



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

TÍTULO DEL TRABAJO

**PROPUESTA DIDÁCTICA PARA FACILITAR LA ACTIVIDAD FÍSICA
EN LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA.**

AUTOR (A)

Malavé Cruz Angie Belén

**TRABAJO DE TITULACIÓN EN MODALIDAD DE EXAMEN
COMPLEXIVO**

**Previo a la obtención del grado académico en
MAGÍSTER EN EDUCACIÓN BÁSICA**

TUTOR (A)

Lic. Amalin Mayorga Albán, Ph.D.

Santa Elena, Ecuador

Año 2024



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

TRIBUNAL DE GRADO

Los suscritos calificadores, aprueban el presente trabajo de titulación, el mismo que ha sido elaborado de conformidad con las disposiciones emitidas por el Instituto de Postgrado de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

Lic. Fabián Domínguez Pizarro, Mgtr.
**COORDINADOR DEL
PROGRAMA**

Lic. Amalin Mayorga Albán, Ph.D.
TUTORA

Lic. Margot García Espinoza, Ph.D.
ESPECIALISTA

Lic. Alex López Ramos, Mgtr.
ESPECIALISTA

Abg. María Rivera González, Mgtr.
SECRETARIA GENERAL
UPSE



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

CERTIFICACIÓN:

Certifico que luego de haber dirigido científica y técnicamente el desarrollo y estructura final del trabajo, este cumple y se ajusta a los estándares académicos, razón por el cual apruebo en todas sus partes el presente trabajo de titulación que fue realizado en su totalidad por ANGGIE BELÉN MALAVÉ CRUZ, como requerimiento para la obtención del título de Magíster en Educación Básica.

Atentamente,

Lic. Amalin Mayorga Albán, Ph.D.
C.I. 0201306065
TUTOR (A)



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

Yo, ANGGIE BELÉN MALAVÉ CRUZ

DECLARO QUE:

El trabajo de Titulación, **PROPUESTA DIDÁCTICA PARA FACILITAR LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA**, previo a la obtención del título en Magíster en Educación Básica, ha sido desarrollado respetando derechos intelectuales de terceros conforme las citas que constan en el documento, cuyas fuentes se incorporan en las referencias o bibliografías. Consecuentemente este trabajo es de mi total autoría.

En virtud de esta declaración, me responsabilizo del contenido, veracidad y alcance del Trabajo de Titulación referido.

Santa Elena, a los 30 días del mes de abril de año 2024.

ANGGIE BELÉN MALAVÉ CRUZ
C.I. 0922589452
AUTOR (A)



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

AUTORIZACIÓN

Yo, ANGGIE BELÉN MALAVÉ CRUZ

DERECHOS DE AUTOR

Autorizo a la Universidad Estatal Península de Santa Elena, para que haga de este trabajo de titulación o parte de él, un documento disponible para su lectura consulta y procesos de investigación, según las normas de la Institución.

Cedo los derechos en línea patrimoniales de la investigación con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de este informe de investigación dentro de las regulaciones de la Universidad, siempre y cuando esta reproducción no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autor.

Santa Elena, a los 30 días del mes de abril de año 2024.

ANGGIE BELÉN MALAVÉ CRUZ
C.I. 0922589452
AUTOR (A)



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

CERTIFICACIÓN DE ANTIPLAGIO

Certifico que después de revisar el documento final del trabajo de titulación denominado **Propuesta didáctica para facilitar la actividad física en los estudiantes de educación general básica**, presentado por el estudiante, ANGGIE BELÉN MALAVÉ CRUZ fue enviado al Sistema Antiplagio URKUND, presentando un porcentaje de similitud correspondiente al <1%, por lo que se aprueba el trabajo para que continúe con el proceso de titulación.

 **CERTIFICADO DE ANÁLISIS**
magister

**P1-COMPONENTE PRÁCTICO BÁSICA -
EXAMEN COMPLEXIVO - ANGGIE OK**

< 1%
Textos
sospechosos



< 1% Similitudes
0% similitudes
entre comillas
0% entre las
fuentes
mencionadas
0% Idiomas no
reconocidos

Lic. Amalin Mayorga Albán, Ph.D.
C.I. 0201306065
TUTOR (A)

AGRADECIMIENTO

A Dios por guiar cada paso de mi camino y ser mi luz en medio de las adversidades.

A mis padres, hermanos, hijo y demás familiares quienes me apoyaron e incentivaron a seguir adelante.

