



UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA

La enseñanza de la Educación Física como incentivo en el desarrollo del hábito de la actividad física en los estudiantes de séptimo año de Educación General Básica de las escuelas de la parroquia Anconcito.

Trabajo Especial de Grado presentado como requisito para optar el título de
Licenciado en Ciencias de la Educación Básica

AUTORES:

Balón Romero Stefany Lissette

Terán Hidalgo Josdy Lisbeth

TUTORA:

Lic. Liliana Baque Catuto MsC.

LA LIBERTAD – ECUADOR

MAYO DE 2022



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA**

LA ENSEÑANZA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA COMO INCENTIVO EN EL DESARROLLO DEL HÁBITO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DE SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LAS ESCUELAS DE LA PARROQUIA ANCONCITO.

Trabajo Especial de Grado presentado como requisito para optar el título de Licenciado en Ciencias de la Educación Básica

AUTORES:

Balón Romero Stefany Lissette
Terán Hidalgo Josdy Lisbeth

TUTOR:

Lic. Liliana Baque Catuto MsC.

LA LIBERTAD – ECUADOR

MAYO DE 2022.

DECLARACIÓN DE DOCENTE ESPECIALISTA

En mi calidad de Docente Especialista, del Trabajo de Integración Curricular **“LA ENSEÑANZA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA COMO INCENTIVO EN EL DESARROLLO DEL HÁBITO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DE SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LAS ESCUELAS DE LA PARROQUIA ANCONCITO”**, elaborado por **BALÓN ROMERO STEFANY LISSETTE Y TERÁN HIDALGO JOSDY LISBETH**, estudiantes de la **CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA**, de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, previo a la obtención del Título de Licenciadas en **EDUCACIÓN BÁSICA**, me permito declarar que luego de haber evaluado el desarrollo y estructura final del trabajo, éste cumple y se ajusta a los estándares académicos, razón por la cual, declaro que se encuentra apto para su sustentación.

Atentamente,



Lcdo. Juan Enrique Valdez Sánchez. MSc.

C.I.

DOCENTE ESPECIALISTA

APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutora del Trabajo de integración curricular, “LA ENSEÑANZA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA COMO INCENTIVO EN EL DESARROLLO DEL HÁBITO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DE SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LAS ESCUELAS DE LA PARROQUIA ANCONCITO.”, elaborado por Balón Romero Stefany Lisette, portadora de la cédula N°. 2450174368 Y Terán Hidalgo Josdy Lisbeth, estudiantes de la CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA, de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, previo a la obtención del Título de Licenciados/as en EDUCACIÓN BÁSICA, me permito declarar que luego de haber orientado, dirigido científica y técnicamente su desarrollo y estructura final del trabajo, cumplen y se ajustan a los estándares académicos y científicos, razón por la cual lo apruebo en todas sus partes.

Atentamente,



Lcda. Liliana Gabriela Baque Catuto, MSc.
C.I.: 0926126905
DOCENTE TUTOR

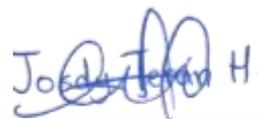
DECLARACIÓN DE AUTORÍA

Nosotras, Balón Romero Stefany Lissette, portadora de la cédula N°. 2450174368 y Terán Hidalgo Josdy Lisbeth, portadora de la cédula N°. 2450914193; egresadas de la Facultad de Ciencias de la Educación e Idiomas, Carrera de Educación Básica, en calidad de autores del trabajo de investigación titulado, “LA ENSEÑANZA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA COMO INCENTIVO EN EL DESARROLLO DEL HÁBITO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DE SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LAS ESCUELAS DE LA PARROQUIA ANCONCITO” nos permitimos declarar y certificar libre y voluntariamente que lo escrito en el presente trabajo investigativo es de nuestra autoría a excepción de las citas bibliográficas utilizadas y la propiedad intelectual de la misma pertenece a la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

Atentamente,



Balón Romero Stefany Lissette
CI: 2450174368



Terán Hidalgo Josdy Lisbeth
CI: 2450914193

TRIBUNAL DE GRADO



Lic. Aníbal Puya Lino MSc.
DIRECTOR DE LA CARRERA
DE EDUCACIÓN BÁSICA



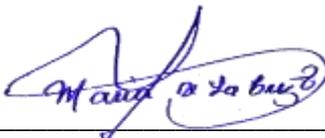
MSc. Javier García
DOCENTE DE UNIDAD DE INTEGRACIÓN
CURRICULAR



