puede ejecutar en compañía de sus alumnos, a través de presentaciones en Canva, infografías y videos.



Infografía del calentamiento físico



Video del calentamiento físico



Manual de ejercicios



13. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

13.1. Conclusiones

Una vez finalizado el trabajo investigativo se establece las siguientes conclusiones:

- El movimiento corporal y el bienestar físico, están estrechamente relacionados, dado que, ejecutar movimientos corporales a diario mejora la salud física y mental, puesto que, al momento que se realiza los ejercicios trabajan el sistema locomotor, los músculos, las articulaciones y el cerebro, además, mediante los movimientos se puede expresar las emociones. Por ello, el movimiento corporal contribuye a que el estudiante tenga un correcto desarrollo físico.
- Tras el análisis de las entrevistas acerca del movimiento corporal y el bienestar físico en la Unidad Educativa “Belisario Quevedo” se concluye que tanto los estudiantes como el docente consideran que es importante el movimiento corporal en nuestro diario vivir para obtener un bienestar físico, sin embargo, poseen dificultad al aplicarlo, debido a que, no cuentan con suficiente información relacionado a las dos variables de estudio.
- La propuesta planteada beneficia tanto a la docente como a los estudiantes, ya que, la página web cuenta con diferentes actividades relacionadas con el movimiento corporal y el bienestar físico, las cuales, son desarrolladas mediante diferentes programas digitales y pueden ser aplicados en cualquier momento de la clase.

13.2. Recomendaciones

En relación al análisis de los resultados y conclusiones de la investigación realizada se sugiere las siguientes recomendaciones:

- Se recomienda incluir diversos movimientos corporales que ayude a los estudiantes a considerar un hábito el movimiento corporal, con el objetivo que comprenda la importancia de practicar los movimientos diariamente para mejorar su bienestar físico.
- Se sugiere incentivar a los estudiantes a realizar movimientos mediante actividades de calentamiento físico, actividades lúdicas y expresión corporal,

con el propósito que el estudiante cree sus propios movimientos, los cuales, le facilite relacionarse con el entorno.

- Se propone hacer uso de la propuesta de la investigación como es la página web, la cual, sirve como un sitio web de apoyo para la docente al momento de desarrollar sus actividades académicas mediante la aplicación de diversas actividades que se encuentran en dicha página.

14. BIBLIOGRAFIA

- Buey, S. (2019). *Bienestar físico*. Definición y características de salud y enfermedad. http://descargas.pntic.mec.es/recursos_educativos/It_didac/CCNN/3/04/01_de_f_salud_enfermedad/bienestar_fsico.html
- Blasco, J. y Pérez, P. (2007). *Enfoque cualitativo*. Enciclopedia Virtual. https://www.eumed.net/tesis-doctorales/2012/mirm/enfoque_cualitativo.html
- Cabo, A. (2015). *Fundamentos del calentamiento como herramienta en las clases de educación física*. <https://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd8648.pdf>
- Castro, S. (2022). *La importancia del movimiento en el aprendizaje de los niños(as)*. <https://portal.ucm.cl/noticias/opinion-la-importancia-del-movimiento-aprendizaje-los-ninosas>
- Commonwealth of Massachusetts. (2018). *Bienestar físico*. Mass.gov. <https://www.mass.gov/service-details/bienestar-fisico>
- Couñago, A. (2020). *¿Qué es el bienestar? Definición y tipos*. Unycos. <https://unycos.com/blog/que-es-bienestar/>
- Cuesta, J. (2017). *Bienestar físico, dimensión clave de la calidad de vida en las personas con autismo*. La psicología hoy. https://riubu.ubu.es/bitstream/handle/10259/4824/Cuesta-infad_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Flore, R. (2016). *Juegos de movimiento en el desarrollo de la expresión corporal de los niños*. Universidad “Central del Ecuador”. <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/6605/1/T-UCE-0010-1073.pdf>
- Fuente, R. (2020). *Actividad física y salud*. Comunidad de Madrid. <https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/actividad-fisica-salud#:~:text=En%20general%2C%20tener%20una%20vida,a%20controlar%20el%20peso%20corporal.>
- García, F. (2022). *Calentamientos de educación física para niños*. <https://eresmama.com/calentamientos-educacion-fisica/>