A mi tutora Dr. Amalin Mayorga Albán, por sus enseñanzas y paciencia en la realización del presente trabajo.

A mi estimado MSc. Fabián Domínguez Pizarro, coordinador del Programa de Maestrías de Educación Básica por su guía durante todo el proceso de la maestría.

Finalmente, a mi querida Universidad Estatal Península de Santa Elena por formar profesionales de calidad.

Anggie Belén Malavé Cruz

DEDICATORIA

A mis queridos padres Celedina y Carlos pilares fundamentales en el camino para conseguir llegar a mi meta.

A mis hermanos Jessica, Karina, Gioconda y Carlos por brindarme su apoyo en todo momento.

A mi hijo Lyan Santiago por ser mi fuente de inspiración y superación.

Y a todos quienes me apoyaron incondicionalmente en este hermoso camino del aprendizaje.

Anggie Belén Malavé Cruz

ÍNDICE GENERAL**CONTENIDO**

TÍTULO DEL TRABAJO	I
TRIBUNAL DE GRADO.....	II
CERTIFICACIÓN	III
DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD	IV
AUTORIZACIÓN	V
CERTIFICACIÓN DE ANTIPLAGIO	VI
AGRADECIMIENTO	VII
DEDICATORIA.....	VIII
ÍNDICE GENERAL	IX
RESUMEN.....	X
ABSTRACT	XI
INTRODUCCIÓN	1
DESARROLLO	1
CONCLUSIONES	7
BIBLIOGRAFÍA	9

Resumen

La investigación se centra en una propuesta didáctica para promover la actividad física en estudiantes de Educación General Básica. El objetivo principal es diseñar estrategias que fomenten la participación y el bienestar de los estudiantes. Para ello, se emplea la organización de eventos deportivos y recreativos, así como la evaluación mediante observación directa y encuestas. Los resultados que se obtendrán es una mejora en la participación de los estudiantes en actividades físicas y deportivas, así como un aumento en su bienestar general. En conclusión, la iniciativa busca abordar problemas pedagógicos identificados, como la resistencia al cambio y la falta de reflexión en la enseñanza de Educación Física, con el fin de promover un ambiente escolar más activo y saludable, contribuyendo al desarrollo integral de los estudiantes.

Palabras clave: Actividad física; estrategias; participación.

Abstract

The research focuses on a didactic proposal to promote physical activity among students in General Basic Education. The main objective is to design strategies that foster student participation and well-being. To achieve this, the organization of sports and recreational events is employed, along with evaluation through direct observation and surveys. The anticipated results include an improvement in student participation in physical and sports activities, as well as an increase in their overall well-being. In conclusion, the initiative aims to address identified pedagogical problems, such as resistance to change and lack of reflection in Physical Education teaching, in order to promote a more active and healthy school environment, contributing to the integral development of students.

Keywords: Physical activity; strategies; participation.

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, el sedentarismo y los estilos de vida poco activos representan un desafío significativo para la salud, así como el bienestar de las personas. En este contexto, la importancia de promover la actividad física desde edades tempranas se vuelve cada vez más evidente. Los estudiantes de Educación General Básica (EGB), al encontrarse en una etapa crucial de su desarrollo físico, cognitivo y socioemocional, requieren de herramientas conjuntamente con estrategias efectivas para incorporar la actividad física de manera regular en sus rutinas diarias.

Conscientes de esta necesidad, surge la presente propuesta didáctica, diseñada con el objetivo primordial de promover la actividad física entre los estudiantes de EGB, esta se fundamenta en un enfoque integral que reconoce la interconexión entre el movimiento corporal, el aprendizaje académico y el desarrollo personal para lograr mejorar la salud física, también tiene un impacto positivo en el rendimiento académico, la concentración, la autoestima y las habilidades sociales de los estudiantes.

Por lo tanto, la presente propuesta didáctica se muestra como un recurso invaluable para los docentes de cultura física, brindando herramientas con estrategias concretas para la implementación de programas efectivos de actividad física en el contexto escolar a través de un enfoque participativo, inclusivo, así como motivador, se busca generar un cambio significativo en la cultura escolar, promoviendo hábitos de vida activa y saludable.