Lic. Liliana Baque Catuto, MSc
DOCENTE TUTORA



MSc. Juan Valdez
DOCENTE ESPECIALISTA



M. Sc. María De La Cruz Tigrero
ASISTENTE ADMINISTRATIVA

AGRADECIMIENTOS

Se realiza un cordial agradecimiento a la Universidad Estatal Península de Santa Elena, por ser parte del proceso de formación académica y brindarnos la oportunidad de ingresar a la carrera de Educación Básica, capacitándonos y desarrollando amor hacia la labor docente, por ser una institución con trabajadores honestos, amables y atentos a su comunidad universitaria.

Por otra parte, gracias a aquellos docentes que han sido parte fundamental del proceso de realización de nuestro trabajo de titulación, a nuestra tutora Liliana Baque, docente de cátedra Marianela Silva, director de carrera Aníbal Puya y nuestra querida Alexandra Jara, cada uno ha sido parte de nuestra admiración como docente, inspirándonos a ser personas con valores, principios y ética, siendo características que nos permiten crear pilares fundamentales en nuestra profesión.

A las escuelas de Educación Básica General pertenecientes a la parroquia Anconcito: Gral. César Rohón Sandoval y Unidad Educativa Virginia Reyes González por permitirnos ingresar a la institución y realizar la aplicación de los instrumentos, y depositar su confianza en nuestra labor investigativa.

Balón Romero Stefany Lissette

Terán Hidalgo Josdy Lisbeth

DEDICATORIA

De manera especial, dedico el presente trabajo a mi madre por brindarme apoyo emocional y sentar en mí las bases de la responsabilidad, el amor, el respeto y el deseo de superación, las cuales representan los cimientos donde construyo mi vida profesional.

A mis docentes, que supieron potenciar mis capacidades. A mis amigos que han sido un gran apoyo durante todo este proceso, pero sobretodo con mucho amor y gratitud a mi par académico, quién representa el hombro en el que he podido apoyarme cuando más he necesitado, por brindarme su amistad sincera y compartir conmigo desde el estrés académico hasta la felicidad personal, incondicionalmente desde el inicio de la carrera.

Balón Romero Stefany Lissette

DEDICATORIA

Con amor:

Dedico el presente trabajo a Dios por brindarme sabiduría, a mi madre por ser la persona que me ama y apoya incondicionalmente, a mis abuelos y tíos por inculcar en mí el deseo de superación, a mis hermanas y hermano por ser fundamentales en mi vida, por apoyarme en cada uno de mis proyectos, finalmente a mis amigos por compartir mis momentos de adversidad y alegría.

Y una especial dedicatoria a mi par académico, por su amistad, amor, paciencia y apoyo incondicional, compartiendo el mismo objetivo de ser profesionales de la carrera de Educación, por cada una de las sesiones de trabajos apoyándonos moralmente, gracias por todo.

Terán Hidalgo Josdy Lisbeth



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA**

“LA ENSEÑANZA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA COMO INCENTIVO EN EL DESARROLLO DEL HÁBITO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DE SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LAS ESCUELAS DE LA PARROQUIA ANCONCITO.”

Tutora: Lcda. Liliana Baque Catuto, MSc.

Autores: Balón Romero Stefany Lissette

Terán Hidalgo Josdy Lisbeth

Email: steflis899@gmail.com

josdy0315teran@gmail.com

RESUMEN

El objetivo del presente trabajo de investigación es analizar cómo repercuten las clases de Educación Física en la decisión de crear un hábito de actividad física en los estudiantes de séptimo año de Educación General Básica, por otra parte, comparar las estrategias que aplican los docentes en Educación Física, así mismo, observar de qué manera se llevan a cabo las clases, y la diferencia que existen entre las dos escuelas. Además, pretende dar a conocer la importancia de las clases de Educación Física y así incentivar a los docentes y estudiantes a crear un hábito de la actividad física, aprendiendo en clase y aplicándolas en el diario vivir.