- Garzón, V. (2010). *Propuesta sobre expresión corporal como recurso pedagógico para el desarrollo psicomotor*. Universidad de Cuenca. <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/2345/1/tps577.pdf>
- Gonzales, J. (2019). *Bienestar en la escuela*. Global Education Park Finland. <https://www.globaleducationparkfinland.fi/es/aprendizaje-permanente/bienestar-en-la-escuela>
- Hernández, S., (2006). *Metodología de la Investigación*. <http://portal.amelica.org/ameli/journal/394/3941752006/>
- Jiménez, A. (2013). *Los movimientos básicos del ser humano*. <https://g-se.com/los-movimientos-basicos-del-ser-humano-bp-m57cfb26e65a54>
- O. M. de la S. (2014). *Bienestar Físico*. Organización Mundial de la Salud. <http://www.who.int/suggestions/faq/es/>
- Peñaloza, D. (2016). *Juegos de movimiento en el desarrollo de la expresión corporal de los niños*. Universidad “Central del Ecuador”. <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/6605/1/T-UCE-0010-1073.pdf>
- Querétaro, R. (2018). *¡Son 5 bienestares! Conócelos para encontrar un equilibrio*. Tecnológico de Monterrey. <https://conecta.tec.mx/es/noticias/queretaro/salud/son-5-bienestares-conocelos-para-encontrar-un-equilibrio>
- Salazar, H. (2015). *Definición de Calentamiento Físico*. <https://enciclopedia.net/calentamiento-fisico/>
- Salsera, M. (2022). *¿Qué es el movimiento corporal?* <https://lamartorellsalsera.com/que-es-el-movimiento-corporal/>
- Tamalá, C. (2013). *Higiene personal para contribuir al bienestar físico, mental y social de los niños*. Universidad Estatal Península de Santa Elena. https://repositorio.upse.edu.ec/xmlui/bitstream/handle/46000/1023/CATLIN_A%20ACTUAL%20TESIS%2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Torres, H. (2009). *Didáctica General*.

https://ceccsica.info/sites/default/files/content/Volumen_09.pdf

Ucha, F. (2022). *Definición de Calentamiento físico*.

<https://www.definicionabc.com/deporte/calentamiento-fisico.php>

Vidriales, R. (2020). *Actividad física y salud*. Comunidad de Madrid.

<https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/actividad-fisica-salud#:~:text=En%20general%2C%20tener%20una%20vida,a%20controlar%20el%20peso%20corporal>.

15. ANEXOS

Anexos 1: Hojas de Vida

DATOS INFORMATIVOS

DATOS PERSONALES

APELLIDOS: Chicaiza Caiza

NOMBRES: Jennifer Nicole

ESTADO CIVIL: Unión de Hecho

CÉDULA DE CIUDADANIA: 1725921009

LUGAR Y FECHA DE NACIMIENTO: Machachi, 10 de julio de 2000

DIRECCIÓN DOMICILIARIA: Cantón: Mejía, Parroquia: Aloasi, Barrio: La Moya

TELÉFONO CELULAR: 0984206848

TIPO DE DISCAPACIDAD: Ninguna

CARNÉ CONADIS: NO

CORREO ELECTRONICO: jennifer.chicaiza1009@utc.edu.ec



ESTUDIOS REALIZADOS Y TÍTULOS OBTENIDOS

NIVEL	INSTITUCIÓN	TÍTULO OBTENIDO	FECHA DE REGISTRO
Primario	Escuela Fiscal Mixta "José Mejía Lequerica"		
Secundario	Colegio Experimental "Simón Bolívar"	Bachiller en Ciencias	26 de julio de 2018
Universitario	Universidad Técnica de Cotopaxi	Licenciatura en Ciencias de la Educación Básica	

CURSOS REALIZADOS

CURSO	INSTITUCIÓN
Inglés B1	Universidad Técnica de Cotopaxi

DATOS INFORMATIVOS

DATOS PERSONALES

APELLIDOS: Chiguano Toaquiza

NOMBRES: Gladys Mónica

ESTADO CIVIL: Soltera

CÉDULA DE CIUDADANIA: 0503789059

LUGAR Y FECHA DE NACIMIENTO: Zumbahua 21 de abril de 2000

DIRECCIÓN DOMICILIARIA: Cantón: Latacunga, Barrio: Loma de Panecillo

TELÉFONO CELULAR: 0983486584

TIPO DE DISCAPACIDAD: Ninguna

CARNÉ CONADIS: NO

CORREO ELECTRONICO: gladys.chiguano9059@utc.edu.ec



ESTUDIOS REALIZADOS Y TÍTULOS OBTENIDOS

NIVEL	INSTITUCIÓN	TITULO OBTENIDO	FECHA DE REGISTRO
Primario	Unidad Educativa "Jorge Icaza"		
Secundario	Unidad Educativa "Ana Páez"	Bachiller en Ciencias	26 de julio de 2018
Universitario	Universidad Técnica de Cotopaxi	Licenciatura en Ciencias de la Educación Básica	