DESARROLLO

Estado del Arte

En el ámbito educativo contemporáneo, existe un creciente interés en promover un enfoque integral para el desarrollo de los estudiantes, donde se reconoce la importancia de combinar la actividad física con el desarrollo de habilidades sociales como componentes esenciales para este propósito. Investigaciones recientes han destacado la relevancia de estas prácticas tanto para la salud y el bienestar como para el éxito académico y personal de los individuos (Alberto, Zambrano, Moreira, Morales, & Amaya, 2021)

Pereyra (2020), define la actividad física como cualquier movimiento corporal que

requiere un gasto de energía, abarcando desde ejercicios estructurados hasta acciones cotidianas como caminar. Esta práctica es crucial para mantener un estilo de vida saludable, mejorando aspectos como la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la flexibilidad y el bienestar general. Por otro lado, el ejercicio, entendido como una actividad física planificada, se orienta hacia metas específicas como el aumento de la fuerza muscular o la mejora de la flexibilidad.

En contraposición, la obesidad ha experimentado un incremento notable desde 1980, con datos que muestran que, en 2014, aproximadamente el 10% de los hombres y el 14% de las mujeres mayores de 18 años padecían obesidad. En el mismo año, se registró un total de 41 millones de niños menores de 5 años con sobrepeso a nivel mundial, lo que refleja la tendencia preocupante de crianza en entornos propensos a la obesidad.

El análisis de las prácticas físicas en el ámbito educativo revela una variedad de beneficios tanto físicos como cognitivos además de sociales. Desiderio et al. (2021) destacan mejoras en la salud cardiovascular, el control del peso; el fortalecimiento de los músculos y huesos como algunos de los principales beneficios físicos. Además, Rodríguez et al. (2022) señalan que el ejercicio regular puede potenciar la concentración, reducir el estrés promoviendo un aprendizaje activo, igualmente de fomentar habilidades sociales como la cooperación y la comunicación.

En Ecuador, la participación en actividad física entre adolescentes de 10 a menos de 18 años muestra una distribución preocupante: más del 34% son sedentarios, el 38,1% tienen una actividad física irregular y menos del 30% son activos. Estos datos reflejan un nivel alarmante de inactividad y sedentarismo en los adolescentes ecuatorianos, situación que empeora con la edad.

En Ecuador, aproximadamente 546,975 adolescentes (de 12 a 19 años) sufren de sobrepeso u obesidad, lo que representa aproximadamente uno de cada tres adolescentes con este problema de salud. Además, se destaca la alta prevalencia de sobrepeso con la obesidad en la población escolar de 5 a 11 años, especialmente en las áreas urbanas como Guayaquil, Durán, Samborondón y el Distrito Metropolitano de Quito, estas zonas muestran las tasas más altas de sobrepeso y obesidad, con prevalencias del 38,0% y 31,4% respectivamente. Estos datos subrayan la urgencia de implementar políticas públicas con programas de

prevención efectivos para abordar el problema del sobrepeso y la obesidad en la población adolescente.

Considerando la relevancia del tema, el propósito de esta investigación es examinar, basándose en la literatura más reciente, los beneficios de la actividad física en la salud de los niños y adolescentes, así como los desafíos que esto plantea para las escuelas juntos con los docentes. La falta de actividad física es una de las principales razones detrás del desarrollo de enfermedades en las personas sedentarias, lo que aumenta la probabilidad de consumo de alcohol y tabaco. Por consiguiente, tanto el ámbito educativo como el sanitario muestran preocupación por este tema debido a su fuerte vínculo con la prevención de diversos problemas de salud también en el comportamiento.

Por lo tanto, es imperativo que la educación integre la salud como parte fundamental del proceso de enseñanza – aprendizaje, los beneficios principales de la actividad física en niños y adolescentes incluyen el mantenimiento del equilibrio de energía, la prevención del sobrepeso también la obesidad. Este aspecto ha sido destacado por autores como Aznar y Aguilar, entre otros.

Situación Problemática

La experiencia en la enseñanza de Educación Física ha llevado a examinar de cerca los desafíos pedagógicos que se enfrenta en esta cátedra. Se ha observado que, aunque es competente en la planificación y ejecución de clases, carece de un sólido respaldo teórico para las prácticas. Planteándose preguntas sobre la naturaleza de la enseñanza, cuestionando si se limita demasiado al aspecto técnico-deportivo, además, si realmente está proporcionando una experiencia formativa completa para los alumnos.

Se Identifican varios problemas, entre ellos, la tendencia a educar el cuerpo de manera fragmentada, centrándose en aspectos como el rendimiento deportivo o la salud física, pero dejando de lado otros aspectos importantes del desarrollo humano, como la expresión y la diversidad corporal. También observa que la Educación Física puede ser excluyente en términos de género y talento, y que muchos profesores muestran resistencia al cambio en su enfoque y contenido.

