



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

EXTENSIÓN PUJILÍ

CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

LA RELACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA CALIDAD DE VIDA DE LOS NIÑOS DEL QUINTO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA PARALELO “B” DE LA UNIDAD EDUCATIVA “LUIS FERNANDO RUIZ”

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

Autora:

VALENCIA TIGSE, Erika Ximena

Tutor:

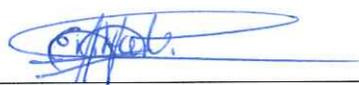
GONZALO LOPEZ, Luis Gonzalo PhD.

**Pujilí – Ecuador
Marzo 2023**

DECLARACIÓN DE AUTORÍA

Valencia Tigse Erika Ximena, declaro ser autora del proyecto de investigación “**LA RELACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA CALIDAD DE VIDA DE LOS NIÑOS DEL QUINTO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA PARALELO “B” DE LA UNIDAD EDUCATIVA LUIS FERNANDO RUIZ**”, siendo el Dr. Luis Gonzalo López Rodríguez tutor del presente trabajo; eximo 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.



Erika Ximena Valencia Tigse

C.I: 0503698524

AVAL DEL DIRECTOR DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

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

“LA RELACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA CALIDAD DE VIDA DE LOS NIÑOS DEL QUINTO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA PARALELO “B” DE LA UNIDAD EDUCATIVA LUIS FERNANDO RUIZ”, de la postulante **Erika Ximena Valencia Tigse**, de la carrera de Educación Básica, considero que dicho Informe Investigativo cumple con los requerimientos metodológicos y aportes científico-técnicos suficientes para ser sometidos a la evaluación del Tribunal de Validación de Proyecto que el Honorable Consejo Académico de la Facultad de Ciencias Humanas y Educación de la Universidad Técnica de Cotopaxi designe, para su correspondiente estudio y calificación.

Pujilí, Marzo, 2023



Dr. Luis Gonzalo López Rodríguez PHD

C.I. 1801701945

TUTOR DE TRABAJO DE TITULACIÓN

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE TITULACIÓN

En calidad de Tribunal de Lectores, aprueban el presente Informe de Investigación de acuerdo a las disposiciones reglamentarias emitidas por la Universidad Técnica de Cotopaxi, y por la Facultad de Ciencias Humanas y Educación; por cuanto, la postulante: **Erika Ximena Valencia Tigse**, con el título de Proyecto de Investigación: **“LA RELACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA CALIDAD DE VIDA DE LOS NIÑOS DEL QUINTO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA PARALELO “B” DE LA UNIDAD EDUCATIVA LUIS FERNANDO RUIZ”**, 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, Marzo, 2023

Para constancia firman:



MSc. Lorena Logroño Herrera

C.I.0501976120

Lector 1



MSc. Pablo Barba Gallardo

C.I. 1719308148

Lector 2



MSc. Mayra Riera Montenegro

C.I. 0502992308

Lector 3

DEDICATORIA

Dedico este trabajo de investigación a Dios por darme salud y vida para superarme día a día, también quiero dedicar este logro a los seres más importantes de mi vida, mis hijos, ellos son pilares fundamentales para seguir adelante, son la razón más grande de inspiración para culminar con éxito mis planes, recordando que ante un esfuerzo siempre habrá una recompensa, este logro es para ellos, que con infinito amor y sabiduría han sabido iluminar y guiar mi vida para seguir por el camino correcto.

Erika Ximena

AGRADECIMIENTO

Expreso mi más sincero agradecimiento a dios por darme fuerzas cuando iba a decaer y valor para continuar con mis estudios, también agradezco a mi familia que me ha motivado y apoyado en todo, esto ha permitido que hoy en día logre un paso más, en mi formación profesional, pero no menos importante a mis maestros por los conocimientos que me han brindado en este proceso de formación y han logrado que este trabajo llegue a su cometido, finalmente, un eterno agradecimiento a la Universidad Técnica de Cotopaxi la cual me abrió sus puertas para prepararme para un futuro competitivo.

Erika Ximena

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

TEMA: “La Relación de la actividad física y la calidad de vida de los niños del quinto año de educación básica paralelo “B” de la Unidad Educativa Luis Fernando Ruiz”

Autora: Erika Ximena Valencia Tigse

RESUMEN

La presente investigación tiene como objetivo fortalecer las actividades físicas para el mejoramiento de la calidad de vida de los niños, además se definirá teóricamente cada una de estas variantes en donde se puede observar que existe una relación entre actividad física y calidad de vida, sin embargo, es importante mencionar que para realizar dicha investigación fue necesario aplicar el enfoque cuantitativo mediante el diseño descriptivo, en donde participaron cinco docentes y treinta y cuatro estudiantes del quinto año de Educación General Básica de la Unidad Educativa “Luis Fernando Ruiz”, quienes fueron actores principales para la recolección de la información requerida. En cuanto a la aplicación de la técnica se estableció un cuestionario para que puedan responder a las interrogantes, esto mediante el instrumento la encuesta para identificar temas relacionados a la investigación, en donde los beneficiarios aportaron con su participación al responder la encuesta planteada, dichos resultados evidencian que la población encuestada realiza actividades físicas que le permite mantenerse sanos, permitiendo que su vida mejore, mediante el desarrollo de actividades de calentamiento del cuerpo, aportando así al correcto funcionamiento del mismo, finalmente se entregara una guía de actividades físicas para que sean puestas en práctica dentro de la institución educativa.

Palabras Claves: relación, actividad física, calidad de vida.

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

THEME: "The relationship between physical activity and the quality of life of children in the fifth year of basic education parallel "b" of the Luis Fernando Ruiz educational unit".

Author: Erika Ximena Valencia Tigse

ABSTRACT

The present investigation has the objective of strengthening physical activities for the improvement of the quality of life of children, in addition, each of these variants will be defined theoretically where it can be observed that there is a relationship between physical activity and quality of life, however, it is important to mention that in order to carry out this investigation it was necessary to apply the quantitative approach through the descriptive design, where five teachers and thirty-four students of the fifth year of General Basic Education of the Educational Unit "Luis Fernando Ruiz" participated, who were the main actors for the collection of the required information. As for the application of the technique, a questionnaire was established so that they can answer the questions, this through the survey instrument to identify issues related to the research, where the beneficiaries contributed with their participation by answering the survey, these results show that the surveyed population performs physical activities that allow them to stay healthy, allowing their lives to improve, through the development of body warming activities, thus contributing to the proper functioning of the body, finally a guide of physical activities will be delivered to be put into practice within the educational institution.

KEYWORDS: Relationship, Physical activity, Quality of life.



UNIVERSIDAD
TÉCNICA DE
COTOPAXI



CENTRO
DE IDIOMAS

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: “**LA RELACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA CALIDAD DE VIDA DE LOS NIÑOS DEL QUINTO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA PARALELO “B” DE LA UNIDAD EDUCATIVA LUIS FERNANDO RUIZ**”, presentado por: **Valencia Tigse Erika Ximena** egresada de la Carrera de Educación Básica perteneciente a la **Extensión Pujilí** lo realizó bajo mi supervisión y cumple con una correcta estructura gramatical del Idioma.

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

Latacunga, febrero del 2023

Atentamente,



ALISON PAULINA MENA
BARTHELOTTY



CENTRO
DE IDIOMAS

MSc. Alison Mena Barthelotty

DOCENTE CENTRO DE IDIOMAS-UTC

CI: 0501801252

INDICE PRELIMINAR

PORTADA.....	i
DECLARACIÓN DE AUTORÍA.....	ii
AVAL DEL DIRECTOR DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN.....	iii
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE TITULACIÓN.....	iv
DEDICATORIA.....	v
AGRADECIMIENTO.....	vi
RESUMEN.....	vii
ABSTRACT.....	viii

INDICE GENERAL

1. INFORMACIÓN GENERAL.....	1
2. JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO.....	2
3. BENEFICIARIOS DEL PROYECTO.....	3
4. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN:.....	4
7. ACTIVIDADES Y SISTEMA DE TAREAS EN RELACIÓN A LOS OBJETIVOS PLANTEADOS.....	7
8. FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICO TÉCNICA.....	8
9.1. <i>Actividad física</i>	10
9.2. <i>Calidad de vida</i>	16
9.3. <i>Relación de la actividad física y la calidad de vida</i>	23
9.4. PREGUNTAS CIENTÍFICAS:.....	23
10. METODOLOGÍA:.....	24
11. ANÁLISIS E INTERPRETACION DE LOS RESULTADOS.....	31
12. IMPACTOS.....	51
13. PRESUPUESTO PARA LA PROPUESTA DEL PROYECTO.....	52
14. PROPUESTA.....	53
14.4. <i>ACTIVIDADES FÍSICAS PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA</i>	56
11. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	70
12. BIBLIOGRAFIA.....	72
Bibliografía.....	72
13. ANEXOS.....	76

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Beneficiarios.....	3
Tabla 2: Sistema de tareas en relacion a los objetivos planteados.....	7
Tabla 3: Población.....	30
Tabla 4: Actividad física preferida.....	31
Tabla 5: Tiempo de actividad física.....	32
Tabla 6: importancia de actividad física.....	34
Tabla 7: Juegos tradicionales.....	35
Tabla 8: Implementación del juego.....	35
Tabla 9: Integrar a la educación.....	37
Tabla 10: Mejora la salud física.....	38
Tabla 11: Integrar.....	40
Tabla 12: Estudiantes más creativos.....	41
Tabla 13: Mejora la calidad de vida.....	42
Tabla 14: Actividad física ene niños.....	41

Tabla 15: Actividad que practica.....	45
Tabla 16: tiempo que dedica a la actividad física.....	43
Tabla 17: tiempo en días que realiza actividad física.....	48
Tabla 18: importancia de la actividad física.....	49
Tabla 19: conocimiento de actividad física y calidad de vida.....	50
Tabla 20: Actividades en la institución.....	51
Tabla 21: Actividades que realiza.....	53
Tabla 22: Incorporar actividades físicas.....	54
Tabla 23: Las actividades físicas ayudan a la calidad de vida.....	55

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Ilustración 1 Actividad física.....	653
Ilustración 2 Fútbol.....	624
Ilustración 3 Basquet.....	646
Ilustración 4 Atletismo.....	67
Ilustración 5 Ecuavoley.....	68

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

1. INFORMACIÓN GENERAL

- **Título del Proyecto:** La Relación de la actividad física y la calidad de vida de los niños del quinto año de educación básica paralelo “B” de la Unidad Educativa Luis Fernando Ruiz.
- **Fecha de inicio:** Mayo - 2022
- **Fecha de finalización:** Marzo - 2023
- **Lugar de ejecución:** El desarrollo del presente proyecto se realizará en el cantón Latacunga, provincia de Cotopaxi.
- **Facultad Académica que auspicia:** Extensión Pujilí -Ciencias Humanas y Educación
- **Carrera que auspicia:** Educación Básica
- **Proyecto de investigación vinculado:** La relación de la actividad física y la calidad de vida.
- **Equipo de Trabajo:**
 - **Tutor:** Dr. Luis Gonzalo López Rodríguez
 - **Ci:** 1801701945
 - **Número de teléfono:** 0997958262
 - **Correo electrónico:** luis.lopez@utc.edu.ec
- **Investigadora:** Erika Ximena Valencia Tigse
 - **Ci:** 0503698524
 - **Número de teléfono:** 0998335712
 - **Correo electrónico:** erika.valencia8524@utc.edu.ec
- **Área de Conocimiento:** Educación
- **Línea de investigación:** Educación y comunicación para el desarrollo humano y social.
- **Sub líneas de investigación de la Carrera:** Sociedad y Educación

2. JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO

El presente trabajo toma en cuenta a la actividad física como un medio que permite a los individuos mantener una buena salud y prevenir enfermedades, es por ello que, la calidad de vida se va adquiriendo de diferentes maneras, ya que está relacionada al bienestar subjetivo, donde las personas tienen de sus propias formas y condiciones de vida, sin embargo, la relación que tiene la actividad física y la calidad de vida es mediante la experiencia y las habilidades de diferentes actividades que se realizan, en Ecuador las actividades físicas han ocasionado cambios en el ámbito de la enseñanza aprendizaje, mediante la realización de actividades físicas como deportes, los niños han mejorado su condición física y de salud, además los aprendizajes logrados en los niños son significativos.

En Ecuador las actividades físicas son realizadas por todos los miembros de las familias ecuatorianas, además, en la provincia de Cotopaxi en el año 2010 la federación deportiva de Cotopaxi ha integrado a sus instalaciones cursos vacacionales y permanentes para que todos los niños y niñas laticungueños y de la provincia se puedan integrar a estas, adquiriendo una calidad de vida apropiada en cada niño o niña en donde se observó que tuvo gran acogida por los niños y niñas de la provincia de Cotopaxi, en donde han desarrollado hábitos saludables pertinentes e importantes para el correcto funcionamiento del organismo y su estado físico.

En este sentido, es oportuno realizar una investigación sobre la relación de la actividad física y como esta contribuiría a la calidad de vida, proporcionando así información relevante acerca de estas actividades que se puedan realizar en el área educativa, así mismo, es de utilidad para el personal docente, puesto que tendrá una visión mucho más amplia sobre como relacionar las actividades físicas y la calidad de vida de los educados.

El impacto social de esta labor de investigación se reflejará, mediante un cambio más positivo en la labor docente, puesto que; los resultados de la investigación, determinarán las alternativas o propuestas a desarrollarse en la institución, esta investigación abrirá una nueva perspectiva sobre la manera en la que el docente comprenda y elabore actividades físicas de acuerdo al nivel de desarrollo estudiantil.

La perspectiva de la calidad de vida mediante la relación de las actividades físicas potencia las habilidades y destrezas tanto inter como intrapersonal, estableciendo así el desarrollo de dichas actividades en los niños y niñas. Los beneficiarios de esta investigación son los docentes y niños de 5to año de Educación General Básica de la Unidad Educativa “Luis Fernando Ruíz”, además, como beneficiarios también constarán los distintos padres de familia, puesto que las habilidades potenciadas, mediante la actividad física en el área de educación física serán evidentes para lograr una mejor calidad de vida en los escolares.

El trabajo de investigación es de beneficio práctico, ya que tiene un sustento teórico que garantiza una investigación confidencial que servirá de consulta para los lectores en temas relacionados, y obtendrá temas actualizados. Así mismo, la viabilidad de este proyecto se consolidará mediante la aportación de la docente, estudiantes y padres de familia como colaboradores eficaces.

3. BENEFICIARIOS DEL PROYECTO

Tabla 1: Beneficiarios

BENEFICIARIOS	
Directos	Indirectos
34 niños/as y 5 docentes de la Unidad Educativa Luis Fernando Ruiz, estudiantes del Quinto año de educación general básica paralelo “B”	34 padres de familia de la Institución Educativa Luis Fernando Ruiz.
Total: 39 beneficiarios directos	Total: 34 beneficiarios indirectos

4. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN:

¿De qué manera la actividad física se relaciona con la calidad de vida de los niños del quinto año de educación general básica paralelo “B” de la Unidad Educativa Luis Fernando Ruiz?

5. Contextualización del Problema

Es claro que hoy en día la calidad de vida es primero, pero sin actividad física no existiría salud y sin salud no habría una calidad de vida apropiada, según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021) menciona que dentro de la salud es importante la calidad de vida la cual es “la percepción del individuo de su inserción en la vida, en el contexto de los sistemas de cultura y valor en los que vive y en relación con sus metas, expectativas, normas e inquietudes”.(pág. 1) Entonces la calidad de vida tiene que ver con el bienestar común y como el sujeto se siente en el medio que lo rodea.

Es indiscutible que la actividad física ayuda al mejoramiento de la salud, el estado físico y al estado de ánimo, es por ello, que está se relaciona con la calidad de vida, es así, que la salud en los niños es importante, ya que, de esta dependerá su estado de ánimo y como esto permitirá que realicen diferentes actividades. Para las personas calidad de vida es salud, de tal modo que “es la capacidad de posesión y apropiación por parte del hombre de la propia corporeidad.” (Diego Gracia Guillén, 2006, pág. 2). La calidad de vida es una clara referencia a algo más que el propio cuerpo, desde este punto de vista se puede partir que la calidad de vida no solo es salud, ni solo es física, sino también es mental y que esta abarca muchas más por lo que se va relacionando con factores que se encuentran en nuestro alrededor, un claro ejemplo son las actividades físicas que ayudan a mejorar el bienestar de los niños y niñas.

La palabra calidad de vida no es ajena al entendimiento humano, ya que, esta implica el buen vivir, si tenemos o no lo necesario para sobrevivir, es por eso, que

González y Ezquivel citado por Jiménez, (2000) difieren que, “la calidad de vida es el grado en que una sociedad posibilita la satisfacción de necesidades materiales y no materiales a los miembros que la componen”. (pág. 2)

Para (Caqueo-Urizar, 2012) en donde cita a O’Boyle (1994) plantea que:

La CV asume que la salud, ambiente físico, ingresos, vivienda y otros indicadores observables y cuantificables son mediciones válidas de la calidad de vida y son estándares, sin embargo, la vinculación entre estos criterios objetivos y la CV percibida sería compleja y difícil de predecir. (pág., 1)

Bajo este criterio, la calidad de vida es vista como un sinónimo de satisfacción personal que tienen los sujetos dentro de la sociedad, pero al enfocarse solo en lo material se estaría dejando a un lado lo importante de la calidad de vida que esta conjuntamente ligada a la actividad física, puesto que, todo ser humano realiza cualquier tipo de actividad física en cualquier momento de su vida, en el cual puede realizar diferentes actividades que impliquen el esfuerzo físico o deportivo, además la calidad de vida implica en el bienestar de las personas tanto en lo físico, y en el medio que lo rodea.

La relación entre la actividad física y la calidad de vida brinda múltiples beneficios, ya que implica diferentes “hábitos saludables, como una alimentación adecuada y la práctica de ejercicios físicos” (Neozix Salud y Bienestar , 2021, pág, 2), estos hábitos son esenciales para poder mantener un buen funcionamiento del cuerpo, hay que tener en cuenta que la calidad de vida es sinónimo de bienestar, ya sea físico o mental, la práctica de ejercicios físicos se vuelve esenciales para mantenerse en óptimo estado. La actividad física que realice cada individuo, es para prevenir una serie de enfermedades y asegurar que nuestro cuerpo esté funcionando bien y así obtener una calidad de vida apropiada. En Ecuador por naturaleza, las costumbres de los ecuatorianos se diferencian de las de otros países latinoamericanos.