CURSOS REALIZADOS

CURSO	INSTITUCIÓN
Taller de desarrollo de Macrodestrezas de Lengua y Literatura Educación General Básica.	Universidad Técnica de Cotopaxi
Inglés B1	Universidad Técnica de Cotopaxi
I Seminario Nacional de Pedagogía y de Investigación Educativa "Retos de la educación post pandemia en sus distintos niveles"	Universidad Técnica de Cotopaxi
"I Congreso Internacional Multidisciplinario de Vinculación con la Sociedad Experiencias, Resultados e Impactos de los Proyectos de Vinculación de las IES"	Universidad Técnica de Cotopaxi
Seminario "Aprendamos a educar"	Universidad Técnica de Cotopaxi

Habilidades blandas y competencias psicosociales y laborales, Desarrollo del pensamiento, Manejo de utilitarios - Informática básica, Servicio y atención al cliente – Relaciones humanas.	Fundación Holcim Ecuador
Técnicas Básicas para la Búsqueda de Empleo, Salud y Seguridad Ocupacional y Técnica de Emprendimiento.	Fundación Holcim Ecuador

DATOS INFORMATIVOS**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**TELEFONO CELULAR:** 0997958262**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 ENSEÑANZA MEDIA EN LA ESPECIALIZACIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA	2012-05-21	1005-12-1139462
TERCER	DOCTOR EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN	2002-07-30	1010-02-138018

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

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

Anexos 2: Fotografías



Anexos 3: Guía de entrevista a estudiantes

Entrevista dirigida a los estudiantes de la Unidad Educativa “Belisario Quevedo”

Estimado estudiante:

Reciba un cordial saludo por parte de las investigadoras, estudiantes de la carrera de Educación Básica de la Universidad Técnica de Cotopaxi extensión Pujilí. Estudiante, agradeceremos vuestra predisposición para responder un cuestionario relacionado con el tema: “El movimiento corporal y el bienestar físico de los niños”. Dicha información será utilizada solo para el trabajo investigativo, y se mantendrá confidencialidad.

Objetivo: Determinar la incidencia del movimiento corporal en el bienestar físico de los niños del Quinto año de Educación General Básica, paralelo “B” de la Unidad Educativa “Belisario Quevedo.

Instrucciones: Responda cada una de las preguntas según su percepción y con la sinceridad del caso.

1. ¿Qué entiende usted por bienestar físico?
2. ¿Qué hábitos realiza para tener una vida saludable?
3. ¿Qué es la actividad física para usted?
4. ¿Cuáles son las actividades físicas que realiza con más frecuencia?
5. ¿Por qué es importantes la actividad física en nuestro diario vivir?
6. ¿Necesita realizar algunos movimientos corporales para concentrarse?
7. ¿Qué movimientos corporales realiza su docente al momento de empezar la clase?
8. ¿Considera que el movimiento corporal ayuda a conservar el bienestar físico del cuerpo?

Anexo 4: Guía de entrevista a la docente

Entrevista dirigida a la docente de la Unidad Educativa “Belisario Quevedo”

Estimada docente:

Reciba un cordial saludo por parte de las investigadoras, estudiantes de la carrera de Educación Básica de la Universidad Técnica de Cotopaxi extensión Pujilí. Agradeceremos vuestra predisposición para responder un cuestionario relacionado con el tema: “El movimiento corporal y el bienestar físico de los niños”. Dicha información será utilizada solo para el trabajo investigativo, y se mantendrá confidencialidad.

Objetivo: Determinar la incidencia del movimiento corporal en el bienestar físico de los niños del Quinto año de Educación General Básica, paralelo “B” de la Unidad Educativa “Belisario Quevedo”.

Instrucciones: Responda cada una de las preguntas según su percepción y con la sinceridad del caso.

1. ¿Qué entiende por movimiento corporal?
2. ¿Por qué es importante el movimiento corporal en nuestro diario vivir?
3. ¿Aplica el movimiento corporal dentro del aula de clases?
4. ¿Qué técnicas utiliza para fomentar el movimiento corporal en los estudiantes?
5. ¿Existe un espacio adecuado para realizar movimientos corporales en la institución?
6. ¿Considera que el movimiento corporal despierta la participación activa en los estudiantes?
7. ¿Cuáles son los beneficios de realizar los movimientos corporales con los estudiantes?
8. ¿Cree usted, que el movimiento corporal ayuda al bienestar físico del estudiante?