Esta reflexión ha llevado a buscar formas más integrales de educar el cuerpo en el

contexto escolar, reconociendo la importancia de considerar las dimensiones emocionales y sociales de los estudiantes. Por lo que, se pregunta cómo puede ofrecer experiencias educativas más enriquecedoras que promuevan un desarrollo equitativo y significativo para todos los alumnos. Por lo tanto, la experiencia en la enseñanza de Educación Física ha llevado a reevaluar las prácticas pedagógicas, desafiando al docente a ser más crítico y reflexivo en su enseñanza, buscando nuevas estrategias que promuevan un desarrollo integral en los estudiantes.

Otra situación problemática se centra en la falta de integración de la tecnología en el proceso de enseñanza - aprendizaje en el área de Cultura Física de la institución educativa. A pesar del acceso a dispositivos tecnológicos, como computadoras, tabletas, y recursos educativos en línea, los estudiantes muestran poco interés en utilizar estas herramientas para mejorar su comprensión de los conceptos y prácticas de la Educación Física.

La problemática se agrava por la resistencia de algunos docentes a adoptar nuevas metodologías de enseñanza que incorporen la tecnología de manera efectiva en el aula. Esta resistencia puede atribuirse a la falta de capacitación adecuada en el uso de herramientas tecnológicas, así como a la percepción de que el enfoque tradicional de enseñanza sea más efectivo.

Este caso refleja una brecha entre las expectativas de los estudiantes, que están inmersos en un entorno digital fuera del aula, y las prácticas pedagógicas, que a menudo no logran aprovechar el potencial de la tecnología para mejorar el aprendizaje. Como resultado, los estudiantes pueden experimentar dificultades para relacionar los conceptos de Educación Física con situaciones cotidianas y aplicarlos de manera práctica.

La situación descrita resalta la necesidad de abordar la integración efectiva de la tecnología en la enseñanza de Cultura Física, así como la importancia de proporcionar desarrollo profesional continuo a los docentes para que puedan adaptarse a las demandas cambiantes del entorno educativo actual.

A partir de la experiencia profesional, se ha identificado un caso pedagógico relevante que muestra la resistencia al cambio en la instrucción de Educación Física. La falta de integración de nuevas perspectivas en la disciplina, como la adaptación a las necesidades

de distintos grupos de estudiantes, parece ser resultado de un pensamiento arraigado en las estructuras educativas tradicionales.

Este ejemplo ilustra cómo la preparación de nuevos docentes puede ser moldeada por la mentalidad predominante en las instituciones académicas, lo que limita su capacidad para adoptar enfoques innovadores en la enseñanza de Educación Física. La cita "Considero que falta mucho por darle herramientas a los estudiantes, pero también pienso que nunca lo vamos a lograr del todo porque de todas maneras el estudiante también cambia, el contexto cambia..." (E.D.G.) ejemplifica la necesidad de ajustar la formación docente a las demandas cambiantes del entorno educativo.

Además, se reflexiona sobre la percepción del maestro de Educación Física, donde se debate entre ser un instructor técnico o reflexivo. Esta dualidad refleja distintos enfoques de enseñanza que pueden influir en la experiencia educativa de los estudiantes. "El profesor de Educación Física es un educador muy especial, la sociedad ha tenido y tiene una percepción errónea de su función y misión en el área educativa... Este docente es humilde, sencillo y capaz de desdoblarse en todos los quehaceres de la vida para con sus alumnos" (Iznaola y Wells, 2008:28) subraya la importancia del maestro como un factor determinante en el proceso educativo.

Este caso pedagógico pone de relieve la necesidad de fomentar una actitud abierta al cambio en la enseñanza de Educación Física, así como de promover una imagen del maestro que sea reflexiva y comprometida con el desarrollo integral de los estudiantes.

Propuesta de Solución

La presente propuesta didáctica surge como respuesta a la necesidad de promover la actividad física entre los estudiantes de Educación General Básica, tomando como base el análisis de un caso pedagógico que evidenció la resistencia al cambio en la enseñanza de Educación Física. La propuesta busca desarrollar una visión reflexiva y holística de la actividad física, promoviendo

Objetivo General

Promover un estilo de vida saludable en los estudiantes de Educación General Básica

mediante una propuesta didáctica de Educación Física que favorezca su participación, inclusión y desarrollo integral.