La calidad de vida presta una especial atención a la familia y a las actividades recreativas, como una forma de ponerle un alto a la rutina laboral, ya que esta no deja de ser desgastante, aunque haya una predilección natural a disfrutar con mayor libertad de los momentos de tranquilidad. (Parque de la Paz , 2020, pág, 1)

En este sentido la calidad de vida de los estudiantes de la Unidad Educativa Luis Fernando Ruiz se vio afectada tras la pandemia, puesto que esta enfermedad colapso hospitales y tras las medidas de bioseguridad y el distanciamiento social, las familias se vieron forzadas a realizar diferentes actividades para no caer en depresión o sedentarismo, con el pasar del tiempo las familias Latacungeñas en el año 2019 han ido implementado rutinas o han creado hábitos para mejorar su estado de salud y por ende su calidad de vida.

En la Provincia de Cotopaxi en la ciudad de Latacunga en la Unidad Educativa Luis Fernando Ruiz los niños y niñas realizan actividades físicas como el básquet, fútbol, entre otras, es por ello que se plantea una guía para el calentamiento previo a estas actividades, mejorando así sus vidas, sin embargo es importante que los niños y niñas entiendan la relación que tiene la actividad física con la calidad de vida y como esto ayuda al mejoramiento de la persona.

6. OBJETIVOS:

Objetivo General

- Fortalecer las sesiones de actividades físicas para el mejoramiento de la calidad de vida, a través de ejercicios o deportes en los niños del quinto año de educación general básica de la Unidad Educativa “Luis Fernando Ruiz”

Objetivos Específicos

- Fundamentar teóricamente los contenidos relacionados a la actividad física y calidad de vida.
- Determinar la relación de la actividad física y la calidad de vida.
- Proponer actividades de calentamiento para niños y niñas previo a la realización de movimientos físicos para mantener la calidad de vida en el quinto año de educación general básica de la Unidad Educativa “Luis Fernando Ruiz”

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

Tabla 2 SISTEMA DE TAREAS EN RELACION A LOS OBJETIVOS PLANTEADOS

Objetivo	Actividad	Resultado de la Actividad	Medios de verificación
Fundamentar teóricamente los contenidos relacionados a la actividad física y calidad de vida.	Acercamiento a la institución Investigación bibliografía	Investigar mediante fuentes confiables para la sustentación del marco teórico	Matriz de operalización de variables
Determinar la relación de la actividad física y la calidad de vida.	Elaboración de instrumentos para la recolección de información. Aplicación de instrumentos para recolección de información	Recolección de información Sistematización de información recolectada	Cuestionario de encuesta Matriz de procesamiento de la información
Proponer actividades de calentamiento para niños y niñas previo a la realización de movimientos físicos para mantener la	Análisis y reflexión de la información recolectada	Reflexión acerca de la actividad física y calidad de vida en los	Documento de reflexión

calidad de vida en el quinto año de educación general básica de la Unidad Educativa “Luis Fernando Ruiz”		niños/as	
Proponer actividades de calentamiento para niños y niñas previo a la realización de movimientos físicos para mantener la calidad de vida en el quinto año de educación general básica de la Unidad Educativa “Luis Fernando Ruiz”	Ejecución de actividades físicas para mejorar la calidad de vida de los estudiantes.	Establecer actividades físicas a desarrollar Fundamentar teóricamente las actividades de calentamiento para la realización de actividades físicas	Titulo Objetivo Desarrollo

8. FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICO TÉCNICA

8.1. Antecedentes

Las actividades físicas en los educandos han ido cambiando drásticamente con el pasar del tiempo, esto se debe a la aparición de nuevas tecnologías como, la televisión, los videojuegos y el internet, en la actualidad esto ha provocado que las niñas y los niños se dediquen más a usar este tipo de dispositivos que a realizar cualquier actividad física o deporte, lo cual impide que se ejerciten y su calidad de vida no mejore.

Esta investigación tiene como fin el estudio de importantes sucesos que se desarrollan a través de la relación de la actividad física y la calidad de vida de los niños y niñas en la “Unidad Educativa Luis Fernando Ruiz” lo cual permitirá conocer a través de las actividades físicas cuales son las más realizadas y como esto favorece a la calidad de vida, siendo la actividad física una herramienta útil para el desarrollo intelectual, social y emocional de los mismo.

“La actividad física tiene el mismo nivel de importancia que la alimentación, porque la mala alimentación y la falta de ejercicio físico son factores de riesgo para la salud.” (La Organización Mundial de la Salud, 2004, pág. s/p), por otra parte, es importante que los niños realicen cualquier actividad física o recreativa, ya que, esto les permitirá integrar dicha actividad a su vida habitual y así evitara el sedentarismo en el mismo

La Asociación Española de Pediatría , (2015) mediante su investigación sugiere que:

Un estilo de vida físicamente activo en la infancia es una buena forma de prevención de ciertas enfermedades crónicas muy frecuentes en la edad adulta, como la obesidad, la hipertensión, las enfermedades cardiovasculares, la diabetes, el cáncer, los problemas músculo-esqueléticos y los problemas de salud mental.(pág. 1)

Los niños que se mantiene activos o que realizan algún tipo de actividad física están exentos a caer en el sedentarismo, esto es un factor de riesgo para aquellos niños que no realizan ningún tipo de actividad física o deportiva, la acción física regula y favorece a la disminución del sedentarismo, además, es un pilar importante para la salud en la infancia, ya que, permite que los niños crezcan sanos y fuertes, previniendo ciertas enfermedades en la infancia.

Las actividades físicas y la calidad de vida van de la mano, puesto que, estas se relacionan a gran profundidad y sin actividades físicas no existiera una buena salud, y sin buena salud no ocurriera una apropiada calidad de vida, entonces las actividades físicas ayudan al individuo a estar bien y sentirse bien, por otra lado, Sanitas, (2022) menciona que:

Es importante inculcar a los niños la práctica regular de ejercicio físico desde muy pequeños, no sólo favorece su desarrollo físico y cognitivo,

sino que les aporta otros beneficios importantes a corto, medio y largo plazo. No cabe duda de que los niños que practican algún tipo de deporte son en general más sanos, felices y tienen mejor rendimiento académico. (pág.- 1)

La práctica de cualquier deporte o actividad física en las personas y más aún en los niños/as mejora su condición física y de salud, permitiendo que se sientan bien, dando paso a que integre dicha actividad a su día a día, y evitando el sedentarismo, además, se puede decir que, en la Unidad Educativa Luis Fernando Ruiz, no existe ningún tipo de proyecto de investigación que tenga como finalidad la relación de la actividad física y la calidad de vida en los niños y niñas, por lo tanto, será el primer estudio de investigación que se realice dentro de esta institución, promoviendo a que los docentes obtengan esta investigación como guía para que apliquen en el ámbito educativo en el área de la Educación física.

9. Marco teórico

9.1. Actividad física

La actividad física es importante para mejorar la calidad de vida en los niños, además, es importante saber cómo y cuándo realizar ejercicios de calentamiento para realizar un deporte o actividad física, Ceballos (2006) define a la actividad física como “todo movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que ocasiona un gasto de energía que dependerá de la masa muscular implicada, de las características de dicho movimiento, de la intensidad, duración y frecuencia de las contracciones musculares” (pág. 12).

La actividad física es todo movimiento corporal que implica el gasto de energía y puede ser voluntario o involuntario para cumplir con un objetivo determinado. Por ello, Devís (2000) definió a la actividad física como “Cualquier movimiento corporal intencional, realizados con los músculos esqueléticos, que resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal, lo que nos permite interactuar con

los seres y el ambiente que nos rodea” (pág. 43). La actividad física es toda actividad que se realiza y como resultado se obtiene un mejoramiento en la salud, esta actividad se la realiza con un fin, el cual es mejorar a las personas físicamente y así tener un buen estado de salud.

9.1.1. Actividades físicas en los niños

El ejercicio físico, acompañado de una dieta equilibrada, va a contribuir a la regulación del peso corporal, evitando la aparición de obesidad, tanto en la infancia como en la vida adulta, las actividades físicas en niños ayudan a la prevención de las enfermedades degenerativas como la arteriosclerosis, estrechamente relacionada con las enfermedades cardiovasculares, la obesidad, la mala respiración, entre otras.

Un entrenamiento regular en los niños produce beneficios en las habilidades motoras y cognitivas, siendo beneficioso también para sus relaciones personales y en el grupo social que lo rodea, aprendiendo a integrarse y obteniendo bienestar físico y psicológico. Todos los beneficios que se obtienen de una vida activa son especialmente significativos a partir de la pubertad. Por otra parte los niños deben encontrar y practicar un deporte que les guste y apasione, lo primordial es que los pequeños estén motivados para practicar cierto deporte, al principio puede costarles coger el ritmo, pero si el niño cuenta con el apoyo, la determinación y la seguridad de los padres, todo irá bien (Dr.HIMAN, 2011, p.10).

Los infantes necesitan practicar actividades físicas que los mantenga activos para favorecer su desarrollo físico y psíquico, mejorar su psicomotricidad y evitar el sedentarismo, un estilo de vida físicamente activo en la infancia, permite que los niños se diviertan y se expresen libremente, también previene ciertas enfermedades crónicas frecuentes en la edad adulta.

A través de las actividades físicas y el deporte se transmiten infinidad de valores como la solidaridad, el compañerismo, además de favorecer al trabajo en grupo y es la actividad más divertida que pueden realizar los niños, también estas acciones ayudan a fortalecer su cuerpo, permitiendo el desarrollo de habilidades motrices, coordinación, entre otras, a través de esto, ellos podrán marcarse retos, aumentando así su confianza.

9.1.2. *Actividad física recreativa*

Las actividades físicas recreativas son flexibles y pueden ser de cualquier índole, estas permiten integrar a todos los niños y niñas en cualquier medio que se desarrolle la actividad, sin embargo, su propósito es el de integrar a la actividad a todos los escolares, cumpliendo con procesos comunicativos, de empatía y de socialización con el medio que lo rodea.

Las actividades físicas recreativas son aquellas con flexibilidad de interpretación y cambios de reglas que permiten la continua incorporación de formas técnicas y de comportamientos estratégicos, con capacidad de aceptación por parte de los participantes en el transcurso de la actividad, constitución de grupos heterogéneos de edad y sexo, gran importancia de los procesos comunicativos y de empatía que se puede generar aplicación de un concreto tratamiento pedagógico y no especialización, debido a que no se busca una competencia ni logro completo. (Castañer Balcells & Camerino Forguet, 2001, pág. 14)

Las actividades físicas recreativas no necesitan de reglas, y se las puede realizar en cualquier momento, permite que las personas interactúen más y puedan comunicarse con los demás, entonces las actividades físicas recreativas “son aquellas acciones que permiten que una persona se entretenga o se divierta... Se trata de actividades que un individuo no realiza por obligación, sino que las lleva a cabo porque le generan placer”. (Carlos, 2017, pág. 3).

9.1.3. *Actividad física deportiva*

La actividad física deportiva es la práctica atlética en general en la que involucra movimiento de todo el cuerpo o de una parte del cuerpo que implica el consumo de energía. La actividad física deportiva se basa en reglas de juego y se práctica de forma individual o en grupo, de acuerdo al deporte que se realice, en las edades tempranas es el mejor momento para crear un hábito saludable con la finalidad de liberar tensiones y mantener un estado físico óptimo.

Según González, J. J. & Gorostiaga, E. (1995): señala dos parámetros esenciales a tener en cuenta en la consideración de las actividades físicas:

Por un lado, lo cuantitativo, que hace referencia al grado de consumo y movilización de energía necesaria para realizar el movimiento, aspecto que es controlado a través del volumen, la intensidad y la frecuencia de dicha actividad y, por otro lado, lo cualitativo, vinculado al tipo de actividad a realizar, así como el propósito y el contexto en el cual se realiza (pág. 36).

La actividad física es todo aquel proceso en donde se ponen en práctica una serie de ejercicios en los que se trabajan los músculos y en donde se realiza mayor gasto energético en comparación a cuando el cuerpo se encuentra en reposo y que puede ser puesta en marcha por cualquier ser vivo que tenga la capacidad para moverse. Este tipo de acciones pueden ser llevadas a cabo de manera natural en acciones tan sencillas como caminar, correr, nadar, bailar, o puede ser llevada a cabo de manera organizada, tal es el caso de las rutinas de ejercicios empleadas por los deportistas en un entrenamiento. Cabe destacar que “la actividad física también conlleva un conjunto de procesos de tipo emocional y psicológico”. (Yirda, 2021, pág, 2)

Por otra parte, la actividad física recreativa es cualquier ejercicio, en donde, no existe regla alguna, es voluntaria e implica la ocupación del tiempo libre con la finalidad de divertirse liberar el estrés que se consigue en el diario vivir,

permitiendo así que se mantengan sanos, físicamente, mentalmente y de salud, manteniéndose felices y realizados.

9.1.4. Acción o movimiento corporal

“La expresión corporal se vincula con la relajación, el dominio del cuerpo depende, en gran medida, de eliminar tensiones o inhibiciones. Un clima tranquilo, ropa cómoda y una respiración adecuada contribuyen a su consecución”. (Que hacer educativo , 2017, pág. 41). Por otra parte, la acción corporal o movimiento corporal, son las acciones voluntarias o involuntarias que realiza nuestro cuerpo, es decir caminar, saltar o incluso gritar, dicho de este modo la acción corporal es:

- Es una disciplina que permite la comunicación y la expresión de las emociones a través del lenguaje corporal. La expresión corporal abarca un conjunto de comportamientos y gestos, conscientes o inconscientes, que permiten traducir un cierto número de situaciones emocionales o psíquicas. A través de este arte, el cuerpo puede manifestar todo tipo de acciones como girar, estirarse, doblarse o saltar; combinándolas según dinámicas variadas.

También menciona distintos elementos tales como:

- **Movimiento:** este elemento considera aspectos de orden espacial, temporal y la intensidad con la que se realiza el movimiento.
- **Gestos:** Estos constituyen movimientos que expresan estados emocionales y poseen una carga significativa. Además, son reguladores de la interacción.
- **Expresión facial:** Al igual que los gestos, la expresión facial posee una carga emotiva. La mirada y la sonrisa son factores determinantes que regulan la comunicación.
- **Postura corporal:** Es la posición adoptada de forma natural según la situación en la que se encuentra la persona. Una postura determinada

puede transmitir una emoción determinada. Por ejemplo, la postura hacia atrás puede significar desconfianza o inseguridad. (Sancler, 2018, pág. 1)

Al momento de realizar una actividad física o un movimiento de cuerpo, podemos realizarlo en cualquier tiempo, en donde hay múltiples actividades que se puede realizar, para la formación de valores, carácter y hábitos, además, esto compensa a la carga emocional, intelectual y física, logrando así evitar los desequilibrios tanto en el comportamiento personal como social y logrando contribuir a mejorar la calidad de vida mediante la práctica de actividades físicas-recreativas.

El juego o actividad de recreación puede ser ejecutada al aire libre, de manera individual, en compañía o en grupos, si es necesario, esto implica realizar acciones donde se efectuó movimientos y gasto de energía que se puede tomar como una expresión corporal, mejorando las habilidades motrices básicas como gatear, andar, correr, saltar, lanzar entre otros, estos son apropiados para los niños en etapa de crecimiento.

9.1.5. Actividad cotidiana

Las actividades cotidianas son acciones de cualquier índole, como hacer ejercicio, caminar, cocinar, dibujar, entre otras actividades, estas acciones se las realiza en cualquier momento del día o de la semana, dentro y fuera del hogar, es decir que son actividades que no se las puede dejar de realizar, ya que, estas ayudan a mejor y estar bien consigo mismo, para Paola Hernández, (2022) la actividad cotidiana se conoce “a todas aquellas acciones o tareas que realizan los seres humanos en su día a día para integrarse a la sociedad y vivir de manera autónoma. Estas actividades de la vida diaria pueden ser desde alimentarse, hasta buscar empleo” (s/p)

La cotidianidad son acciones que el sujeto realiza a lo largo de su vida, “La cotidianidad se compone de la necesidad, la experiencia, el conocimiento y la visión de futuro como procesos históricos, sociales y culturales que llevan a los

individuos a construir su propia realidad individual y colectiva” (Achach, 2021, pág, 2) ante lo expuesto se puede diferir que, la actividad cotidiana son acciones que se pueden hacer en cualquier momento y lugar.

9.2. Calidad de vida

La calidad de vida nace con el intento de superar el estrecho marco de bienestar en la parte física, mental, social y emocional, esto con el fin de mantener una vida saludable y apropiada, además incluye factores que se puedan intervenir en el tiempo libre, como actividades recreativas o deporte, creando así un hábito saludable para el ser humano.

La calidad de vida ha sido analizada por diferentes investigadores, con el fin de llegar a un verdadero consenso acerca de su definición, no existe una definición que englobe lo que significa vivir con calidad, para unos vivir con calidad, está relacionado con el nivel económico y social que tenga, para otros, esto significa básicamente satisfacer las necesidades básicas y esta es conseguida en un determinado tiempo y lugar, usando actividades deportivos o recreativos para conseguir un estado de felicidad y de realización personal, liberándose del estrés cotidiano. Este término refiere a los estilos de vida social a los hábitos diarios, y en conjunto, al entorno social y el que se desarrolla la persona, así como a la forma subjetiva de vivenciarlo.