El estudio es de enfoque cuantitativo con un diseño no experimental-transversal, exploratorio-descriptivo. Se analizaron materiales bibliográficos relacionados con la Educación Física y actividad física, Calzada, J.; Cachón, J. Lara, A. y Zagalaz, M.L (2016), Fuente-Vilugrón y Lagos-Hernández (2019), Posso-Pacheco, R. J. (2018) y Rodríguez Torres, y otros, en el (2020), entre otros. Se trabajó con una muestra de 78 estudiantes, dos docentes y dos directoras a quienes se les aplicaron instrumentos como: encuesta, entrevista y guía de observación. Concluyendo que la actividad física es importante para el desarrollo integral en edades tempranas, permitiéndoles a los niños desarrollar habilidades, además, la creación de un hábito permite potenciar y aprovechar su energía, para crear conciencia de la importancia de estar activos físicamente, conociendo sus repercusiones en su estado de ánimo durante la jornada escolar.

Palabras claves: Educación Física, hábito, actividad física.

ÍNDICE GENERAL

APROBACIÓN DEL TUTOR	4
DECLARACIÓN DE AUTORÍA	5
TRIBUNAL DE GRADO	6
AGRADECIMIENTOS.....	7
DEDICATORIA.....	8
DEDICATORIA.....	9
ÍNDICE GENERAL.....	11
ÍNDICE DE TABLAS.....	13
ÍNDICE DE ANEXOS	15
INTRODUCCIÓN.....	16
CAPÍTULO I.....	18
EL PROBLEMA.....	18
1.1. Tema.....	18
1.2. Planteamiento del problema.....	18
1.3. Formulación y sistematización del problema	20
1.3.1. Pregunta principal.....	20
1.4. Objetivos.....	21
1.4.1. Objetivo general	21
1.4.2. Objetivos específicos.....	21
1.5. Justificación	22
1.6. Alcances, delimitaciones y limitaciones.....	23
1.6.1. Delimitación.....	23
1.6.2. Alcances.....	23
1.6.3. Limitaciones.....	23
CAPÍTULO II.....	24
MARCO TEÓRICO	24
2.1. Antecedentes de la investigación.....	24
2.2. Bases Teóricas	26
2.2.1. Educación Física	26
2.2.1.1. Educación Física en la escuela	28
2.2.1.2. Beneficios de la Educación Física de calidad para estudiantes de Educación Básica	29
2.2.1.3. Estrategias de enseñanza en EF.....	30
2.2.1.4. La educación Física en la pubertad	31
2.2.1.5. Currículo Ecuatoriano de Educación Física	32
2.2.2. Actividad Física	33

2.2.2.1. La actividad física en la jornada escolar	34
2.2.2.2. Actividad Física como hábito.....	35
2.2.2.3. Importancia de realizar actividad física por parte de los niños	35
Operacionalización de las variables	37
CAPÍTULO III	39
MARCO METODOLÓGICO	39
3.1. Paradigma de Investigación	39
3.1.1. Paradigma Científico Positivista.....	39
3.2. Enfoque de la investigación	39
3.2.1. Tipo de Investigación.....	39
3.3. Diseño de investigación	39
3.3.1. Investigación descriptiva	40
3.3.2. Investigación de campo.....	40
3.3.3. Investigación Documental-bibliográfica.....	40
3.4. Técnicas e instrumentos de investigación.....	40
3.4.1. Técnica de la entrevista.....	40
3.4.2. Encuesta	41
3.4.3. Guía de observación.....	41
3.5. Población y Muestra	41
3.5.1. Población.....	41
3.5.2. Muestra	42
CAPÍTULO IV	43
4.1. Guía de observación.....	43
Objetivo: Obtener información mediante la observación de la clase presencial de educación física y así lograr evidenciar la incidencia de esta en la creación del hábito de la actividad física en los estudiantes.....	43
4.2. Resultados de la encuesta dirigida a los estudiantes de séptimo año de Educación General Básica	45
4.3. Entrevistas dirigida a la directora de la institución.....	56
DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	61
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	64
CONCLUSIONES	64
RECOMENDACIONES.....	65
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	66
ANEXOS	69
CERTIFICADO DE ANTIPLAGIO	79