Objetivos Específicos

- Incentivar la actividad física como parte integral del desarrollo personal y social de los estudiantes de Educación General Básica.
- Fomentar una actitud abierta al cambio y la innovación en la enseñanza de Educación Física, basada en una reflexión crítica sobre las prácticas tradicionales.
- Proporcionar herramientas pedagógicas a los docentes para diseñar clases de Educación Física inclusivas y significativas, que consideren las necesidades individuales de los estudiantes.

Estrategias

Diversificación de Actividades. Diseñar un plan de clases que incluya una variedad de actividades físicas, deportivas y recreativas, adaptadas a las diferentes habilidades de los estudiantes.

Enfoque Reflexivo. Fomentar la reflexión crítica sobre la importancia de la actividad física en la salud y el bienestar, así como sobre los estereotipos de género además de la exclusión en el ámbito deportivo.

Inclusión y Participación. Promover un ambiente de inclusión y respeto en el que todos los estudiantes se sientan seguros motivándolos para que participen en las actividades físicas, independientemente de su habilidad o condición física.

Formación Docente. Ofrecer capacitaciones para los docentes de Educación Física, orientados a desarrollar habilidades pedagógicas y metodológicas para diseñar clases inclusivas dinámicas.

Integración Curricular. Integrar la actividad física en otras áreas del currículo escolar, como la salud, la ciencia y la tecnología, para enfatizar su importancia en el desarrollo integral de los estudiantes.

Implementación

- Elaboración de un plan de clases semanal que incluya una variedad de actividades físicas, como juegos, deportes, ejercicios de relajación y actividades al aire libre.
- Realización de sesiones de reflexión y debate sobre temas relacionados con la actividad física, como la importancia de mantener un estilo de vida activo, los beneficios para la salud y la prevención de lesiones.
- Organización de eventos deportivos recreativos, como torneos interclases, caminatas ecológicas, y días de juegos, para fomentar el trabajo en equipo la camaradería entre los estudiantes.
- Evaluación continua del progreso de los estudiantes en relación con sus habilidades físicas, su participación en las actividades y su actitud hacia la actividad física.

Evaluación

La evaluación de la propuesta se realizará a través de la observación directa de las clases de Educación Física, encuestas de satisfacción a los estudiantes y docentes, la recopilación de datos sobre la participación el rendimiento físico de los estudiantes. Los resultados se utilizarán para ajustar mejorar continuamente la propuesta didáctica, el objetivo garantizar su efectividad relevancia a largo plazo.

CONCLUSIONES

La propuesta didáctica diseñada tiene como objetivo principal fomentar la actividad física entre los estudiantes de Educación General Básica, abordando los principales problemas pedagógicos identificados en el caso construido. A través de actividades variadas, inclusivas que se adapten a las necesidades de los estudiantes, se busca promover el desarrollo integral de los alumnos, no solo en términos físicos, sino también sociales y emocionales.

La implementación de esta propuesta requerirá un enfoque integral que involucre tanto a los docentes como a los estudiantes, así como una evaluación continua para ajustar, mejorando las estrategias utilizadas. La organización de eventos deportivos además recreativos, junto con la inclusión de métodos de evaluación variados, permitirá medir el

impacto de la propuesta en el rendimiento físico y la satisfacción de los estudiantes.

En última instancia, se espera que esta propuesta contribuya a crear un ambiente escolar más activo y saludable, donde los estudiantes puedan desarrollar hábitos de vida saludables con habilidades sociales fundamentales para su bienestar a largo plazo.

BIBLIOGRAFÍA

- Alberto, G., Zambrano, M. J., Moreira, F. F., Morales, D. R., & Amaya. (2021). Recursos virtuales como herramientas didácticas aplicadas en la educación en situación de emergencia. *Polo de Conocimiento*.
- Desiderio, D. W., Losardo, R. J., Bortolazzo, C., van Tooren, J. A., & Hoyo, E. H. (2021). Deporte, educación y salud. *Revista de la Asociación Médica Argentina*.
- Pereyra, E. (2020). Influencia de la motivación en la actividad física, el deporte y la salud. *Fundación MenteClara*.
- Rodríguez, T. Á., Cañar, L. N., Gualoto, A. O., Correa, E. J., & Morales, T. J. (2022). Los beneficios de la gamificación en la enseñanza de la Educación Física. *Dominio de las Ciencias*.
- Rodríguez, T. Á., Rodríguez, C., Alvear, J., Guerrero, G. H., Arias, M. E., Paredes, A. A., & Chávez, V. V. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista Cubana de Medicina General Integral*.