El concepto de calidad de vida actualmente incorpora tres ramas de las ciencias: Economía, Medicina y Ciencias Sociales. Cada una de estas disciplinas ha promovido el desarrollo de un punto de vista diferente respecto a cómo debiera ser conceptualizada la calidad de vida. (Urzúa M & Caqueo-Urizar, 2014, pág. 2)

Según González y Ezquivel (citado por Jiménez, 2000) “la calidad de vida es el grado en que una sociedad posibilita la satisfacción de necesidades materiales y no materiales a los miembros que la componen”(s/p). Por otra parte, también han aportado ciertas definiciones a la calidad de vida como la proposición de Deming

por Kwan (1996) donde expone la creencia de que “toda la gente es educable, que desea hacer un buen trabajo y merece respeto. Estas ideas tienen efecto en la parte educativa al postular el compromiso de mejora constante y de usar la inspección como forma para conseguir la calidad”. (s/p)

Calidad de vida es vista desde múltiples visiones, unos como la realización personal, tener una familia, una relación, también puede ser el ingreso económico, la felicidad, o el cumplimiento de necesidades básicas, Lemaitré (citado en Aristimuñi y Luján, 2000) afirma que las definiciones más difundidas en cuanto al término de calidad de vida son las siguientes:

- **Calidad entendida como excelencia**, es el sentido más tradicional: los mejores estudiantes en contacto con los mejores docentes.
- **Calidad definida según el criterio de eficiencia**, hacer más con menos: maximizar la relación costo/beneficio.
- **Calidad como consistencia o ajustes a los propósitos declarados**: se cumple con los objetivos trazados. (pág. 2)

Entonces calidad de vida puede ser vista como el bienestar de la persona tanto físico, psíquico, social, económico y emocional, mismas que deben cubrir necesidades básicas, además puede ser vista como un todo compuesto de varias áreas en específicas que pueden establecer y que son determinadas por el estilo de vida que conlleva una persona, misma que es libre y conlleva a diferentes tipos y estilos de vida, por lo cual tiene una estrecha relación con propios componentes de la vida humana, como la utilización adecuada del tiempo libre, la práctica de la actividad física, la cultura, la permanencia, entre otras, es decir condiciones que dan paso a una calidad de vida desde el cualquier punto de vista.

9.2.1. Importancia de la calidad de vida

La calidad de vida es importante esta garantiza el desarrollo del individuo y su estado físico, mental y social, además, es visto como bienestar integral, ya que

integra otros factores como es el bienestar, físico, emocional y mental, y con el medio que lo rodea, de esta manera se sienten realizados. La calidad de vida no es un acto que se desarrolle en un instante, esta se va formando a lo largo de la vida en un determinado tiempo y para ello se debe plantear metas o propósitos, puesto que esta dependerá de diferentes motivos como la economía, la salud, la vivienda, la alimentación entre otras más.

La calidad de vida puede variar siendo mejor o peor, y resulta independiente de la etapa de la vida en la que la persona se encuentre. Un ejemplo de la mala calidad de vida es un niño malnutrido que vive en una casilla humilde. Un ejemplo de la buena calidad de vida es un adolescente que se alimenta de manera equilibrada, practica actividad física y tiene buena relación con sus familiares o amigos. (Calidad de vida, 2015, pág, 2)

Dicho de este modo la calidad de vida permitirá al individuo gozar de diversas experiencias que enriquece la vida, como, viajar, tener una buena salud, estar activos, animados, y aquellos que no gozan de una buena vida no podrán disfrutar de experiencias al máximo ya que esto les conlleva a un malestar general. Más allá del medio que rodea al sujeto y la condición de vida que tiene, este puede optar por mejorarla, mediante la realización de actividades físicas o recreativas.

9.2.2. Beneficios de la calidad de vida

Para tener una buena calidad de vida es necesario cumplir con aspectos básicos de cada persona, como ejercicios físicos, cumplir con necesidades básicas además de la autorrealización, puesto que al obtener todos estos aspectos en la vida de cada persona puede brindar múltiples beneficios de satisfacción al día a día de las personas, como, por ejemplo:

Hacer ejercicio y tener hábitos alimenticios saludables apropiados para ti, trae calidad de vida. Una persona con esta disciplina beneficiosa en su rutina tiene un óptimo estado de salud físico. En el trabajo, la calidad de

vida trae grandes beneficios como un clima laboral dinámico, de confianza y compromiso mutuo. Cuando sientes bienestar, es más probable que tus relaciones inter laborales mejoren, ya que al disminuyes el estrés y aumentas tu productividad. (Sepúlveda, 2017, pág. 1)

Entonces los beneficios de la calidad de vida son varios, como prevención de enfermedades cardiovasculares, prevención de obesidad e incluso ayuda a mejorar la respiración, entonces mejora la salud, también ayuda al ambiente en el trabajo, la familia y en la educación, en la confianza y estado de ánimo, mismo que ayuda a prevenir el estrés y otras enfermedades más, permite la comunicación afectiva entre los sujetos y facilita el dialogo.

9.2.3. Impacto de la calidad de vida

El impacto de la calidad de vida en la persona va ligado desde sus actividades cotidianas y que hace este para mejorar su salud, esto tiene que ver con las actividades que el sujeto realiza para afrontar la vida diaria y como esto da resultado en el bienestar de sí mismo, trayendo así felicidad, tranquilidad y realización personal.

Hoy en día, en los países desarrollados o en vías de desarrollo, alrededor del 60% de la población mundial permanece en el mínimo esfuerzo físico posible, debido a la casi nula actividad física dentro del área laboral que se ha vuelto potencialmente sedentaria. Este fenómeno impacta de igual manera en las actividades domésticas y en la inacción en tiempos de ocio. (Ortega, 2022, pág, 1)

Los niños, jóvenes y adultos deben hacer que las actividades físicas formen parte de las vidas y en cada uno de los hogares, en donde deben fomentar hábitos deportivos; en las instituciones es necesario contar con educación física de calidad para que esta favorezca el desarrollo de hábitos saludables mediante la implementación de actividades recreativas o deportivas que los mantengan físicamente activos a lo largo de todas las etapas de la vida, esto por medio de la

cultura física, misma que incorpora campos como la educación física, el deporte y la recreación.

9.2.4. Bienestar físico

El bienestar físico es importante para el ser humano, es lo que está bien consigo misma y no con los demás, el bienestar físico puede ser visto como el estar físicamente bien o incluso al aspecto personal de como se observa el sujeto y como se siente ante la sociedad, si una persona se siente bien realizando ejercicios para moldear su cuerpo, ese es su bienestar físico.

Cuando nos referimos al bienestar físico, entendemos que cada uno de los órganos que comprenden nuestro cuerpo se encuentra en perfecto estado y en armonía. Todos ellos desarrollan la función que les corresponde, lo que permite que el cuerpo reaccione eficazmente a las exigencias diarias, desde las básicas como respirar, escuchar, observar, oler, tocar; hasta las más complejas como el metabolismo de nutrientes, la irrigación de oxígeno a todo el cuerpo, la eliminación de desechos y toxinas, la coordinación, la capacidad de pensamiento, la capacidad reproductiva, entre otras. (Viajero Ejecutivo - Salud, 2022, pág, 2)

El bienestar, también conocido como valor prudencial o calidad de vida, se refiere a lo que es intrínsecamente valioso en relación con alguien. Por lo tanto, “el bienestar de una persona es lo que en última instancia es bueno para esta persona, lo que está en el interés propio de esta persona”. (Martin, 2002, pág, 2). Para tener un buen estado físico no solo es la imagen fuera del cuerpo sino también dentro de él, su condición física y su salud internamente.

“El enfoque se orienta a un cambio global de los hábitos y estilos de vida para mejorar la salud.” Organización Mundial de la Salud, 2019, s/p), el bienestar físico es un estado de las personas que fue definido por la OMS y que se refiere al

modo de como una persona se observa o se siente y que de esta depende su salud o su estado mental.

Es decir que de esto depende la calidad de vida, ya que sin un buen estado físico no tendremos una buena vida o salud. Mantener correctamente el bienestar físico es fundamental al disminuir el nivel de estrés y ansiedad, dos sentimientos negativos que sufren cada vez más personas. Además, que el cuerpo se encuentre en perfectas condiciones lleva a ser más productivo que, a su vez, brinda un impacto positivo en la propia persona y en su entorno.

9.2.5. Bienestar mental

Es la tranquilidad que se tiene consigo mismo, sin salud mental no habría bien físico ni social. “La salud mental es una parte esencial para nuestro bienestar general, que a la vez constituye nuestra salud física y social.” (Escuela de Postgrado de Psicología y Psiquiatría, 2021). El bienestar mental tiene que ver con el conjunto de aptitudes y habilidades que de manera normal son posibles por el correcto funcionamiento del cerebro, además nos referimos a la capacidad intelectual, la cual involucra el aprendizaje, el procesamiento de información, la toma de decisiones, la distinción entre valores y creencias, además este permite crear ideas y hacerlas realidad.

“El bienestar mental es una idea que hace referencia a sentirse bien o en equilibrio con uno mismo y con los demás, tiene como objetivo y motivación el estar bien consigo mismo y esto mueve o renace a diario” (Viajero Ejecutivo - Salud, 2022, pág, 2), el bienestar mental es aquella capacidad requerida para mantener relaciones armoniosas con los demás y hacer frente a las exigencias de la vida. Podríamos decir que el bienestar mental es un sentimiento de satisfacción de la persona, niño y adolescente, con el cual, el presente y el futuro se visualizan con optimismo y tranquilidad, es por ello que si se adquiere dicho bienestar estaría el sujeto teniendo una calidad de vida ya que estaría en tranquilidad consigo mismo.

9.2.6. Bienestar social

El bienestar social es una condición que el sujeto trata de lograr en el trayecto de su vida, este bienestar está estrechamente vinculado con la calidad de vida, ya que sin él la satisfacción de la persona no podría ser. Esta condición se expresa en varios aspectos de la vida del ser humano en convivencia social es decir, con el medio que lo rodea, estos aspectos de la vida social son recogidos evaluando el nivel logrado en la satisfacción de las necesidades sociales fundamentales de las personas. (Fortun, 2019, pág1)

Según Renta A, (2022) El bienestar social se indica observando los factores que participan en la calidad de vida de las personas en una sociedad y que hacen que su existencia posea todos aquellos elementos que dan lugar a la satisfacción humana o social. Se trata de una condición no observable directamente, que se comprende a partir de formulaciones y se compara de un tiempo o espacio a otro.(s/p)

El bienestar de cada persona es importante para realizar cualquier actividad ya sea física o intelectual, sin él, el sujeto no se sentiría auto realizado y por ende su calidad de vida se vería interrumpida, es por ello que el bienestar social debe ser la satisfacción del ser humano por cualquier medio de complacencia.

9.3. *Relación de la actividad física y la calidad de vida*

La actividad física está estrechamente relacionada con la calidad de vida, ya que toda actividad que se realice ya sea física, mental, etc., así como una alimentación saludable, influye en el bienestar de la persona, es decir ayuda de una u otra manera a mejorar la calidad de vida de niños/as, jóvenes y adultos, ya que para una calidad de vida apropiada influyen diferentes factores, como el estado físico, el estado mental, y emocional de una personas, así como la economía de la misma, es por ello que, “La relación entre las actividades físicas y la calidad de vida es simple: los hábitos saludables, como una alimentación adecuada y la práctica de ejercicios físicos, son esenciales para mantener un buen funcionamiento del cuerpo” (Written by Neozix, 2021, pág, 3)

Ante lo expuesto es claro que la relación de la actividad física y la calidad de vida están relacionadas de una u otra forma, ya que para poder realizar diferentes actividades desde las cotidianas hasta las más complejas se requiere de un bienestar ya sea este, físico, mental o social, sin esto el sujeto no podría llegar a obtener una calidad de vida adecuada. Además una calidad de vida comprende de cubrir necesidades tanto básicas como de hábitos saludables mediante una buena alimentación pero más importante por la realización de actividades físicas, ya que estas permiten que la persona, niño, niña o adolescente este y se sienta saludable, es por ello que sin una actividad física de cualquier índole no existiría una calidad de vida apropiada para los niños.

9.4. PREGUNTAS CIENTIFICAS:

1.- ¿Cómo incide las actividades físicas en los niños del quinto año de educación general básica paralelo “B” de la Unidad Educativa Luis Fernando Ruiz?

2.- ¿Qué beneficio brinda las actividades físicas a los estudiantes del quinto año de educación general básica paralelo “B” de la Unidad Educativa Luis Fernando Ruiz?

3.- ¿Qué actividades físicas realizan los estudiantes del quinto año de educación general básica paralelo “B” de la Unidad Educativa Luis Fernando Ruiz, en su tiempo libre?

10. METODOLOGÍA:

El diseño metodológico cuantitativo permite que el investigador ve el escenario y a las personas desde un punto de vista más dinámico, es así que el investigador interactúa de modo natural y no intrusivo al medio solicitado para la investigación, en donde se da paso a encontrar las respuestas a las preguntas que nacen en la investigación “El diseño metodológico es el conjunto de métodos que se utilizan para recolectar y analizar las variables medibles que se especifican en un problema de investigación” (Robles, 2018, pág. 2). Entonces el diseño metodológico especifica los grupos de información y cuando se va obtener los resultados de la investigación para comprobar una hipótesis. “Estructura u organización esquematizada que adopta el investigador para relacionarse y controlar las variables de estudio” (Carlessi, 1990, pág. 1). En este prototipo de diseño existen tres tipos de investigación como la cualitativa, la cuantitativa y la mixta, cada una de ellas cumplen con una función específica.

Teniendo en cuenta que la investigadora ha trabajado con las técnicas de recolección de información en la investigación realizada para analizar la relación de la actividad física y la calidad de vida de los niños de quinto año de Educación Básica, en la Unidad Educativa “Luis Fernando Ruíz” .

10.1. ENFOQUE

10.1.1. Enfoque cuantitativo

El enfoque Cuantitativo establece una o varias hipótesis, diseña un plan para poner a prueba, mide los conceptos los cuales se transforman en valores

numéricos para posteriormente analizarlos con estadísticas, este enfoque permite que el investigador pueda interpretar los datos, además permitió a la investigación llevada a cabo en la Unidad Educativa Luis Fernando Ruiz, obtener datos relevantes, como el tipo de actividades físicas que realizan. Según Hernández (2014) menciona que: “Usa la recolección de datos para probar hipótesis, con base en la medición numérica y el análisis estadístico, para establecer patrones de comportamiento y probar teorías”. (pág. 4).

Esta investigación trata de ser lo más objetiva posible, es decir abrir a nuevas opciones, posibles respuestas y comportamientos distintos, sin que la información observada afecte al investigador, por otra parte el enfoque cuantitativo se guía por temas significativos de investigación dando lugar a las preguntas de investigación y así recoger información para su análisis, “Los estudios cuantitativos pueden desarrollar preguntas e hipótesis antes, durante o después de la recolección y el análisis de los datos, se mueve de manera dinámica en ambos sentidos: entre los hechos y su interpretación, y resulta un proceso más bien “circular” en el que la secuencia no siempre es la misma, pues varía con cada estudio” (Sampieri, 2014, pág. 7).

En este sentido este enfoque cuantitativo permitió adquirir datos de la población encuestada y posterior a ello poder comparar e interpretar, de tal modo que, sirvió para analizar las actividades que cada educando realiza.

10.2. TIPOS DE INVESTIGACION

10.2.1. Investigación descriptiva

Es importante establecer un tipo de investigación por la cual se va a llevar la indagación, para poder obtener información verídica, además permite la descripción de hechos observados, recogiendo información de aspectos que se consideran importantes, es decir sobre las actividades que están acostumbrados a

realizar en la hora de receso o en la hora de clases, permitiendo así interpretar y describir a fondo sucesos del medio educativo.

(Sampieri H. , 2014) la investigación descriptiva:

Busca especificar propiedades, características y rasgos importantes de cualquier fenómeno que se analice. Miden, evalúan o recolectan datos sobre diversos aspectos, dimensiones o componentes del fenómeno a investigar, sus características o algunas de ellas son:

- Miden o recogen información de manera independiente o conjunta sobre los conceptos o las variables a los que se refieren
- Se centran en recolectar datos que muestren un evento, una comunidad, un fenómeno, hecho, contexto o situación que ocurre.(pág. 1)

Este tipo de investigación descriptiva permite describir, organizar y se apoya en la revisión bibliografía sobre las variables planteadas en el proyecto investigativo, en este caso relación de la actividad física y la calidad de vida de los niños y niñas de la Unidad Educativa “Luis Fernando Ruiz”

10.3. DISEÑO

10.3.1. Diseño de la investigación cuantitativo

Esta investigación tiene un propósito y es el de responder a las preguntas planteadas, en la formulación de las hipótesis para posteriormente evaluarlas, tomando en cuenta la población estudiada, de esta manera se efectuó el muestreo pertinente del caso. Luego se realizó la generalización a partir de los resultados obtenidos, porque posiblemente se extienda a una población más grande. Al respecto (Costa, 2007) señala lo siguiente:

La investigación cuantitativa adopta una estrategia sistemática, objetiva y rigurosa para generar y refinar el conocimiento. En este diseño, se utiliza

inicialmente el raciocinio deductivo y la generalización. El raciocinio deductivo es el proceso donde el investigador comienza con una teoría o estructura establecida, en donde conceptos ya fueron reducidos a variables, recolectando evidencias para probar si la teoría se confirma. Generalización es la extensión en la cual conclusiones desarrolladas a partir de las evidencias recolectadas en una muestra, pueden ser extendidas a una población mayor. (pág., 2)

10.4. METODO

10.4.1. Método deductivo

Este método, a diferencia del inductivo, es el procedimiento racional que va de lo general a lo particular, posee la característica de que las conclusiones de la deducción son verdaderas, si las deducciones de las que se originan también lo son, es por ello que se usó este tipo de meto para comprobar variantes como, actividades físicas, calidad de vida y como esto influye en el escolar. Según María Estela Riffino, (2018) manifiesta que:

Se habla del método deductivo para referirse a una forma específica de pensamiento o razonamiento, que extrae conclusiones lógicas y válidas a partir de un conjunto dado de premisas o proposiciones. Es, dicho de otra forma, un modo de pensamiento que va de lo más general (como leyes y principios) a lo más específico (hechos concretos). (pág., 4)

Por lo tanto, todo pensamiento deductivo nos conduce de lo general a lo particular. Este método se aplicó en la investigación al observar de manera directa la realidad de cada uno de los niños en cuanto a la comprensión de la actividad

física dentro de la unidad educativa. En la cual se llega a una hipótesis sobre la relación entre la actividad física y calidad de vida.

10.4.2. Método estadístico:

El método estadístico consiste en una secuencia de procedimientos para el manejo de los datos cuantitativos de la investigación. Según (Herrera, J., 2010), menciona que; “es un proceso de obtención, representación, análisis e interpretación, variables o valores numéricos de un estudio o de un proyecto de investigación para una mejor comprensión de la realidad y una optimización en la toma de decisiones.” Este método fue utilizado para la tabulación de datos de la información obtenida de la encuesta realizada a los niños de quinto año de educación general básica que fueron sujetos de esta investigación.