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Educación física	37
Tabla 2: Actividad Física.....	38
Tabla 3: Población de la investigación	42
Tabla 4: ¿Cuántas horas de Educación Física recibe a la semana?	45
Tabla 5: ¿Cuáles de los siguientes bloques ha recibido en las clases de Educación Física?	46
Tabla 6: ¿Cuáles considera que son los beneficios de la educación física?	47
Tabla 7: ¿Qué actividad física realiza fuera de la institución educativa?	48
Tabla 8: ¿Qué estrategias metodológicas utiliza el docente en la asignatura de Educación Física?	49
Tabla 9: ¿Usted se relaciona fácilmente con sus compañeros en la clase de Educación Física?	50
Tabla 10: ¿Cómo se siente emocionalmente en las clases de educación física?	51
Tabla 11: ¿De qué manera el docente le motiva a realizar actividad física?	52
Tabla 12: ¿Cuál es la duración de una clase de Educación Física?	53
Tabla 13: ¿Con qué frecuencia realizas actividad física fuera de la institución?	54
Tabla 14: ¿Cuál de los siguientes deportes le llama la atención?	55

ÍNDICE DE GRÁFICO

Gráfico 1: ¿Cuántas horas de Educación Física recibe a la semana?	45
Gráfico 2: ¿Cuáles de los siguientes bloques ha recibido en las clases de Educación Física?	46
Gráfico 3: ¿Cuáles considera que son los beneficios de la educación física?	47
Gráfico 4: ¿Qué actividad física realiza fuera de la institución educativa?.....	48
Gráfico 5: ¿Qué estrategias metodológicas utiliza el docente en la asignatura de Educación Física?.....	49
Gráfico 6: ¿Usted se relaciona fácilmente con sus compañeros en la clase de Educación Física?.....	50
Gráfico 7: ¿Cómo se siente emocionalmente en las clases de educación física?	51
Gráfico 8: ¿De qué manera el docente le motiva a realizar actividad física?.....	52
Gráfico 9: ¿Cuál es la duración de una clase de Educación Física?.....	53
Gráfico 10: ¿Con qué frecuencia realizas actividad física fuera de la institución?...	54
Gráfico 11: ¿Cuál de los siguientes deportes le llama la atención?.....	55

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1: ENTREVISTA A DOCENTES DE EDUCACIÓN FÍSICA	69
Anexo 2: ENTREVISTA DIRIGIDA A LA DIRECTORA DE LA INSTITUCIÓN	70
Anexo 3: GUÍA DE OBSERVACIÓN.....	73
Anexo 4: Encuesta a estudiantes de séptimo año de EGB de la Unidad Educativa "Virginia Reyes G":.....	74
Anexo 5: Encuesta a estudiantes de séptimo año de EGB de la escuela Gral. César Rohón S.....	74
Anexo 6: Entrevista a la docente de séptimo año de EGB, de la Unidad Educativa "Virginia Reyes G"	75
Anexo 7: Entrevista al docente de Educación Física de la escuela Gral. César Rohón.	75
Anexo 8: Inicio de la clase de educación física en la escuela Gral. César Rohón S.	76
Anexo 9: Estiramiento final en la clase de educación física en la escuela Gral. César Rohón S.	77
Anexo 10: Clases de educación física en la Unidad Educativa Virginia Reyes G.....	77
Anexo A: CERTIFICADO DE ANTIPLAGIO.....	79
Anexo B: CERTIFICADO ANTIPLAGIO	80

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de investigación titulado “La enseñanza de la Educación Física como incentivo en el desarrollo del hábito de la actividad física en los estudiantes de séptimo año de Educación General Básica de las escuelas de la parroquia Anconcito.” tiene como propósito analizar las clases de Educación Física que reciben los estudiantes de séptimo año de educación general básica de dos instituciones educativas pertenecientes a la parroquia Anconcito, ubicada en la provincia de Santa Elena, cantón Salinas, y así identificar de qué manera estas clases sirven como incentivo para el desarrollo del hábito de la actividad física en los estudiantes.

La asignatura de educación física está relacionada a la formación y desarrollo de las capacidades físicas, sociales, intelectuales y afectivas de los individuos dentro de una comunidad educativa, está involucrada con algunos ejes, los cuales permiten al estudiante desarrollar habilidades motrices, cuestionarse sobre el cuidado personal, tanto físico como intelectual y emocional, a cómo alimentarse y prevenir enfermedades, cada uno de estos aspectos permiten que el estudiante se forme de manera integral.

La actividad física es importante para el desarrollo integral del ser humano, y necesaria en edades tempranas, permitiéndoles a los niños desarrollar habilidades, realizar una actividad de manera frecuente la convierte en un hábito, y contribuye con beneficios positivos para la salud de los individuos. Se considera importante iniciar en la infancia, puesto que influye en su desarrollo mental, físico y social, además en esta etapa se llevan a cabo hábitos que formarán parte de su estilo de vida en el futuro, por lo que inculcarlos desde tempranas edades debe ser una prioridad.