10.5. TECNICA E INSTRUMENTO

Las técnicas e instrumentos utilizados para la recolección de la información en esta investigación fueron de gran ayuda para recolectar datos relevantes, como actividades de preferencia, el tiempo que dedican a realizar ejercicios, así como, los deportes que más practican, en este sentido, estas técnicas e instrumentos que permitieron la recolección de datos son los siguientes:

10.5.1. Técnica Encuesta

En el desarrollo de la investigación se utilizó la técnica de la encuesta con el fin de obtener datos más precisos de interrogantes planteadas a docentes y niños de la institución antes mencionada, la encuesta se la realizó mediante una aplicación conocida como Allcountec, misma que permitió crear la encuesta, para así manejar la información requerida de estudiantes y docentes.

En tal sentido la información obtenida se la consiguió mediante una observación indirecta de los hechos, es decir a través de las manifestaciones realizadas por los encuestados, por lo que está en la posibilidad de que la información obtenida no siempre refleje la realidad o datos fiables. (Sanchez, K, 2013) menciona que el “método de investigación capaz de dar respuestas a problemas tanto en términos descriptivos como de relación de variables, tras la recogida de información sistemática, según un diseño previamente establecido que asegure el rigor de la información obtenida” (pág.3), en tal sentido, esta técnica permite generar un resultado más amplio de la población investigada, esta metodología indica estudios con objetivos descriptivos y donde se requiera muestras grandes para el estudio de algún aspecto de la población.

La población debe estar bien definida atendiendo a criterios geográficos, demográficos y temporales. Si la población es pequeña, deberán ser encuestados todos los sujetos; si es numerosa, se deberá realizar un muestreo representativo que permita generalizar los resultados a la población total. (Sanchez, K, 2013, pág.7)

Esta técnica fue ejecutada en la Unidad Educativa Luis Fernando Ruiz en el quinto año de educación general básica, misma que permitió proporcionar información sobre esta comunidad educativa, esto se aplicó ante la necesidad de comprobar y relacionar ciertas variables y como pueden ser ejecutarse dentro de la institución antes mencionada.

10.5.2. Instrumento Cuestionario

El cuestionario es un instrumento de investigación, que se utilizó en el desarrollo de esta investigación, además, el cuestionario fue un medio útil y eficaz para recoger información en un tiempo relativamente breve. Según Martínez, (2001):

El cuestionario solamente es un instrumento, una herramienta para recolectar datos con la finalidad de utilizarlos en una investigación. Un

cuestionario nos puede ayudar a obtener la información necesaria si nuestra investigación tiene como objetivo conocer la magnitud de un fenómeno, su relación con otro fenómeno o cómo o por qué ocurre, especialmente en el caso de que sea necesario conocer la opinión de una gran cantidad de personas (pág.12).

Ante lo expuesto, el cuestionario es un instrumento que permitió al investigador obtener datos más precisos sobre lo que se requiere saber, en ese sentido este cuestionario fue creado con el fin de aplicarlo y recolectar datos relevantes sobre los hechos o aspectos de las actividades físicas en relación con la calidad de vida de los escolares y docentes de la Unidad Educativa Luis Fernando Ruiz, de manera que, se aplicó este instrumento y a la vez obtener información veraz del alumnado y docentes.

10.6. Población

Esta investigación se realizó con el fin de establecer una relación entre actividades físicas y calidad de vida por medio de técnicas e instrumentos dirigidos a los estudiantes, docentes y autoridad de la Unidad Educativa Luis Fernando Ruiz, específicamente a escolares y profesores del Quinto año de educación general básica “B” los mismos que conforman un número total de 39 participantes. Según Lugo (2008) expresa que: “Población se refiere al universo, conjunto o totalidad de elementos sobre los que se investiga o hace estudios” (pág., 1)

Tabla 3: Población

Dirigida	Participantes
Autoridad	1
Docentes	4
Estudiantes	34
Total, de población	39

11. ANÁLISIS E INTERPRETACION DE LOS RESULTADOS

11.1 Encuesta dirigida a docentes de la Unidad Educativa Luis Fernando Ruiz

1. ¿Cuál es la actividad física que le gustaría hacer en su tiempo libre?

Tabla 4: Actividad física preferida

COMPLEMENTO	VARIACIÓN	PORCENTAJE
Deportes	4	80%
Manualidades		
Jugar en casa		
Salía caminar	1	20%
Ninguna		
TOTAL	5	100%

Fuente: estudiantes del quinto año de EGB

Elaborado por: Erika Valencia (2023)

Actividad física preferida



Análisis y discusión

Del 100% de la población encuestada 4 docentes que representan al 80% han seleccionado que si realizan deportes, mientras que 1 docente equivale al 20% ha seleccionado que prefiere salir a caminar.

Es evidente que la actividad física de cualquier índole, implica el esfuerzo físico, la cual permiten mejorar la condición física y de salud de las personas, a su vez mejora su condición de vida, en este sentido se puede decir que los docentes tienen preferencia por el desarrollo de actividades físicas como es el deportes, puesto que permite competir, comprobar, comparar sus capacidades motrices, mejorando su condición de salud y vida.

2. ¿Cuántos días a la semana realiza actividades físicas?

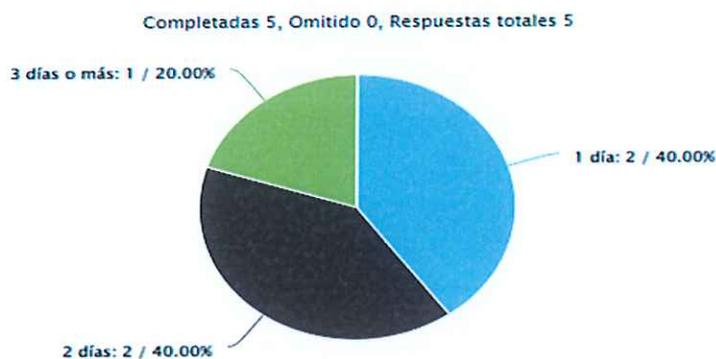
Tabla5: Tiempo de actividad física

COMPLEMENTO	VARIACIÓN	PORCENTAJE
1 día	2	40%
2 días	2	40%
3 días o mas	1	20%
Ninguno		
TOTAL	5	100%

Fuente: estudiantes del quinto año de EGB

Elaborado por: Erika valencia (2023)

Tiempo de actividad física



Análisis y discusión

Del 100% de los encuestados, 2 docentes equivalen al 40% y han seleccionado que realizan 2 días a la semana actividades físicas, los otros 2 docentes equivalen al 40% dicen que solo dedican 1 día a realizar actividades físicas, mientras que 1 docente equivale al 20% de la población encuestada, ha seleccionado que realiza actividades físicas más de 3 días a la semana.

Las actividades físicas son importantes para mejorar la condición de vida de quien la práctica, la frecuencia con la que se realiza permite que la persona se encuentre sana, es por ello que los docentes encuestados han manifestado que si realiza actividades físicas al menos 1 día a la semana, esto se deba quizás a que es el único día en el cual tenga tiempo libre, y aprovecha ese día para realizar dicha actividad que le brinda múltiples beneficios a largo plazo, sin embargo hay que procurar aumentar los días para realizar este tipo de actividades.

3. ¿Por qué cree usted que es importante hacer actividades físicas?

Tabla 6 importancia de actividad física

COMPLEMENTO	VARIACIÓN	PORCENTAJE
Ayuda a la salud física, mental y emocional	3	60%
Mejora la respiración		
Ayuda a controlar el peso		
Todas las anteriores	2	40%
TOTAL	5	100%

Fuente: estudiantes del quinto año de EGB
Elaborado por: Erika Valencia (2023)

Importancia de actividad física



Análisis y discusión

Del 100% de participante, 3 equivalen al 60% ha seleccionado que es importante realizar actividades físicas ya que ayudan a la salud física, mental y emocional, los otros 2 encuestados equivalen al 40% han seleccionado la opción todas las anteriores.

Es importante realizar actividades físicas permitiendo que el cuerpo se mantenga sano, previniéndose de enfermedades, como obesidad, presión alta, entre otras, la población encuestada tiene conocimiento de la importancia de realizar actividades físicas y realizan actividad física permitiéndoles así sentirse bien consigo mismo, por eso hay que inculcar a los niños a realizar actividades físicas de cualquier índole, ya que esto brinda múltiples beneficios para la salud y la calidad de vida.

4. ¿Conoce usted que son los juegos tradicionales?

Tabla7: Juegos tradicionales

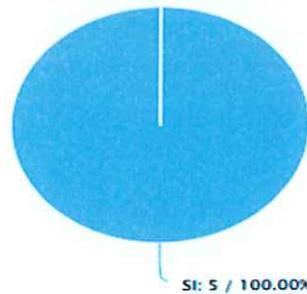
COMPLEMENTO	VARIACIÓN	PORCENTAJE
SI	5	100%
NO		
TOTAL	5	100%

Fuente: estudiantes del quinto año de EGB

Elaborado por: Erika valencia (2023)

Juegos tradicionales

Completadas 5, Omitido 0, Respuestas totales 5



Análisis y discusión

Del 100% de la población, los 5 docentes equivalen al 100% quienes han seleccionado la opción de que si tiene conocimiento de los juegos tradicionales.

Los juegos tradicionales son actividades físicas que pueden ser incluidas en la institución educativa sin ningún inconveniente, además se las puede realizar en cualquier lugar y ocupa un determinado tiempo, por otro lado son acciones que permite a las personas desarrollar su estado físico y mental al igual que divertirse e imaginar, la población encuestada da a notar que conocen sobre este tipo de actividades y a su vez que lo ponen en práctica, ya que son actividades que requieren de esfuerzo físico, intelectual y manual.

5. ¿Ha implementado la actividad del juego tradicional en su hora clase?

Tabla 85: Implementación del juego

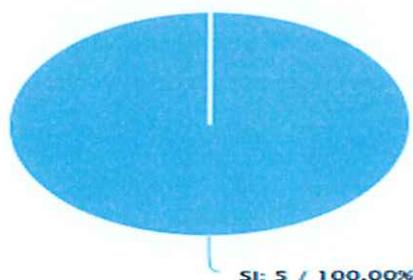
COMPLEMENTO	VARIACIÓN	PORCENTAJE
SI	5	100%
NO		
TOTAL	5	100%

Fuente: estudiantes del quinto año de EGB

Elaborado por: Erika valencia (2023)

Implementación del juego

Completadas 5, Omitido 0, Respuestas totales 5



Análisis y discusión

Del 100% de la población encuestada, 5 docentes equivalen al 100% los cuales han señalado que si han implementado como actividad en la clase los juegos tradicionales.

Las actividades físicas son indispensables en la formación de cualquier niño o adolescente, ya que brinda beneficios a la salud, así como al bienestar físico o mental, en este sentido los juegos tradicionales también son actividades físicas puesto que la mayoría de ellos requieren de un esfuerzo físico, entonces estos pueden ser aplicados por los docentes en la institución en donde les permitirá que el estudiante sea creativo, imaginativo, además de favorecer a la concentración del estudiante, por otra parte en esta pregunta se puede evidenciar que los docentes incluyen ciertas actividades al que hacer educativo, esto puede ser con el fin de realizar la clase más dinámica y participativa, para no caer en el tradicionalismo.

6. ¿Cree usted que las actividades físicas como los juegos tradicionales deben integrarse como parte de la asignatura de educación física?

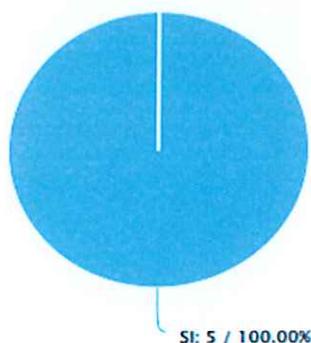
Tabla9: Integrar a la educación

COMPLEMENTO	VARIACIÓN	PORCENTAJE
SI	5	100%
NO		
TOTAL	5	100%

Fuente: estudiantes del quinto año de EGB

Elaborado por: Erika valencia (2023)

Completadas 5, Omitido 0, Respuestas totales 5



Análisis y discusión

El 100% de los docentes corresponden a 5 docentes que equivalen el 100%, ellos ha señalado que, si debe implementarse los juegos tradicionales a la asignatura de educación física.

Las actividades físicas como lo son algunos juegos tradicionales requieren de un esfuerzo físico, mismo que ayuda al estado de salud así como al estado mental del sujeto, estas actividades pueden integrarse a la educación física con normalidad, ya que existen actividades que requieren de esfuerzos físicos y que ayudan al mejoramiento de la salud en los niños, adolescentes, adultos y por ende a la calidad de vida, estas actividades también permiten la concentración, memorización y la socialización con los demás.

7. ¿Es posible que las actividades físicas como los juegos tradicionales ayuden a la concentración de los estudiantes mejorando su salud física y mental?

Tabla 10: Mejora la salud física

COMPLEMENTO	VARIACIÓN	PORCENTAJE
SI	4	100%
NO		
TALVEZ	1	20%
TOTAL	5	100%

Fuente: estudiantes del quinto año de EGB
Elaborado por: Erika Valencia (2023)

Mejora la salud física



Análisis y discusión

El 100% de la población encuestada, 4 de los 5 docentes que equivalen al 80% ha seleccionado que sí, si es posible que los juegos tradicionales ayuden al estudiante a concentrarse y a mejorar su salud tanto física como mental, por otra parte 1 docente que viene a ser el 20% de los encuestados ha elegido que tal vez sea posible esta acción.

Las actividades físicas requieren de esfuerzo físico del sujeto, además cualquier deporte o juegos tradicionales ayudan al mejoramiento del estado mental y la calidad de vida de quien lo practica, ya que deben estar pendiente de lo que se va a realizar y como se lo ejecutara, dando como resultado la atención total a dicha actividad.

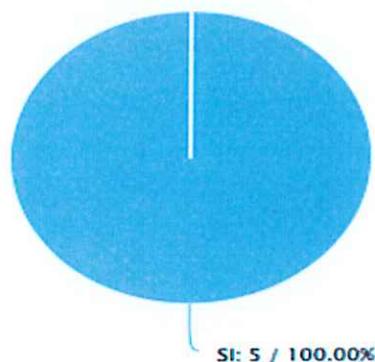
8. ¿Considera usted que es necesario integrar actividades recreativas en esta comunidad educativa?

Tabla 11: Integrar

COMPLEMENTO	VARIACIÓN	PORCENTAJE
SI	5	100%
NO		
TOTAL	5	100%

Fuente: estudiantes del quinto año de EGB
Elaborado por: Erika Valencia (2023)

Integrar
Completadas 5, Omitido 0, Respuestas totales 5



Análisis y discusión

Del 100% de los encuestados, 5 docentes equivalen al 100%, quienes seleccionaron que si es necesario integrar actividades recreativas en la comunidad educativa Luis Fernando Ruiz.

La integración de actividades físicas o recreativas mediante los juegos es importante ya que esto permite al estudiante, a ser más participativo y activo en la clase, mejorando de una u otra manera su calidad de vida, en esta comunidad educativa se ha considerado que este tipo de actividades deban ser incluida en la institución, esto puede ser porque en sus hogares o en sus clases lo han aplicado y ven mejorías en los niños, por otra parte es necesario tener en cuenta que las actividades físicas dan paso a mejorar la calidad de vida de las personas, ya que con la práctica de esto se mantienen sanas y fuertes.

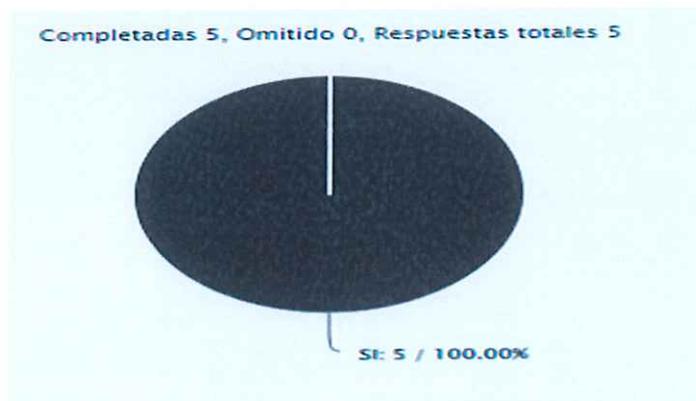
9. ¿Cree usted que los juegos ayudan al estudiante a ser más creativos, imaginativos y que pueda integrarse con normalidad a la actividad que esté realizando?

Tabla 12: Estudiantes más creativos

COMPLEMENTO	VARIACIÓN	PORCENTAJE
SI	5	100%
NO		
TALVEZ		
TOTAL	5	100%

Fuente: estudiantes del quinto año de EGB
Elaborado por: Erika valencia (2023)

Tabla 12: Estudiantes más creativos



Análisis y discusión

El 100% de la población encuestada corresponde a los 5 docentes los cuales han seleccionado que los juegos si ayuda al educando a integrarse a las actividades que estén realizando.

Las actividades físicas tienen relación con la calidad de vida, sin embargo la realización de estas actividades mediante los juegos ayudaran a los escolares a integrarse a una actividad que estén realizando en la hora clase o fuera de ella, también, permite que sean más activos, participativos, creativos, dando paso a que socialicen y se integren a la actividad, favoreciendo al mejoramiento de la calidad de vida en el sujeto.

10. Considera que la aplicación de las actividades físicas mediante los deportes en la comunidad educativa ayude de cierta manera a mejorar la calidad de vida de los escolares.

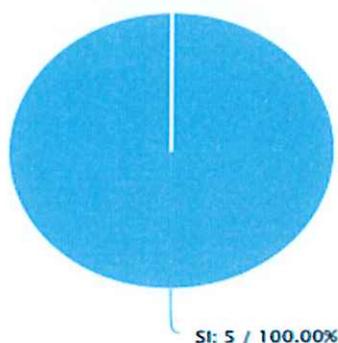
Tabla 13: Mejora la calidad de vida

COMPLEMENTO	VARIACIÓN	PORCENTAJE
SI	5	100%
NO		
QUIZAS		
TOTAL	5	100%

Fuente: estudiantes del quinto año de EGB
Elaborado por: Erika valencia (2023)

Tabla 13: Mejora la calidad de vida

Completadas 5, Omitido 0, Respuestas totales 5



Análisis y discusión

Del 100% de los encuestados 5 docentes equivalen al 100% quienes han seleccionado que la aplicación de las actividades físicas mediante los deportes mejorar la calidad de vida de los escolares.

Integrar actividades físicas mediante los juegos o deportes de cierta manera mejora la calidad de vida de sus estudiantes, ya que realizan acciones físicas y recreativas permitiendo así que el escolar se divierta y se mantenga saludable, por otro lado esto permite que el educando este más centrado en las posteriores actividades que se realizaran en la institución.