El trabajo de investigación pretende dar a conocer la importancia de las clases de Educación Física y así incentivar a los docentes y estudiantes a crear un hábito de la actividad física, aprendiendo en clase y aplicándolas en el diario vivir. Así mismo, su finalidad es proporcionar información para futuras investigaciones en otras instituciones educativas, con una realidad diferente, por otra parte, incentivar a los docentes de Educación general básica a conocer la importancia que tiene implementar actividades donde el estudiante realice alguna actividad física.

La investigación está constituida por cinco capítulos:

CAPÍTULO I: Consta del planteamiento del problema, la justificación, formulación y sistematización del problema, los objetivos de la investigación, la delimitación, los alcances y limitaciones del trabajo investigativo.

CAPÍTULO II: Se encuentra el marco teórico con sus respectivas bases teóricas las cuales sustentan bibliográficamente el trabajo de investigación, proporcionándole soporte teórico al estudio realizado, considerando investigaciones nacionales e internacionales, así mismo, los antecedentes los cuales ayudaron al enfoque para la operacionalización de las variables “Educación Física y Actividad Física”.

CAPÍTULO III: La metodología escogida fue de enfoque cuantitativo, con un diseño transversal, los instrumentos que se aplicaron para la recolección de datos: la encuesta, entrevista y guía de observación la convierten en una investigación exploratoria, descriptiva y de observación.

CAPÍTULO IV: Se encontrarán los análisis de los resultados, los cuales se realizaron a través de software como Excel en el caso de las encuestas y *atlas ti* para las entrevistas de las cuales se ejecuta un análisis exploratorio, de la misma manera se realiza una discusión con el fin de comparar los resultados obtenidos.

CAPÍTULO V: Finalmente se dan a conocer las conclusiones y recomendaciones obtenidas durante todo el proceso de investigación como aporte a las futuras investigaciones, por consiguiente, se evidencia anexos y referencias bibliográficas que fueron las bases sobre lo que se construyó la investigación.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1. Tema

La enseñanza de la Educación Física como incentivo en el desarrollo del hábito de la actividad física en los estudiantes de séptimo año de Educación General Básica de las escuelas de la parroquia Anconcito.

1.2. Planteamiento del problema

En educación se pretende transformar el aprendizaje de los estudiantes mediante estrategias de enseñanza que favorezcan su desarrollo, tanto intelectual como físico.

A nivel internacional La Organización Mundial de la Salud (2010), en sus recomendaciones mundiales manifiesta que, para obtener beneficios para la salud física y mental en niños de 5 a 17 años, ellos deberían realizar una hora de actividad física moderada o vigorosa. Entonces, para lograr el objetivo de la OMS (Organización Mundial de la Salud), se debe mejorar las clases Educación Física en el contexto educativo en los niveles de inicial, básica y superior, llevando a cabo una planificación en donde se incluya actividad física, antes, durante y después de la jornada escolar, con un debido plan de clase y ejecución, por otra parte la OMS espera que para el 2025, se reduzca a un 10% la prevalencia de insuficiencia de la actividad física en la población mundial.

A nivel nacional, el currículo Ecuatoriano de la asignatura de Educación Física, está estructurado por seis bloques curriculares, con destrezas con criterios de desempeño, al ser un currículo flexible trae consigo un problema, el cual consiste en plantear las mismas características, destrezas y habilidades para todos los subniveles de Educación Básica, donde la planificación del docente tiene ciertas variaciones de acuerdo al sub nivel, pero no satisfacen las necesidades de los estudiantes mientras avanzan de curso, ya que al cursar implica desarrollar habilidades diferentes a los de anteriores cursos y no se cumple de dicha manera.

En la virtualidad se implementó el plan: "Aprendamos juntos en casa", con el objetivo de continuar con la educación en tiempos de pandemia. Las actividades sugeridas en el plan comprendían desde tomar fotografías realizando diferentes movimientos físicos,

grabación de videos bailando o actuando, también se involucraba a los integrantes de la familia, sin embargo, estas no cubrían el tiempo promedio de actividad física que los estudiantes deben practicar de acuerdo a su edad, sin olvidar que solo se realizaba actividad física una vez a la semana, dejando en evidencia el déficit de actividad física en la asignatura de Educación Física.