11.2. Análisis e interpretación de los resultados

Encuesta dirigida a los estudiantes del quinto año de educación general básica de la Unidad Educativa Luis Fernando Ruiz

1. ¿Cuál es la actividad física que le gustaría hacer?

Tabla 146: Actividad física en niños

COMPLEMENTO	VARIACIÓN	PORCENTAJE
DEPORTES	18	52.94%
MANUALIDADES	8	23.53%
JUGAR EN CASA	8	23.53%
NINGUNA		
TOTAL	34	100%

Fuente: estudiantes del quinto año de EGB
Elaborado por: Erika Valencia (2023)



Análisis y discusión

Del 100% de la población encuesta, 18 de ellos equivalen al 52.94% de la población quienes han señalado que prefieren realizar deporte, por otro lado, 8 de los encuestados dan un equivalente al 23.53% quienes han indicado que optan por realizar actividades como las manualidades, finalmente 8 de estos encuestados dan un porcentaje del 23.53% de la población encuestada, ellos indica que prefiere jugar en casa.

Los estudiantes encuestados prefieren realizar deportes como actividad física, es importante hacer acciones físicas ya que mejorar la salud, es claro que todos los estudiantes encuestados si desean realizar alguna actividad física en su vida cotidiana

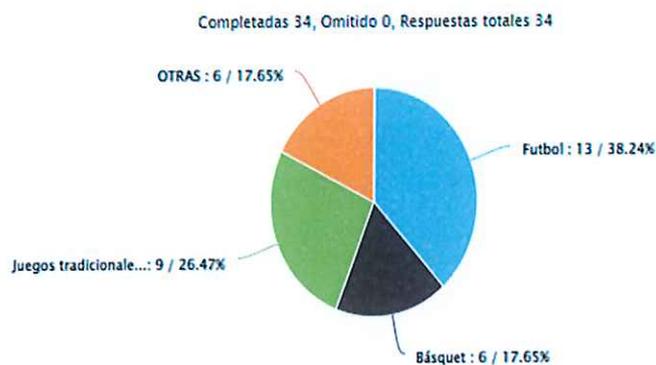
2. ¿Cuál es la actividad física deportiva que usted practica?

Tabla 15: Actividad que practica

COMPLEMENTO	VARIACIÓN	PORCENTAJE
Futbol	13	38.24%
Básquet	6	17.65%
Juegos tradicionales	9	26.47%
Otras	6	17.65%
TOTAL	34	100%

Fuente: estudiantes del quinto año de EGB

Elaborado por: Erika Valencia (2023)



Análisis y discusión

Del 100% de encuestados, 13 equivalen al 38.24%, señalaron que practican futbol, 9 de los encuestados equivalen al 26.47% han señalado que realizan juegos tradicionales, 6 de los encuestados equivalen al 17.65% y señalaron el básquet, mientras que 6 equivalen al 17.65% y seleccionaron que realiza otros tipos de actividades.

Las actividades físicas son diversas, toda actividad requiere de un movimiento corporal es decir que el simple hecho de caminar ya sea, por minutos brinda beneficios a quien lo practica, sin embargo, estas actividades físicas pueden ser prácticas deportivas como el futbol, el básquet, esta acción permite integrar varios sujetos y requiere de un determinado tiempo para ejecutarlo.

3.- ¿Cuál es el tiempo que usted dedicaría a realizar una actividad física?

Tabla16: tiempo que dedica a la actividad física

COMPLEMENTO	VARIACIÓN	PORCENTAJE
30 a 40 minutos	15	44.12%
1 a 2 horas	14	41.18%
30 a 60 minutos	3	8.82%
Otro tiempo	2	5.88%
TOTAL	34	100%

Fuente: estudiantes del quinto año de EGB
Elaborado por: Erika valencia (2023)

Tabla 167: tiempo que dedica a la actividad física



Análisis y discusión

Del 100% de los encuestados 15 equivalen al 44.12%, los cuales seleccionaron la opción de 30 a 40 minutos, por otra parte 14 de los encuestados equivalen al 42.18% quienes seleccionaron la opción de 1 a 2 horas para realizar una actividad física, por otra parte 3 de los encuestados corresponden al 8.82% quienes han seleccionado de 30 a 60 minutos ejercicios, finalmente 2 de los encuestados equivalen al 5.88% de la población, han señalado que el tiempo estimado es otro.

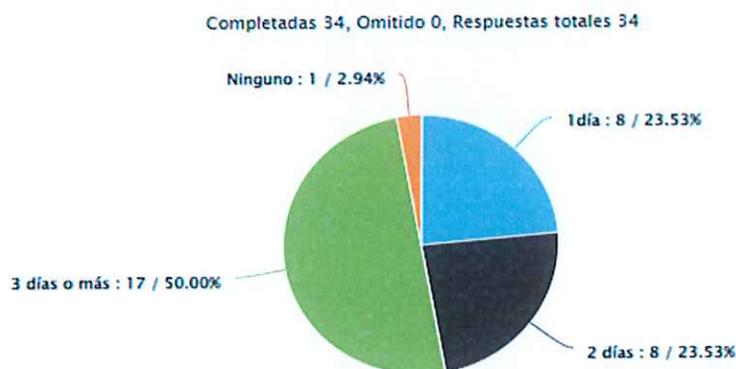
Es importante dedicar un tiempo para realizar actividades físicas, ya que este tiempo puede variar dependiendo lo que quiera lograr, sin embargo, el tiempo estimado para ello es de 40 a 60 minutos al día, sin embargo existen personas que dan más tiempo a las actividades físicas ya sea por costumbre o gusto.

4. ¿Cuántos días a la semana realiza alguna actividad física?

Tabla 17: tiempo en días que realiza actividad física

COMPLEMENTO	VARIACIÓN	PORCENTAJE
1 día	8	23.53%
2 días	8	23.53%
3 días o mas	17	50%
Ninguno	1	2.94%
TOTAL	34	100%

Fuente: estudiantes del quinto año de EGB
Elaborado por: Erika valencia (2023)



Análisis y discusión

Del 100% de la población encuestada 17 de ellos equivalen al 50% de la población quienes han seleccionado 3 días o más, por otra parte, 8 personas equivalen al 23.53% ha elegido que 2 días, las otras 8 personas corresponden al 23.53% quienes seleccionaron 1 día, sin embargo 1 persona que equivale al 2,94% selecciona la opción ninguno.

Realizar actividades físicas ayuda es importante para el correcto funcionamiento del cuerpo, además esto permite que los niños adolescentes y demás personas se mantengan sanos, evitando enfermedades crónicas o cardiovasculares, entre otras más, además esto permite mejorar la calidad de vida de los escolares, ya que con la realización de actividades físicas mantenemos a los educandos ocupados mental y físicamente, por eso es importante que realicen al menos 3 días a la semana cualquier acción que requiera de esfuerzo físico, ya sea jugar, practicar deportes o caminar, esto con el fin de mejorar sus vidas.

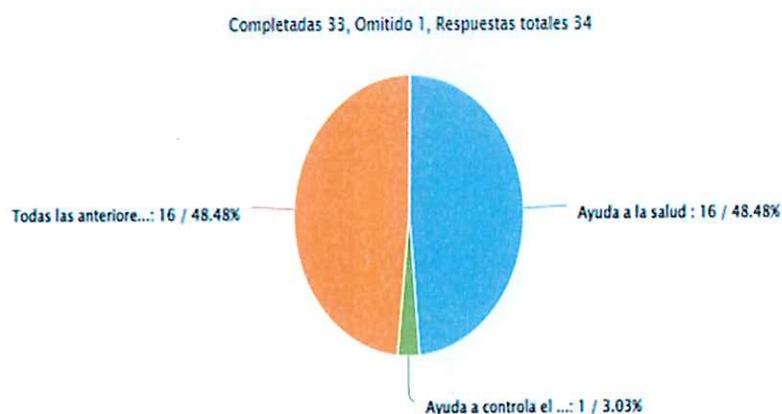
5. ¿Por qué cree usted que es importante hacer actividades físicas?

Tabla 18: importancia de la actividad física

COMPLEMENTO	VARIACIÓN	PORCENTAJE
Ayuda a la salud	16	47.06%
Mejora la respiración		
Ayuda a controlar el peso	1	2.94%
Todas las anteriores	16	47.06%
OMITIDAS	1	
TOTAL	34	100%

Fuente: estudiantes del quinto año de EGB

Elaborado por: Erika Valencia (2023)



Análisis y discusión

Del 100% de los encuestados, 16 respuestas equivalen al 48.48% quienes seleccionaron la opción de ayuda a la salud, los otros 16 encuestados equivalen al 48.48% los cuales han seleccionado todas las anteriores, 1 persona corresponde al 1% de los entrevistados quienes optaron por la opción de controlar el peso.

Desde muy pequeños es importante realizar cualquier actividad física, ya que favorece al correcto desarrollo de músculos, huesos y previene de enfermedades como la obesidad, además la realización de estas actividades evita que los niños caigan en el sedentarismo, dicho de este modo estas actividades físicas brinda beneficios al cuerpo, a la mente, a la salud, entre otros más, esto permite que su vida mejore, además la población encuesta a considerado que la práctica de actividades físicas ayudan a la condición física de los educandos y de todas las personas quienes lo realizan.

6.- ¿Conoce usted que son las actividades físicas y la calidad de vida?

Tabla 19: conocimiento de actividad física y calidad de vida

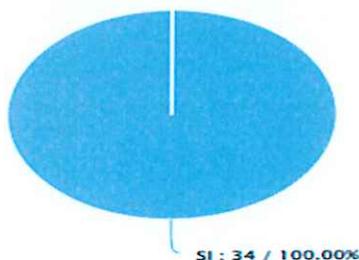
COMPLEMENTO	VARIACIÓN	PORCENTAJE
Si	34	100%
No		
Tal vez		
TOTAL	34	100%

Fuente: estudiantes del quinto año de EGB

Elaborado por: Erika valencia (2023)

Tabla 19: conocimiento de actividad física y calidad de vida

Completadas 34, Omitido 0, Respuestas totales 34



Análisis y discusión

Del 100% de los encuestados los 34 equivalen al 100% y seleccionaron la opción sí que corresponde al conocimiento de actividad física y calidad de vida.

El concepto de educación física no es ajeno del conocimiento público, así como el de calidad de vida, en este sentido depende el punto de vista para ejemplificar estos conceptos, unos consideran que los juegos o deportes son actividades que requieren de esfuerzos físicos, además incluye la recreación y el deporte, en donde permite que la creatividad, la imaginación y la concentración de quienes lo practican mejor, y del mismo modo su calidad de vida sea óptima para sí mismo.

7. ¿Alguna vez ha realizado algún tipo de actividad física en la institución?

Tabla 20: Actividades en la institución

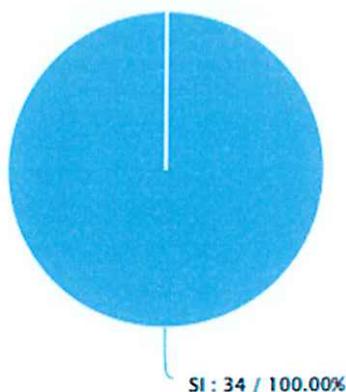
COMPLEMENTO	VARIACIÓN	PORCENTAJE
Si	34	100%
No		
Tal vez		
TOTAL	34	100%

Fuente: estudiantes del quinto año de EGB

Elaborado por: Erika valencia (2023)

Tabla 208: Actividades en la institución

Completadas 34, Omitido 0, Respuestas totales 34



Análisis y discusión

Del 100% de los encuestados, 34 equivalen al 100% los cuales han seleccionado que si han realizado actividades físicas en la institución educativa.

Todos en algún momento de nuestras vidas hemos realizado algún tipo de actividad física y es recomendable que esté presente en el diario vivir de los niños, estas actividades ayudan a que el sujeto este en plena salud dando paso al buen vivir en el aspecto físico, el simple hecho de caminar ya estamos haciendo una actividad física pero es importante establecer tiempos para realizar cualquier ejercicio.

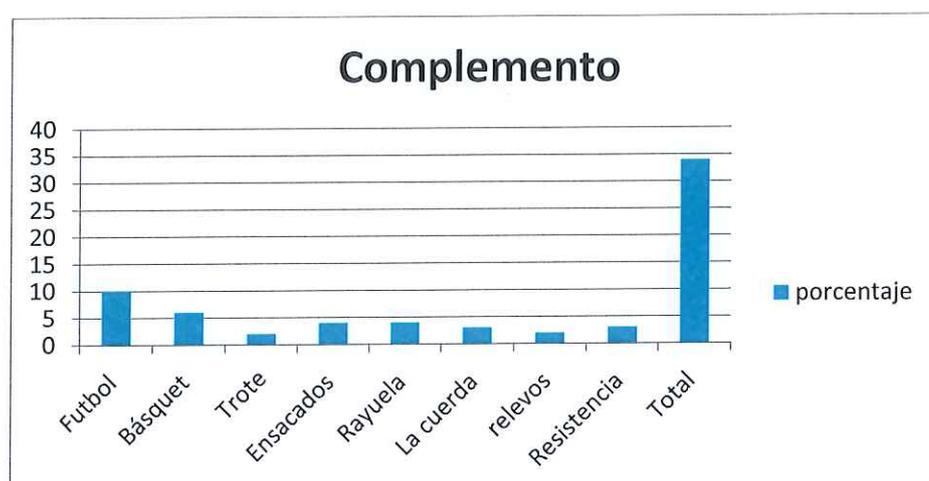
8. Escriba tres nombres de juegos o actividades que usted conozca o haya realizado.

Tabla 21: Actividades que realiza

COMPLEMENTO	VARIACIÓN	PORCENTAJE
Actividades que conozca o haya realizado	Futbol	100%
	Básquet	
	Trote	
	Ensacados	
	Rayuela	
	La cuerda	
	Relevos	
	Resistencia	
TOTAL	34	100%

Fuente: estudiantes del quinto año de EGB

Elaborado por: Erika valencia (2023)



Análisis y discusión

Del 100% de los encuestados, los 34 equivalen al 100%, quienes han escrito diversos juegos o actividades.

Para tener una calidad de vida apropiada requiere de cumplir con una serie de actividades entre ellas la actividad física, en donde existe una variedad de acciones a realizar y que a su vez brindan beneficios en las personas a pesar de que existe una gran variedad de juegos o actividades, los más frecuentes a realizar ya sea por gusto o por cualquier otro motivo es, el futbol y el básquet, entre otros más, estos juegos no requieren de grandes materiales y son fáciles de realizar.

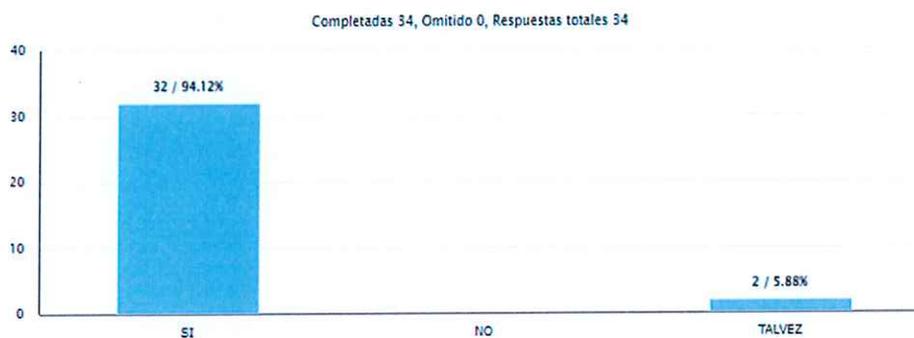
9. Desearía que se incorporen actividades físicas en la asignatura de educación física.

Tabla 22: Incorporar actividades físicas

COMPLEMENTO	VARIACIÓN	PORCENTAJE
Si	32	94.12%
No		
Tal vez	2	5.88%
TOTAL	34	100%

Fuente: estudiantes del quinto año de EGB
Elaborado por: Erika Valencia (2023)

Tabla 22: Incorporar actividades físicas



Análisis y discusión

Del 100% de encuestados, 32 de ellos equivalen al 94.12%, quienes seleccionaron que si desean que se integren actividades físicas a la asignatura de educación física y 2 de ellos equivalen al 5.58% ha seleccionado que tal vez deba integrarse al acto educativo.

Las actividades físicas ayudan al mejoramiento de la salud y la calidad de vida, es por ello que es indispensable que esta sea integrada a la institución educativa, para mejorar la calidad de vida de cada persona, la integración de estas actividades son requeridas por sus escolares, por otra parte hay que tener en cuenta que las actividades físicas requieren de un calentamiento previo para que no exista ninguna dificultad al realizarlas.

10. Cree que las actividades físicas ayudan a mejorar la calidad de vida de quien la practica

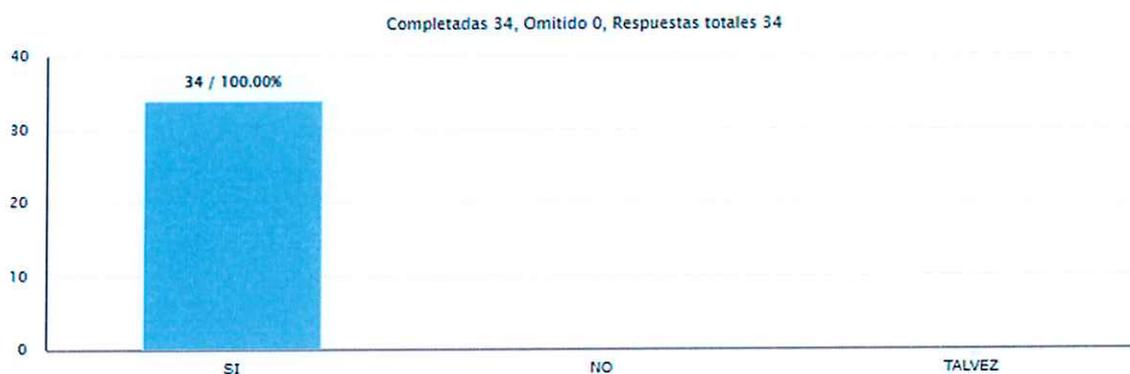
Tabla 23: Las actividades físicas ayudan a la calidad de vida

COMPLEMENTO	VARIACIÓN	PORCENTAJE
Si	34	100%
No		
Tal vez		
TOTAL	34	100%

Fuente: estudiantes del quinto año de EGB

Elaborado por: Erika valencia (2023)

Tabla 9: Las actividades físicas ayudan a la calidad de vida



Análisis y discusión

Del 100% de los encuestados 34 personas equivalen al 100% quienes han seleccionado que las actividades físicas si ayudan a mejorar la salud y la calidad de vida.

Las actividades físicas de una u otra manera ayudan a mejorar la calidad de vida, ya que esta implica el estar sano, tener resistencia física o en el aspecto personal, además la práctica de cualquier deporte o actividad es indispensable para el buen funcionamiento del cuerpo, sin embargo esto implica la ejecución de rutina, tiempo ya sea en días u horas para realizar dichos ejercicios, complementando así la calidad de vida desde cualquier punto de vista, es decir como se ve una persona y como se siente consigo misma.

12. IMPACTOS

La actividad física tiene un impacto social para el ser humano y más aún para los niños, ya que esto les permite ser más activos y dinámicos, ayudando a mejorar su salud tanto física, psicológica, emocional y mental, además de prevenir varias enfermedades como es el estrés, la obesidad, la depresión, problemas respiratorios, entre otras, las actividades físicas no solo trata de la realización de acciones físicas que requieran del esfuerzo físico, sino también trata de mejorar la calidad de vida de los niños y de quien lo practica.

Al decir impacto social nos referimos a ciertas normas o conductas que se adoptan tras una serie de hábitos impuestos u observados dentro y fuera del hogar o institución educativa, los estudiantes al recibir educación física en la institución educativa se divierten y mejoran su condición física, esto mediante actividades como son los juegos dentro de la clase o fuera de ella, y esta cumple un rol fundamental, como el desarrollo de habilidades, destrezas, es por ello que los niños al jugar desarrollan su pensamiento sin ellos darse cuenta, ya que al jugar ellos se imaginan un gran número de escenarios para dar paso al juego.

La práctica de algún deporte permite que los escolares puedan seguir con las reglas o puedan modificar los juegos, además, puede dar nuevas reglas, este último sucede con más frecuencia al momento de realizar juegos tradicionales, ya que estos pueden variar según la creatividad de los educandos. Es por ello que se pretende dar un gran impacto social por medio de la ejecución de actividades físicas a desarrollar dentro de la institución misma que pueden ser replicadas fuera de ellas y tener más alcance en la sociedad.

13. PRESUPUESTO PARA LA PROPUESTA DEL PROYECTO.

El presupuesto del presente proyecto será detallado a continuación

Medios usados	Valor	Duración	Valor final
Servicio del internet	Adquisición mensual 22 dólares	Duración 4 meses	Total, de inversión: 88 dólares
Transporte publico	Numero de transporte usados en el día 3 urbanos = 0,90 ctv. 2 Inter cantonales: 1 dólar americano	Duración 5 semanas	Total, de inversión: 10 dólares americanos
Transporte privado	Gasolina 6 dólares	Duración 3 semanas	Total, de inversión: 18 dólares americanos
Impresiones			30\$
Escáner			10\$
CD			3
TOTAL			159 dólares americanos

14. PROPUESTA

GUIA DE ACTIVIDADES DE CALENTAMIENTO MEDIANTE UNA SERIE DE EJERCICIOS PARA NIÑOS Y NIÑAS ANTES DE REALIZAR UN DEPORTE O RUTINA PARA MANTENER LA CALIDAD DE VIDA



AUTORA: Erika Valencia

14.1. Introducción

Las actividades físicas hoy en día están estrechamente relacionadas a la calidad de vida, es indiscutible no estar de acuerdo con este punto de vista, ya que ciertas actividades físicas ayudan a mejorar el estado de ánimo, de salud, ente otros aspectos más, la calidad de vida no solo está en poseer bienes materiales o una estabilidad económica, sino que va más allá de estos aspectos, como estar o tener una buena salud, ya sea mental o física.

La relación que tiene la actividad física con la calidad de vida es mediante la realización de ejercicios de cualquier índole, o la práctica de deportes, como, el fútbol, básquet, atletismo y ecua vóley, estos ayudan a mejorar la condición física de quien lo practica, en otras palabras adquieren una condición física estable y consigo una calidad de vida desde el aspecto deportivo y de salud, es por eso que es importante inculcar en los niños/as la práctica de estas actividades con el fin de mejorar sus vidas.

Así también, la propuesta está desarrollada por una serie de actividades que al ejecutarlas permitirá el mejoramiento de sus estados de ánimo, salud y físico, entre otras más, la transmisión de la importancia y los beneficios que esto brinda es indiscutiblemente importante, en otras instancias se demostraran actividades físicas que permita la inclusión de todos los escolares con el fin de mejorar su calidad de vida.

En conclusión, lo interesante de la propuesta es la relación que tiene las actividades físicas con la adquisición de una calidad de vida adecuada, esto con la ayuda de la docente permitirá que el estudiante cree hábitos de ejercicios y puedan realizar cualquier actividad física después del calentamiento previo a esta, esto podrán ejecutarlo en cualquier lugar y hora.

14.2. **Objetivos de la propuesta**

Objetivo General

- Desarrollar una guía de actividades físicas para mejorar la calidad de vida de los niños/as del quinto año de educación general básica de la Unidad Educativa “Luis Fernando Ruiz.”

Objetivos específicos

- Determinar referentes teóricos de la relación de la actividad física y la calidad de vida.
- Establecer actividades que permitan a los niños y niñas mejorar su estado físico dentro y fuera de la institución.
- Aplicar de manera ordenada las etapas que establecen la ejecución de la actividad física.

14.3. **Justificación**

La presente guía de actividades físicas tiene como fin establecer una sucesión de ejercicios a realizar paso a paso, en donde se propone una serie de ejercicios, deportes, los cuales contienen pasos a seguir para iniciar con la actividad propuesta, sin embargo estos movimientos predisponen al cuerpo para la ejecución de ejercicios físicos, deportes o rutinas a desarrollar en el básquet, fútbol, atletismo, entre otras.

Es importante establecer que tipos de actividades vamos a realizar para dar paso a una serie de calentamiento para que no exista ningún tipo de lesión al momento de realizar la actividad propuesta, sin embargo hay que tomar en cuenta el área en donde se va a realizar dicha actividad para que no exista ningún inconveniente, dicho de esta manera la actividad física es importante para mejorar la calidad de vida en los niños, además hay que saber cómo y cuándo realizarla.

Ceballos (2006) define a la actividad física como “todo movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que ocasiona un gasto de energía que dependerá de la masa muscular implicada, de las características de dicho movimiento, de la intensidad, duración y frecuencia de las contracciones musculares” (pág. 126). En este sentido la actividad física es todo movimiento corporal que implica el gasto de energía y puede ser voluntario o involuntario para cumplir con un objetivo determinado, como el mejorar la condición física de quien lo practica o incluso incentivar a los niños a realizar dichas actividades.

Devís (2000) definió a la actividad física como “Cualquier movimiento corporal intencional, realizados con los músculos esqueléticos, que resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal, lo que nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea” (pág. 43). La actividad física permite que el sujeto tenga una calidad de vida, entonces la calidad de vida nace con el intento de superar el estrecho marco del bienestar en la parte física, mental, social y emocional, esto con el fin de mantener una vida saludable y apropiada, además incluye factores que se puedan intervenir en el tiempo libre, como actividades recreativas o deporte, creando así un hábito saludable para el ser humano.

“La relación entre las actividades físicas y la calidad de vida es simple: los hábitos saludables, como una alimentación adecuada y la práctica de ejercicios físicos, son esenciales para mantener un buen funcionamiento del cuerpo” (Written by Neozix, 2021, pág, 3), por lo anteriormente expuesto, se plantea una guía de actividades físicas mediante las cuales se pretende que los docentes realicen estas series de actividades de calentamiento en sus educandos, con el fin de mejorar su calidad de vida.

14.4. ACTIVIDADES FÍSICAS PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA

La práctica de cualquier deporte suele ser la mejor opción para mejorar la calidad de vida en una persona y más aún en niños, ya que esta práctica permitirá que

crezcan sanos y fuertes, evitando una serie de enfermedades que pueden ser presentadas por la falta de ejercicio, estas actividades pueden ser incluidas en su día a día, esto es importante para poder mejorar su estilo de vida.

Es importante que al realizar una actividad física, deporte o cualquier ejercicio, primero realicemos un calentamiento previo a la realización de dichas actividades, esto con el fin de mejorar y aportar a la correcta realización de ejercicios, para que no exista ningún daño en el cuerpo de quien lo practica, además existe un tiempo determinado para realizarlo y no requiere de mayor tiempo o esfuerzo.

14.5. ACTIVIDAD N° 1 - FUTBOL

La práctica de este deporte es importante para mantenerse sano, el futbol además de ser una actividad física entretenida también brinda beneficios para la salud y otros aspectos más, el futbol es practicado por los niños en todo momento e incluso dentro de la institución en donde estudian, sin embargo es importante que antes de realizar cualquier ejercicio hay que realizar un calentamiento previo a este.

Vive Sano, (2018) menciona que el futbol:

Estimula el carácter de la persona, acostumbrándola al trabajo en equipo y a mantener el espíritu competitivo. A nivel físico, el fútbol es un excelente medio para perder calorías y tonificar los músculos de las piernas y abdominales. También reporta mayores beneficios cardiovasculares que el trotar a diario. (pág., 2)

Esta actividad brinda una serie de beneficios para la salud como es el control de emociones, control de peso, ayuda a la respiración y buen funcionamiento de los pulmones, entre otros beneficios, antes de realizar esta actividad es recomendable que se realice un calentamiento previo para el buen funcionamiento del cuerpo, empezando con actividades de estiramiento y movimientos circulares para el

correcto funcionamiento del cuerpo, ya que en este deporte no se usan todas las partes del cuerpo humano, y un buen calentamiento permite que nuestros cuerpos se cumplan en su totalidad.

14.6. ACTIVIDAD N°2 - Básquet

La práctica de ejercicios físicos es muy beneficiosa para la salud, el básquet es una actividad que brinda múltiples beneficios al cuerpo, así como a su crecimiento, es por ello que la mayoría de niños/as les gusta ejecutar este tipo de actividades en cualquier lugar, esta actividad es una de las tantas que existen que pueden ser adecuadas para inculcar a los escolares ya que los alejara del sedentarismo y mejorara su estilo de vida, además de su salud, tanto física como mental. (Cabrera, Fernando, 2004, pág, 1)

El básquet es uno de los instrumentos más eficaces que tenemos para socializar, educar y transmitir valores a los más jóvenes. Por sus características el basquetbol ayuda a los niños a crecer sabiendo de la importancia del trabajo en equipo, de la cooperación, de la solidaridad, del esfuerzo y del compañerismo, como así también el respeto por el otro, también mejora la autonomía, la empatía, la capacidad para lidiar con la frustración, el autocontrol emocional y acrecienta sus habilidades comunicativas.

Es importante tener en cuenta que al realizar una rutina o un deporte es indispensable el correcto y adecuado calentamiento para que las extremidades y todas las partes del cuerpo logren su función y no tengan lesión alguna, también es indispensable realizar dicha serie de calentamiento para que el cuerpo funcione correctamente.

14.7. ACTIVIDAD N° 3 - ATLETISMO

El atletismo es un deporte base que deriva a otras actividades, la experiencia de esta, en los niños deja mucho que decir, ya que, unos forman hábitos con este

deporte como es el atletismo, ya que lo practicamos en cualquier momento, sin embargo la práctica de esto confirma que el calentamiento forma parte del ritual de todo corredor, o lo que es lo mismo, es la base para conseguir un buen entrenamiento y no acabar antes de lo previsto sin terminar con la actividad. La razón de esto está en los importantes beneficios que genera al cuerpo, además el calentamiento es indiscutible ya que usar unos minutos antes de ponerse a correr puede evitar una dura lesión que obligue a estar fuera de las carreras durante un tiempo.

Antes de correr puedes apostar también por "el calentamiento estático que consiste en una serie de ejercicios que se realizan en el sitio antes de empezar la parte principal de tu actividad y van enfocados a mejorar nuestra movilidad articular y activar la musculatura y nuestra mente" (Vive sano, 2018, pág, 1), en tal sentido el calentamiento es importante antes de realizar una actividad ya que esto previene de sufrir lesiones además de brindar beneficios al cuerpo de los niños y niñas.

14.8. ACTIVIDAD N°4 ECUA VOLEY

El ecua vóley es un deporte que requiere de equipo, este combina elementos del voleibol y del baloncesto, con reglas que son similares, de hecho, la mayoría de las reglas son similares a las de ambos deportes. Las principales diferencias radican en la configuración de la cancha, que es rectangular como la de voleibol y tiene un sistema de devolución del balón, como es el punto o cambio, además, los jugadores sólo pueden tocar la pelota con una mano a la vez, caso contrario es saque para el otro equipo e incluso puede llegar a ser un punto si no cumple con esta regla.

Es importante calentar antes de realizar este deporte para ello hay que empezar con movimientos circulares de todo el cuerpo, seguidamente de movimientos ventados de los brazos y d circulación en manos y pies, esto con el fin de evitar lesiones en el cuerpo, además, esta actividad permite que el niño este físicamente

bien, adquiriendo beneficios como una salud apropiada, evitando la obesidad, y mejorando la respiración.

4.4 Desarrollo de la propuesta

La propuesta fue desarrollada en base a una serie de etapas que se detallan a continuación.

1. Etapa de planificación.

- Establecer teóricamente una serie de actividades a realizar aclarando sus objetivos.
- Elaborar pasos para ejecutar las actividades establecidas, con el fin de desarrollarlas a plenitud.
- Presentación de las actividades.

2. Etapa de ejecución.

- Presentar las actividades físicas a realizar para poder alcanzar las metas planteadas.
- Desarrollar las actividades con los estudiantes de manera grupal o en equipos de trabajo, con el fin de que todos sean partícipes de las mismas.
- Entregar la guía de actividades al docente a cargo para que pueda aplicarlo o modificarlo.

3. Etapa de evaluación.

Verificar si se consiguió los objetivos inicialmente propuestos.

4.5 Explicación de la propuesta.

La presente propuesta se ha creado con la propósito de establecer actividades físicas para que puedan ser aplicadas en la institución, con el fin de transmitir los beneficios que esta ofrece, también permitirá mejora la calidad de vida de los niños, en donde se pretende inculcar las actividades físicas en los estudiantes y así la ejecución voluntaria hacia estas actividades, por tanto a continuación se detalla actividades físicas, a través de una serie de ejercicios de calentamiento que serán desarrollados en la institución, además este tipo de actividad da paso a que se pueda integrar a la vida cotidiana de los niños, mejorando su calidad de vida.

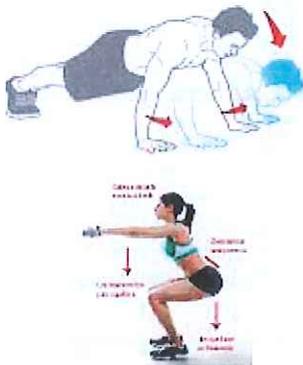
ACTIVIDADES PARA EL FUTBOL

Ficha N° 1

Nombre de la actividad: Calentamiento	Tipo de actividad: Futbol: Movilidad articular	Tiempo: 15 minutos
Organización: Colectiva	Materiales y áreas: Canchas deportivas de la institución Espacio verde	Nivel/intensidad Bajo
Propósito Preparar a todos los niños y niñas para la ejecución de las actividades físicas y deportivas, contribuyendo al mejoramiento de su estado físico y por ende de la salud.		
Descripción y desarrollo: Paso 1: rotación interna y externa de tobillos, hacia la izquierda y derecha 10 repeticiones por cada lado Paso 2: flexión y extensión de rodillas, 10 repeticiones por cada una Paso 3: movimiento circular de cintura, hacia la izquierda y derecha, 10 repeticiones por cada lado Paso 4: circunducción de brazos, adelante, atrás, arriba, abajo, izquierda y derecha, 10 repeticiones por cada lado Paso 5: movimiento circular de cabeza y cuello, hacia la izquierda y derecha, adelante atrás, 5 repeticiones por cada lado.		
Indicaciones: Los participantes deben seguir de forma ordenada las orientaciones del docente. Los participantes deben predisponerse y cumplir a cabalidad con el desarrollo de la actividad planteada. Los estudiantes deben concentrarse en tiempo y espacio al desarrollar la actividad y no cometer errores. Los estudiantes deben estar con indumentaria de trabajo.	Participantes: Niños y niñas del quinto año de educación general básica de la Unidad Educativa "Luis Fernando Ruiz"	
Esquema gráfico: <i>Ilustración 2 Futbol</i>  <p style="text-align: center;">Series de ejercicios de calentamiento</p> <p>TRONCO: Ilustraciones de rotación interna y externa de la cintura.</p> <p>CUELLO: Ilustraciones de movimientos circulares de la cabeza y el cuello.</p> <p>EXTREMIDAD INFERIOR: Ilustraciones de flexión y extensión de rodillas y movimientos circulares de los tobillos.</p> <p style="text-align: right;"><small>Fig. 1</small></p>	Variabilidad: Variación de ejercicios según el segmento corporal a trabajar	
Seguimiento de la actividad: Verificar que todos los estudiantes realicen la movilidad articular. El interés y la participación en el calentamiento.	Autor: Erika Valencia	