En la provincia de Santa Elena, en las instituciones “General César Rohón Sandoval” y “Virginia Reyes González” ubicada en la parroquia Anconcito, cantón Salinas, durante el plan educativo “Aprendamos juntos en casa”, gracias al acercamiento y observaciones realizadas en la institución en la modalidad virtual se puede mencionar que se les dio prioridad a otras asignaturas, dejando en segundo plano a la Educación Física. Se llega a la conclusión de que a partir de la emergencia sanitaria los estudiantes de la parroquia llevan una vida medianamente sedentaria.

Es importante que la acción de los docentes en la asignatura de Educación Física (EF) sea incentivar a los estudiantes a realizar actividad física que se interesen por aprender sobre los diferentes deportes, movimientos, historia y sobre todo conocer cómo funciona su cuerpo y los cambios que lograran, consiguiendo el desarrollo del hábito en ellos. Siendo el docente el guía para potenciar las habilidades y destrezas corporales, desarrollando la imaginación y creatividad de los alumnos logrando una intervención integral.

El problema radica en que docentes y estudiantes pasan la mayor parte del tiempo en sus dispositivos, sentados frente a un computador recibiendo clases, navegando y jugando en la red, por ende, los estudiantes pueden desarrollar un mal hábito, llegando a convertirse en personas sedentarias a corta edad, el sedentarismo podría provocar enfermedades como la obesidad, colesterol alto, presión arterial alta, entre otras, por tal motivo, es importante desarrollar estrategias activas en la asignatura de educación física dentro y fuera de las aulas de clases, incentivando a los estudiantes a crear un hábito para su vida.

1.3. Formulación y sistematización del problema

1.3.1. Pregunta principal

¿De qué manera la enseñanza de la Educación Física promueve el desarrollo del hábito de la actividad física en los estudiantes de séptimo año de Educación General Básica de las escuelas de la parroquia Anconcito?

1.3.2. Preguntas secundarias

1.3.2.1. ¿Qué estrategias de enseñanza utilizan los docentes de Educación física con los estudiantes de séptimo año de Educación General Básica?

1.3.2.2. ¿Cómo se relacionan las estrategias de enseñanza en la Educación física y el desarrollo de la actividad física en los estudiantes de séptimo año de EGB de las instituciones educativas?

1.3.2.3. ¿De qué manera las estrategias de enseñanza del área de Educación Física logran motivar al estudiante a realizar actividad física?

1.4. Objetivos

1.4.1. Objetivo general

- Analizar las clases de Educación Física como incentivo para el desarrollo del hábito de la actividad física en estudiantes de séptimo año de Educación General Básica de las escuelas de la parroquia Anconcito.

1.4.2. Objetivos específicos

- 1.4.2.1.** Identificar las estrategias de enseñanza que utilizan los docentes al impartir una clase de Educación física teórica-práctica con los estudiantes de séptimo año de Educación General Básica.
- 1.4.2.2.** Comparar la enseñanza de la Educación física entre dos instituciones educativas de la parroquia Anconcito con el desarrollo del hábito de los estudiantes de séptimo año de Educación General Básica.
- 1.4.2.3.** Analizar si las estrategias de enseñanza utilizadas por los docentes de educación física logran motivar a los estudiantes del séptimo año de educación general básica.

1.5. Justificación

Durante los últimos dos años la educación ha sufrido cambios radicales dentro de su modalidad general de estudio, sin lugar a dudas, ha afectado a todos los miembros de la comunidad educativa al estar en modalidad virtual, exigiendo así mismo a permanecer horas frente a una pantalla, provocando insuficiencia de la actividad física en la población educativa. De manera que, la presente investigación se enfoca en las estrategias de enseñanza de la asignatura de Educación física con el fin de que los estudiantes se incentiven a crear nuevos hábitos en su diario vivir, enfocados en evitar el sedentarismo a edad temprana.

Esta investigación es importante porque busca analizar cómo la asignatura de Educación Física tiene impacto en la decisión por parte de los estudiantes de desarrollar el hábito de la actividad física. Tomando en cuenta que la Educación Física debe ser de interés para toda la comunidad educativa, puesto que permite al ser humano desarrollar habilidades y destrezas tanto físicas como cognitivas, además de la motricidad, por otro lado, posibilita la comprensión de la importancia del cuidado a la salud mental y física, como consecuencia generar un hábito que brinde bienestar a lo largo de su vida.