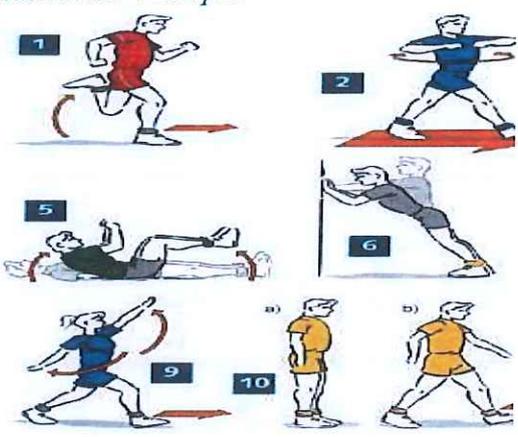
ACTIVIDADES PARA EL FUTBOL

Ficha N° 2

Nombre de la actividad: trabajo general	Tipo de actividad: Futbol: ejercicios básicos	Tiempo: 20 minutos
Organización: Colectiva	Materiales y áreas: Canchas deportivas de la institución. Espacios verdes	Nivel/intensidad Medio
<p>Propósito Preparar a todos los niños y niñas para mantener una resistencia adecuada para el desarrollo de la actividad física y deportiva, favoreciendo al mejoramiento del estado de la salud.</p>		
<p>Descripción y desarrollo: Paso 1: propiocepción de tobillo y rodilla, mantener el equilibrio con una pierna derecha e izquierda, extendiendo la rodilla, 5 repeticiones por cada lado. Paso 2: lagartijas, colocarse en cubito prono, apoyando los codos y la punta de los pies, haciendo una contracción isométrica de cadera, introducir movimientos de flexión y abducción de lado derecho e izquierdo, 5 repeticiones por lado. Paso 3: sentadillas, colocarse en una posición media sentadilla, realizar pasos hacia atrás y adelante, 5 repeticiones por posición. Paso 4: flexión de rodillas, consiste en el juego de rodillas, dejando caer el tronco controlando la caída al máximo, 5 veces por 30 segundos. Paso 5: escalera, doble apoyo hacia adentro, afuera y laterales, 5 repeticiones por lado.</p>		
<p>Indicaciones: Los niños y niñas deben seguir de forma ordenada las disposiciones del docente. Los participantes deben cumplir a cabalidad con el desarrollo del calentamiento básico. Los estudiantes deben concentrarse en tiempo y espacio para el correcto desarrollo de la actividad. Los estudiantes deben estar con indumentaria adecuada para trabajar.</p>		<p>Participantes: Niños y niñas del quinto año de educación general básica de la Unidad Educativa “Luis Fernando Ruiz”</p>
<p>Esquema gráfico: <i>Ilustración 3Futbol</i></p> 		<p>Variabilidad: Variación de ejercicios según el ritmo y tipo de ejercicio corporal a trabajar.</p>
<p>Seguimiento de la actividad: Verificar que todos los estudiantes realicen los ejercicios de calentamiento. Contrastar el interés y la participación en el calentamiento.</p>		<p>Autor: Erika Valencia</p>

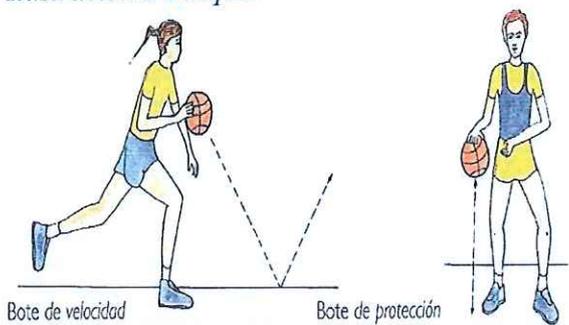
ACTIVIDADES PARA EL BASQUET

Ficha N° 3

Nombre de la actividad: Calentamiento	Tipo de actividad: Básquet: Movilidad articular	Tiempo: 15 minutos
Organización: Colectiva	Materiales y áreas: Canchas de la institución Áreas verdes	Nivel/intensidad Bajo
Propósito: Preparar a todos los niños y niñas para la ejecución de actividades deportivas, para un mejor rendimiento, para prevenir lesiones, favoreciendo al estado físico, mental y por ende de la salud.		
Descripción: Paso 1: circunducción de tobillos repetir 10 veces por lado. Paso 2: circunducción de rodillas hacia la izquierda y derecha, 10 veces por lado. Paso 3: circunducción de brazo derecho e izquierdo hacia adentro y hacia a fuera. Paso 4: circunducción de mano, dando pequeños estiramientos hacia adelante y atrás, 5 veces por lado. Paso 5: flexión y extensión de brazos, repetir 10 veces Paso 6: poli chilenos, realizar 10 veces Paso 7: trote suave topando el piso, por 2 minutos Paso 8: movilidad con balón, pasando por cada segmento corporal		
Indicaciones: Los niños y niñas deben seguir las orientaciones del docente. Los escolares deben predisponerse y cumplir con el desarrollo de la actividad planteada. Los niños y niñas deben utilizar el calentador. Los niños y niñas deben trabajar con su respectivo balón.	Participantes: Niños y niñas del quinto año de educación general básica de la Unidad Educativa "Luis Fernando Ruiz"	
Esquema gráfico: <i>Ilustración 4 Básquet</i> 	Variabilidad: Variación de ejercicios según el segmento corporal a trabajar	
Seguimiento de la actividad: Verificar que todos los estudiantes realicen la movilidad articular. Identificar el interés y la participación en el calentamiento.	Autor: Erika Valencia	

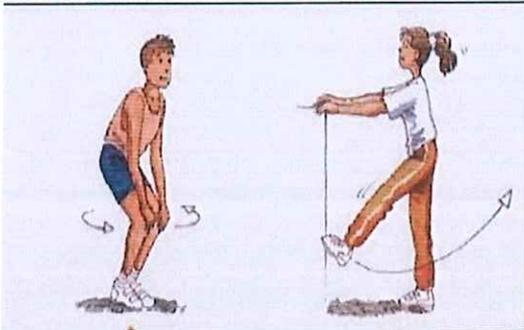
ACTIVIDADES PARA EL BASQUET

Ficha N° 4

Nombre de la actividad: Trabajo general	Tipo de actividad: Básquet: ejercicios básicos	Tiempo: 15 minutos
Organización: Colectiva	Materiales y áreas: Canchas deportivas de la institución Material balón	Nivel/intensidad Medio
<p>Propósito: Preparar a todos los niños y niñas para la ejecución de las actividades físicas y deportivas, estimulando las capacidades motoras, fortaleciendo pulmones, aumentando la energía y resistencia, contribuyendo al mejoramiento de su estado físico y de salud.</p>		
<p>Descripción: Paso 1: poli chilenos, (variantes) realizarlo por 30 segundos Paso 2: piques con velocidad a distancia corta, media y larga, por 1 minuto Paso 3: botear la pelota mientras camina, medio trote y corriendo, realizarlo a lo largo de la cancha Botear la pelota hacia el frente, de espalda, en zigzag a lo largo de la cancha Paso 4: lanzamiento de balón a corta, media y larga distancia (variantes) realizarlo a lo largo de la cancha Paso 5: desplazamientos con balón ejecutando pases consecutivos, derecha - izquierda, a lo largo de la cancha Paso 6: realizar la trenza ejecutando lanzamientos con el balón Paso 7: realizar el juego del reloj con lanzamientos al tablero</p>		
<p>Indicaciones: Los participantes deben realizar los ejercicios de manera ordenada. Los niños y niñas deben predisponerse y cumplir con el desarrollo de la actividad de calentamiento. Los estudiantes deben ubicarse en tiempo y espacio, además contar con indumentaria de trabajo.</p>		<p>Participantes: Niños y niñas del quinto año de educación general básica de la Unidad Educativa "Luis Fernando Ruiz"</p>
<p>Esquema gráfico: <i>Ilustración 5 Básquet</i></p> 		<p>Variabilidad: Variación de ejercicios según el ejercicio a trabajar.</p>
<p>Seguimiento de la actividad: Verificar que todos los estudiantes realicen la actividad planteada. Identificar el interés y la participación en la actividad.</p>		<p>Autor: Erika Valencia</p>

ACTIVIDADES PARA EL ATLETISMO

Ficha N° 5

Nombre de la actividad: Calentamiento	Tipo de actividad: Atletismo: Movimiento articular	Tiempo: 15 minutos
Organización: Colectiva Individual	Materiales y áreas: Canchas deportivas de la institución	Nivel/intensidad Bajo
<p>Propósito: Preparar a todos los niños y niñas para el mejoramiento de su fuerza, resistencia y el dominio del cuerpo, contribuyendo a su condición física necesaria en la práctica de cualquier deporte, favoreciendo a la salud.</p>		
<p>Descripción: Paso 1: circunducción de tobillos, con la punta del pie Paso 2: circunducción punta talón, 5 repeticiones por lado Paso 3: topar los tobillos flexionando rodillas Paso 4: Balanceos con una pierna derecha e izquierda simulando la zancada. Paso 5: balanceos de brazos hacia los lados Paso 6: rotación de cadera izquierda – derecha; hacia adelante y atrás, hacia los lados Paso 7: ejecución de péndulo hacia adelante y hacia atrás, con la pierna izquierda y derecha Paso 8: rotación de brazos izquierdo, derecho hacia adelante, hacia atrás, hacia arriba y hacia abajo Paso 9: llevar los brazos juntos hacia la izquierda y hacia la derecha Paso 10: rotación de cuello derecha – izquierda, adelante, atrás, hacia los lados, llevando el mentón al pecho</p>		
<p>Indicaciones: Los participantes deben seguir las orientaciones del docente. Los participantes deben predisponerse y cumplir con el desarrollo de la actividad planteada. Los estudiantes deben concentrarse en tiempo y espacio al desarrollar la actividad para no cometer errores. Los estudiantes deben estar con la indumentaria correcta para el cumplimiento del trabajo.</p>		<p>Participantes: Niños y niñas del quinto año de educación general básica de la Unidad Educativa “Luis Fernando Ruiz”</p>
<p>Esquema gráfico: <i>Ilustración 6 Atletismo</i></p> 		<p>Variabilidad: Variación de ejercicios según el tipo de circuncisión o movimiento articular a trabajar.</p>
<p>Seguimiento de la actividad: Contrastar que todos los estudiantes realicen el calentamiento de movilidad articular. Identificar la participación de los escolares.</p>		<p>Autor: Erika Valencia</p>

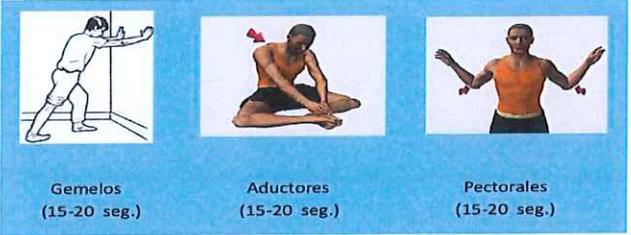
ACTIVIDADES PARA EL ATLETISMO

Ficha N° 6

Nombre de la actividad: Trabajo general	Tipo de actividad: Atletismo: Ejercicios básicos	Tiempo: 20 a 25 minutos
Organización: Colectiva	Materiales y áreas: Canchas deportivas de la institución Áreas deportivas	Nivel/intensidad Medio
Propósito: Preparar a los niños y niñas para realizar una actividad física o deportiva, favoreciendo a al mejoramiento físico, salud y por ende a su calidad de vida		
Descripción: Paso 1: activación de tobillos, dando pequeños saltos, por 1 minuto Paso 2: gacela, realizar un paso y posteriormente flexionar la pierna hábil y la otra dirigir hacia atrás estirándola totalmente, realizarla en ambas direcciones. Paso 3: Skipping ruso o carrera ligera, llevando los talones a los glúteos en cada zancada, por 2 minutos, acelerando gradualmente. Paso 4: Skipping redondo, subir las rodillas hacia el abdomen, con los talones al glúteo y sacando la pierna por delante, al pisar apoyar el pie por la parte delantera. Paso 5: Skipping con extensión de pierna, subir las rodillas hacia el abdomen, con los talones topar los glúteo y sacar la pierna por delante, al pisar apoyar el pie por la parte delantera, al subir el talón meterlo por debajo de la rodilla. Paso 6: planchas, extensión y flexión de las extremidades superiores elevando su propio peso corporal, las veces que sean posibles, por 1 minuto. Paso 7: abdominales por 30 segundos. Paso 8: salto de longitud sin carrera de impulso, ubicando una línea de partida, observando la distancia lograda. Paso 9: carrera de frecuencia alta, con rodillas altas, realizarlo por toda la cancha. Paso 10: piques de distancia corta, media y larga		
Indicaciones: Los estudiantes deben guiarse de forma ordenada ante las orientaciones del docente. Los niños y niñas deben mantener una correcta posición del cuerpo para la posición de "listos" Los estudiantes deben estar con indumentaria adecuada para realizar la actividad deportiva.		Participantes: Niños y niñas del quinto año de educación general básica de la Unidad Educativa "Luis Fernando Ruiz"
Esquema gráfico: <i>Ilustración 7 Atletismo</i> 		Variabilidad: Variación de ejercicios según el segmento corporal a trabajar
Seguimiento de la actividad: Verificar que todos los niños y niñas cumplan con el calentamiento propuesto. Identificar la participación e interés de los estudiantes trabajo general a realizarse.		Autor: Erika Valencia

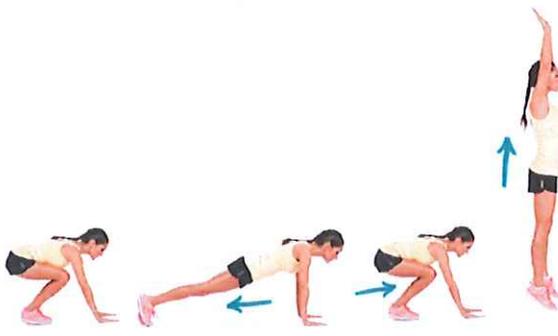
ACTIVIDADES PARA EL ECUA VOLEY

Ficha N° 7

Nombre de la actividad: calentamiento	Tipo de actividad: Ecuá vóley: Movilidad articular y estiramiento	Tiempo: 15 minutos
Organización: Colectiva	Materiales y áreas: Canchas deportivas de la institución	Nivel/intensidad Bajo – Medio
Propósito: Preparar a todos los niños y niñas para la práctica de la actividad física y deportiva, contribuyendo al mejoramiento de su estado físico y de la salud.		
Descripción: Movilidad articular Paso 1: movimientos circulares en pies y tobillos hacia adentro y afuera, por 20 segundos en cada dirección Paso 2: movimiento circular de rodillas hacia la izquierda y derecha, por 40 segundos en cada dirección Paso 3: movimiento circular de cadera hacia a la derecha y luego hacia la izquierda, por 15 segundos en cada lado Paso 4: movimiento circular de brazo derecho e izquierdo hacia adentro y hacia a fuera, en cada dirección Paso 5: movimiento circular de manos hacia adentro y fuera, por 20 segundos en cada dirección Paso 6: movimiento circular de cabeza y cuello hacia la izquierda y derecha, por 20 segundos en cada dirección Estiramiento Paso 7: estiramiento de pies a la izquierda y derecha, por 20 segundos en cada dirección Paso 8: estiramiento de rodillas hacia la izquierda y derecha, por 20 segundos en cada dirección Paso 9: estiramiento de gemelos, 20 segundos por cada lado Paso 10: aductores en cada pierna 20 segundos en cada lado Paso 11: estiramiento de brazo derecho e izquierdo hacia adentro y hacia a fuera, 30 segundos por cada lado		
Reglas: Los participantes deben seguir ordenadamente las indicaciones del docente. Deben estar concentrados para no cometer errores, además ser ágil y coordinado en los movimientos. Integrar equipos de 3 jugadores mínimo y de 7 máximo, se podrá realizar cambios entre compañeros. Los jugadores se identificarán mediante números del uno al siete que deben ser visibles y ubicados en la espalda.	Participantes: Niños y niñas del quinto año de educación general básica de la Unidad Educativa “Luis Fernando Ruiz”	
Esquema gráfico: <i>Ilustración 8 Ecuá vóley</i> 	Variabilidad: Variación de ejercicios según el segmento corporal a trabajar	
Seguimiento de la actividad: Verificar que todos los estudiantes realicen la actividad propuesta. Identificar el interés y la participación de los niños y niñas.	Autor: Erika Valencia	

FICHERO DE ACTIVIDADES

Ficha N° 8

Nombre de la actividad: Trabajo general	Tipo de actividad: Ecuavóley: ejercicio básicos	Tiempo: 15 minutos
Organización: Colectiva	Materiales y áreas: Canchas deportivas de la institución Material balón n° 5	Nivel/intensidad Medio
Propósito: Predisponer a todos los niños y niñas para la ejecución de la actividad deportiva a ejecutarse, contribuyendo al mejoramiento de su estado físico y por ende de la salud.		
Descripción: Paso 1: salto con rodilla extendida 7 veces Paso 2: carrera en el sitio 20 segundos Paso 3: burpee 5 veces Paso 4: polichinelos, realizar 10 veces Paso 5: toques de antebrazos con el balón, realizar 15 veces Paso 6: toques de dedos con el balón por 15 veces Paso 7: manipular el balón elevando hacia arriba y el otro entrega de antebrazo Paso 8: en parejas lanzar el balón suavemente y receptorlo con ambas manos Paso 9: aumentar la intensidad caminando por el área designada		
Reglas: Los participantes deben seguir ordenadamente las indicaciones del docente. Deben estar concentrados para no cometer errores, además ser ágil y coordinado en los movimientos. Integrar equipos de 3 jugadores mínimo y 7 como máximo, se podrá realizar cambios entre compañeros. Los jugadores se identificarán mediante números del uno al siete que deben ser visibles y ubicados en la espalda.		Participantes: Niños y niñas del quinto año de educación general básica de la Unidad Educativa "Luis Fernando Ruiz"
Esquema gráfico: <i>Ilustración 9 Ecuavóley</i>		Variabilidad: Variación de ejercicios según el segmento corporal a trabajar
		
Seguimiento de la actividad: Verificar que todos los estudiantes realicen la movilidad articular. Identificar el interés y la participación en el calentamiento.		Autor: Erika Valencia

11. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES

- La actividad física y la calidad de vida se relacionan entre sí, puesto que la acción física o la práctica de un deporte permite que el cuerpo se mantenga sano, previniendo de enfermedades a futuro, dicho de este modo en la Institución educativa investigada se observa que los niños si realizan actividades físicas dentro de la institución.
- Es importante conocer la relación de la actividad física y la calidad de vida, esta investigación permitió utilizar ciertas técnicas como la encuesta, que se aplicó a los estudiantes y docentes de la Unidad Educativa Luis Fernando Ruiz, además se empleó el instrumento como el cuestionario, para la recolección de datos requeridos.
- Es importante que todo niño/a practique o realice cualquier actividad física, sin embargo, al iniciar con una actividad física realizan ejercicios de calentamiento para poder preparar al cuerpo a una acción física con mayor o menor intensidad, esta actividad puede ser la práctica de algún deporte como, fútbol, básquet, entre otros.