La investigación es innovadora a nivel local, ya que, en la Universidad Estatal Península de Santa Elena, es un tema poco abordado donde no existen suficientes trabajos científicos relacionados a las estrategias de enseñanza en la asignatura de Educación Física y la actividad física en Educación General básica, así mismo a nivel nacional, el número de investigaciones es de escasez. Por lo tanto, se busca proporcionar información para generar nuevas investigaciones en otras instituciones educativas.

Por otra parte, la investigación contribuirá con datos sobre el desarrollo del hábito de la actividad física de los estudiantes gracias a la EF, además, permitirá profundizar de manera teórica a la actividad física, para reconocer la importancia de la misma en edades tempranas. Se espera obtener información relevante que permita llevar a cabo un abordaje teórico con base a la comparación de la enseñanza de la Educación Física en dos instituciones educativas de Educación Básica, analizando cada uno de los datos a obtener y realizando conclusiones acerca de sus resultados.

1.6. Alcances, delimitaciones y limitaciones

1.6.1. Delimitación

Área: Educación Básica

Aspecto: Hábito de la actividad física

Ámbito: Educativo

Delimitación Espacial: La investigación se realizará con estudiantes del séptimo año de educación básica paralelos “A” de la Escuela de Educación Básica: Gral. César Rohón Sandoval, Unidad Educativa Virginia Reyes de la parroquia Anconcito, del cantón Salinas provincia de Santa Elena.

Delimitación Temporal: Se llevará a cabo en el periodo comprendido desde mayo a agosto del 2022.

Delimitación Poblacional: Para la investigación se contará con los docentes encargados de impartir la asignatura de educación física, directores y los alumnos de séptimo año de EGB.

Enfoque de investigación: El enfoque del trabajo de investigación es cuantitativa.

1.4.2. Alcances

La presente investigación se basa en un estudio exploratorio descriptivo, dando a conocer los beneficios de aplicar las clases de Educación Física para el desarrollo del hábito de la actividad física en estudiantes de séptimo año de EGB. Se espera contribuir con estrategias y planificaciones para ser llevadas a la práctica por parte del docente, para observar de qué manera influye la enseñanza de educación física en los estudiantes.

1.4.3. Limitaciones

Durante la investigación se realizarán fichas de observación, en donde se pretende comparar y analizar aspectos teóricos, por tal motivo cabe mencionar que no se aplicará o experimentará con los involucrados. La ejecución de las estrategias para una clase de educación física se pondrá en práctica sólo si el docente lo considera pertinente.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación

En la investigación se realizó el análisis de diferentes investigaciones y artículos que proporcionaron base teórica y metodológica para realizar la presente investigación acerca de la enseñanza de la Educación Física y su incidencia en el desarrollo del hábito en los estudiantes de séptimo año para realizar actividad física.

En el trabajo de investigación “Influencia de la actividad física en la calidad de vida de los niños de 10 y 11 años.” (2016) realizado por Calzada, J.; Cachón, J. Lara, A. y Zagalaz, M.L, cuyo objetivo es valorar la influencia de realizar Actividad Física sobre la percepción de la Calidad de Vida en niños de 10-11 años. La metodología aplicada fue descriptiva de carácter transversal, se trabajó con un cuestionario como instrumento aplicado a la muestra formada por 121 niños de Educación Primaria, como conclusión se obtuvo que “si la inactividad física sigue imperando en su forma de vivir, su Calidad de vida será bastante más pobre, con el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares, obesidad o hipertensión”.

Simultáneamente los investigadores Vera Estrada, F., Sánchez Rivas, E., y Sánchez-Rodríguez, J. en la investigación “Promoción de la actividad física saludable en el recreo escolar” en (2018) con el objetivo de investigar qué medidas se podrían tomar para aumentar los niveles generales de actividad física del alumnado de sexto de Educación Primaria durante los periodos de recreo escolar. Se identificó que no se han encontrado estudios que analicen si el volumen de actividad física del alumnado en el recreo se incrementa después de la aplicación de programas específicos vinculados a la asignatura de educación física. La resolución del estudio indica que, la aplicación del programa específico objeto de estudio incide positivamente sobre el incremento del volumen de actividad física que realiza el alumnado en su tiempo libre y que, pasados treinta días desde su aplicación, el alumnado mantiene parte de incremento adquirido, modificando su hábito de actividad durante el recreo escolar.