RECOMENDACIONES

- Se recomienda a la institución educativa que profundice más sobre como llevara a cabo actividades de calentamiento antes de iniciar con una actividad más concreta, incorporando movimientos corporales que les ayuden a mejorar su estilo de vida, facilitando la socialización de ellos con su medio que lo rodea.
- Los niños y niñas deben establecer la relación de la actividad física como la práctica de deportes o cualquier otra acción física y como esta ayuda a que se mantengan sanos, logrando así mejorar su calidad de vida.
- Se recomienda que los escolares realicen una serie de actividades previas al ejercicio o rutina que requiera de mayor esfuerzo, es decir que deben hacer un calentamiento previo para mejorar su estado físico, esto le ayudara a que se desenvuelva de mejor manera.

12. BIBLIOGRAFIA

Bibliografía

- Arraez y Romero (12 de Mayo de 2014). <http://mdc.ulpgc.es/cdm/ref/collection/bolmc/id/168>. Recuperado el 15 de Julio de 2016, de <http://mdc.ulpgc.es/cdm/ref/collection/bolmc/id/168>.
- Achach, F. F. (26 de marzo de 2021). ALEPH. Obtenido de <https://aleph.org.mx/que-es-la-cotidianidad-segun-autores#:~:text=La%20cotidianidad%20comprende%20a%20todos%20aquellos%20actos%20que,intr%C3%ADnseca.%20Algunos%20ejemplos%20de%20cotidianidad%20son%3A%20El%20respirar>.
- Asociación Española de Pediatría . (10 de Marzo de 2015). En Familia AEP. Obtenido de En Familia AEP: <https://enfamilia.aeped.es/vida-sana/deporte-actividad-fisica-en-ninos>
- Cabrera, F. (s.f.). Eduschool. Obtenido de Eduschool: <https://eduschool.edu.uy/beneficios-basketball/#:~:text=El%20basquetbol%20es%20un%20deporte%20din%C3%A1mico%20y%20divertido,seguridad%20en%20si%20mismos%20y%20una%20mejor%20autoestima>
- Calidad de vida. (15 de mayo de 2015). Importancia.de. Obtenido de Importancia.de: <http://importancia.de/calidad-de-vida/>
- Caqueo-Urizar, A. U. (10 de Enero de 2012). Scielo. Obtenido de Scielo: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/terpsicol/v30n1/art06.pdf>
- Carlessi, S. (ENERO de 1990). Lifer.com. Obtenido de Lifer.com: https://es.slideshare.net/mares_lili/diseo-metodologico-31197079
- Cacique, C. (29 de Agosto de 2017). Record absoluto. Obtenido de Record absoluto: <https://doblered.net/deportes-individuales/cuales-son-las-actividades-fisicas-deportivas-y-recreativas.html>
- Costa, I. (2007). Diseños resaltantes en la investigación cuantitativa . Charlotte, Estados Unidos: Artigo de Atualização.
- Escuela de Postgrado de Psicología y Psiquiatría. (27 de julio de 2021). Escuela de Postgrado de Psicología y Psiquiatría. Obtenido de Escuela de Postgrado de Psicología y Psiquiatría: <https://eepsicologia.lat/cuidar-bienestar-mental>

- Martínes, R. (2001). Técnicas e instrumentos para la recolección de información . Cali: s.d.
- Neozix Salud y Bienestar . (junio de 2021). Neozix. Obtenido de Neozix: <https://neozix.com/comprender-la-relacion-entre-la-actividad-fisica-y-la-calidad-de-vida/#:~:text=La%20relaci%C3%B3n%20entre%20las%20actividades%20f%C3%ADsicas%20y%20la,esenciales%20para%20mantener%20un%20buen%20funcionamiento%20del%20cuerpo.>
- Ortega, M. I. (2022). Universidad de Guadalajara/ OMS . Obtenido de Universidad de Guadalajara : <https://www.lagos.udg.mx/noticia/impacto-de-la-actividad-fisica-la-salud>
- Parque de la Paz . (09 de Noviembre de 2020). Parque de la Paz . Obtenido de Parque de la Paz : <https://blog.parquedelapaz.com/blog/bienestar-y-calidad-de-vida-en-ecuador>
- Que hacer educativo . (2017). Cuerpo y acción corporal . Didáctica y prácticas docentes .
- Rifino, M. E. (2018). Método deductivo e inductivo. CONCEPTO.de, 5.
- Robles, F. (sf de sf de 2018). Cultura general . Obtenido de Cultura general : <https://www.lifeder.com/diseño-metodológico-investigación/>
- Sampieri, H. (2014). Metodología de la Investigación . México: MC Graw Hill Education .
- Sampieri, R. (2006). Metodología de la investigación. Obtenido de Metodología de la investigación.: http://www.soyidem.com/referencias/CIP_U4_EnfoqueCualitativoyCuantitativo.pdf#:~:text=El%20enfoque%20cualitativo%20lo%20que%20nos%20modela%20es,del%20empleo%20de%20un%20instrumento%20de%20medici%C3%B3n%20predeterminado.
- Sancler, V. (16 de Mayo de 2018). EUSTON. Obtenido de EUSTON: <https://www.euston96.com/expresion-corporal/>
- Sanitas. (2022). Sanitas.es. Obtenido de Sanitas.es: <https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/pediatría-infancia/ejercicio-físico-niños.html>

- Sepúlveda, A. (3 de agosto de 2017). Parques alegres. Obtenido de Parques alegres:
<https://parquesalegres.org/biblioteca/blog/beneficios-la-calidad-vida/>
- Viajero Ejecutivo - Salud. (s.f.). Copyright . Obtenido de Copyright :
<https://www.viajeroejecutivo.com.mx/que-es-elbienestar-fisico-mental-y-emocional/>
- Vive sano. (26 de Mayo de 2018). Vive sano org. Obtenido de Vive sano org:
<https://vive-sano.org/actividad-fisica/beneficios-de-jugar-futbol-para-la-salud/#:~:text=Estimula%20el%20car%C3%A1cter%20de%20la%20persona%20%20acostumbr%C3%A1ndola%20al,mayores%20beneficios%20cardiovasculares%20que%20el%20trotar%20a%20diario.>
- Written by Neozix. (2021). Neozix. Obtenido de Neozix: <https://neozix.com/comprender-la-relacion-entre-la-actividad-fisica-y-la-calidad-de-vida/#:~:text=La%20relaci%C3%B3n%20entre%20las%20actividades%20f%C3%ADsicas%20y%20la,esenciales%20para%20mantener%20un%20buen%20funcionamiento%20del%20cuerpo.>
- Yirda, A. (10 de Febrero de 2021). Concepto definicion.de. Obtenido de Concepto definicion.de: <https://concepto definicion.de/actividad-fisica/>

13. ANEXOS

Anexos 1:

Formato de encuesta dirigida a docentes de la Unidad Educativa Luis Fernando Ruiz

PREGUNTAS	RESPUESTAS		
1.- ¿Cuál es la actividad física que le gustaría hacer en su tiempo libre?	<ul style="list-style-type: none"> • Deportes • Manualidades • Jugar en casa • Salir a caminar • Ninguna 		
2.- ¿Cuántos días a la semana realiza actividades físicas?	<ul style="list-style-type: none"> • 1 día • 2 días • 3 días o mas • Ninguno 		
3.- ¿Por qué cree usted que es importante hacer actividades físicas?	<ul style="list-style-type: none"> • Ayuda a la salud física, mental y emocional. • Mejora a la respiración. • Ayuda a controlar el peso • Todas las anteriores 		
4.- ¿Conoce usted que son los juegos tradiciones?	SI	NO	
5.- ¿Ha implementado la actividad del juego tradicional en su hora clase?	SI	NO	
6.- ¿Cree usted que los juegos tradicionales deben integrarse como parte de la asignatura de educación física?	SI	NO	TALVEZ
7.- ¿Es posible que los juegos tradicionales ayuden a la concentración de los estudiantes mejorando su salud física y mental?	SI	NO	TALVEZ
8.- ¿Considera usted que es necesario integrar actividades recreativas en esta comunidad educativa?	SI	NO	
9.- ¿Cree usted que los juegos ayudan al estudiante a ser más creativos, imaginativos y que esto ayuda a que pueda integrarse con normalidad a la actividad que esté realizando?	SI	NO	TALVEZ
10.- Considera que la aplicación de las actividades físicas mediante los deportes en la comunidad educativa ayude de cierta manera a mejorar la calidad de vida de los escolares.	SI	NO	TALVEZ

Anexo 2

Encuesta dirigida a docentes de la Unidad Educativa Luis Fernando Ruiz

PREGUNTAS	RESPUESTAS		
1.- ¿Cuál es la actividad física que le gustaría hacer?	Deportes Manualidades Jugar en casa Ninguna		
2.- ¿Cuál es la actividad física deportiva que usted practica?	Futbol Básquet Juegos tradicionales Otras		
3.- ¿Cuál es el tiempo que usted dedicaría a realizar una actividad física?	De 30 a 40 minutos 1 a 2 horas 30 a 60 minutos Otro tiempo		
4.- ¿Cuántos días a la semana realiza alguna actividad física?	1 día 2 días 3 días o mas Ninguno		
5.- ¿Por qué cree usted que es importante hacer actividades físicas?	Ayuda a la salud Mejora la respiración Ayuda a controlar el peso Todas las anteriores		
6.- ¿Conoce usted que son las actividades físicas y calidad de vida?	SI	NO	TALVEZ
7.- ¿Alguna vez ha realizado algún tipo de actividad física en la institución?	SI	NO	TALVEZ
8.- Escriba tres nombres de juegos o actividades que usted conozca o haya realizado.	1.- 2.- 3.-		
9.- Desearía que se incorporen actividades físicas en la asignatura de educación física.	SI	NO	TALVEZ
10.- ¿Cree que las actividades físicas ayudan a mejorar la calidad de vida de quien la practica?	SI	NO	TALVEZ

Anexos 2: Fotografía de la actividad cumplida

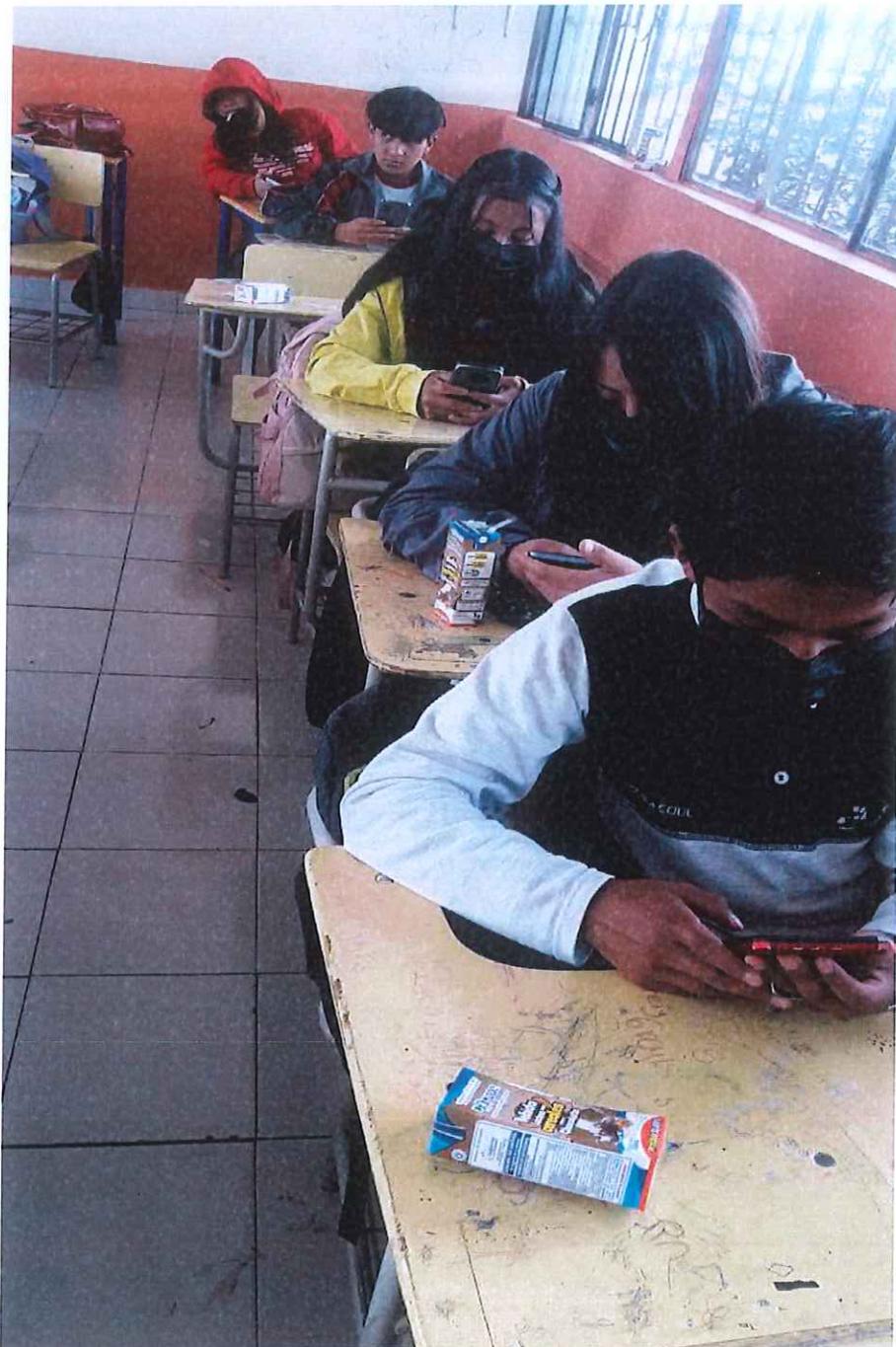
Ilustración 10: Docente realizando la encuesta



Ilustración 11 Estudiantes realizando la encuesta



Ilustración 12 Realización de la encuesta



Anexos 3: Hoja de Vida del Tutor**HOJA DE VIDA****DATOS PERSONALES****Apellidos:** López Rodríguez**Nombres:** Luis Gonzalo**Estado civil:** Casado**Cédula de ciudadanía:** 1801701945**Nacionalidad:** Ecuatoriano**Teléfono celular:** 0997958262**Sexo:** Masculino**Tipo de sangre:** O Rh+**Correo electrónico institucional:** luis.lopez@utc.edu.ec**ESTUDIOS REALIZADOS**

Licenciado en Ciencias de la Educación mención Educación Física

Doctor en Pedagogía de la Actividad Física

Doctor en Gerencia Educativa

Master en Administración y Planificación de las Instituciones de Educación

Superior: PhD en Educación

EXPERIENCIA LABORAL:

Universidad Técnica de Cotopaxi

Anexos 4: Hoja de Vida Estudiante**HOJA DE VIDA****DATOS PERSONALES****Apellidos:** Valencia Tigse**Nombres:** Erika Ximena**Estado civil:** Soltera**Cédula de ciudadanía:** 050369852-4**Nacionalidad:** Ecuatoriano**Lugar de nacimiento:** Latacunga, La Matriz**Fecha de nacimiento:** 23 de agosto de 1995**Dirección domiciliaria:** Ignacio Flores, Barrio Santan Chico**Teléfono celular:** 0998335712**Sexo:** Femenino**Tipo de sangre:** O Rh+**Correo electrónico institucional:** erika.valencia8524@utc.edu.ec**Correo electrónico personal:** erikavalencia829@gmail.com**ESTUDIOS REALIZADOS****Primaria:** Unidad Educativa “Once de Noviembre”**Secundaria:** Unidad Educativa Vicente León / Latacunga - Ecuador**Superior:** Universidad Técnica de Cotopaxi**IDIOMAS****Inglés Nivel:** Medio**EDUCACIÓN**

Licenciatura en Educación Básica, “Universidad Técnica de Cotopaxi”

Octubre 2018 — Agosto 2022

Bachillerato General Unificado - Unidad Educativa “Vicente León”

Septiembre 2014 — Julio 2017

EXPERIENCIA LABORAL:

Problemas de las instituciones de Educación Básica en las dimensiones de Organización Académica e infraestructura. Unidad Educativa “Papahurco” Salcedo

Prácticas preprofesionales en territorio: Unidad Educativa “Luis Fernando Ruíz” parroquia Ignacio flores - Latacunga. Quinto EGB.

REFERENCIAS PERSONALES:

Lic. Isabel Remache, Tutor de Prácticas Profesionales, teléfono 0958837502
Unidad Educativa “Luis Fernando Ruíz”.

Lic. Alex Tipanluisa, inspector de grado de la Unidad Educativa “Luis Fernando Ruíz”, teléfono 0992503715.

FICHA DE VALORACIÓN DE EXPERTOS

Usted ha sido seleccionado para valorar el resultado de “Guía de actividades de calentamiento mediante una serie d ejercicios para niños y niñas antes de realizar un deporte o rutina para mantener la calidad de vida” realizado en la investigación aplicada a los estudiantes de quinto año de educación general básica en la” Unidad Educativa Luis Fernando Ruiz”.

Se plasman actividades físicas para mejorar la calidad de vida de los niños/ el cual debe emitir su juicio valorativo, tomando en cuenta la escala que se le explica a continuación.

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

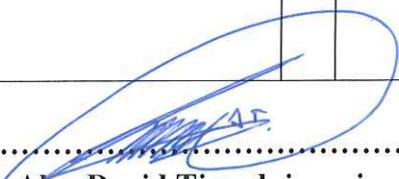
1.- Datos del experto o usuario:

Nombres y apellidos	Alex David Tipanluisa Mise
Título de posgrado:	Licenciatura
Grado académico	Licenciatura
Años de experiencia en la docencia	8 años
Institución donde labora	Unidad educativa Luis Fernando Ruiz

2.- Valoración de la propuesta

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

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

.....

Alex David Tipanluisa mise
C.I. 0503506024

Usted ha sido seleccionado para valorar el resultado de “Guía de actividades de calentamiento mediante una serie d ejercicios para niños y niñas antes de realizar un deporte o rutina para mantener la calidad de vida” realizado en la investigación aplicada a los estudiantes de quinto año de educación general básica en la” Unidad Educativa Luis Fernando Ruiz”.

Se plasman actividades físicas para mejorar la calidad de vida de los niños/ el cual debe emitir su juicio valorativo, tomando en cuenta la escala que se le explica a continuación.

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

1.- Datos del experto o usuario:

Nombres y apellidos	Juan Carlos Vizquete Toapanta
Título de posgrado:	Lic. Msc.
Grado académico	Magister
Años de experiencia en la docencia	20 años
Institución donde labora	Universidad Técnica De Cotopaxi

2.- Valoración de la propuesta

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

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

.....
Juan Carlos Vizquete Toapanta

C.I. 0501960140