Las dos investigaciones anteriores aportan significativamente, debido a que consideran la importancia y aplicación de la actividad física en edades tempranas, permitiendo conocer cómo actúa en edades relacionada a la población de esta investigación. Es importante que los niños realicen actividad física, puesto que de no ser así tendrán repercusiones directas en su calidad de vida y salud, afectándolos física y emocionalmente, por tal razón, los padres de familia y el docente de Educación física (EF) deben inculcar desde edades tempranas la actividad física, convirtiéndose en guías y orientadores del proceso.

En la investigación, “Motivaciones hacia la práctica de actividad física-deportiva en estudiantes de La Araucanía.” realizada en Chile por Fuente Vilugrón y Lagos Hernández (2019), tienen como objetivo determinar los motivos por el cual los estudiantes de diferentes niveles educativos de la Región de la Araucanía realizan la práctica de actividad física-deportiva. Durante la investigación y aplicación de metodologías llegaron a los siguientes resultados: la capacidad personal para el deporte es aquella que influye en los estudiantes para tener un pasatiempo, de la misma manera la superación personal y cuidado de su salud. Concluyen que a pesar de las diferentes motivaciones que existen para realizar actividad física todas están asociadas al beneficio que dichas prácticas tienen en el desarrollo de hábitos de vida saludables en edades tempranas.

El trabajo anterior proporciona información teórica que aporta al trabajo de investigación en curso, por tanto, relacionando la investigación realizada en Chile en el 2019, se puede considerar que para que se desarrolle un hábito en los estudiantes hacia la actividad física, se deben tomar en cuenta los intereses que los estudiantes tienen hacia esta actividad, es decir que dentro de las instituciones educativas en la asignatura de Educación Física se debe realizar una planificación con estrategias de enseñanza en donde se evidencia que el niño explora varios campos como actividad física para el desarrollo de un hábito saludable, social, psicológico, motriz, entre otros, llevándolo a la elección de un deporte o actividad física específica.

En la investigación “Propuesta de estrategias metodológicas activas aplicadas a la educación física” realizado por Posso-Pacheco, R. J. (2018), con el objetivo de potenciar una propuesta de intervención de estrategias metodológicas activas a través de planificación micro curricular de la asignatura de la Educación Física, para estudiantes de séptimo año de

educación general básica media. Donde la situación problemática surge desde el cambio del enfoque del currículo donde los docentes no disponían alternativas metodológicas activas para el área de EF, dejándolos en la zona de aplicación de una metodología tradicional y conductista en las sesiones de clases.

La metodología usada fue cualitativa, se evidencian bases teóricas alineadas a los objetivos, requisitos y destrezas con criterio de desempeño del currículo de Educación Física de Ecuador. Los resultados le permitieron al investigador consolidar una planificación curricular con metodologías activas para aplicarlas en las sesiones de clases de EF. Concluyendo que la propuesta es significativa permitiéndoles a los interesados continuar innovando y adaptando las metodologías del currículo de Educación Física ecuatoriano gracias a su flexibilidad.

En el artículo “Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar” realizado por Rodríguez Torres, y otros, en el (2020) con el objetivo de analizar los beneficios de la actividad física sobre la salud de niños y adolescentes, y especialmente los retos que esto implica para la escuela y los profesores. La metodología usada fue bibliográfica realizando un abordaje teórico, consultando en artículos de investigación, artículos teóricos, libros y tesis doctorales, documentos técnicos de organismos internacionales y nacionales durante el periodo de 2000-2018. Se concluye que la actividad física constituye un eje fundamental para el desarrollo de los niños y adolescentes tanto en la escuela como en su vida social.

La investigación y artículo son de importancia para la investigación en desarrollo debido al aporte bibliográfico. Brindando información de las variables del estudio, así mismo permiten enfocar el tema hacia el desarrollo de metodologías activas en el área de Educación Física, considerando su importancia y repercusión en la calidad de vida de los estudiantes, ya que se toma en cuenta los beneficios de la actividad física en edades tempranas, teniendo en cuenta el contexto educativo.

2.2. Bases Teóricas

2.2.1. Educación Física

Para la RAE la Educación Física es el “1. f. Conjunto de disciplinas y ejercicios encaminados a lograr el desarrollo y perfección corporales” Por tanto, permite que el

individuo alcance el desarrollo físico propio de acuerdo a la frecuencia en la que realice alguna actividad física, ejercicio o deporte. El filósofo Platón definía a la Educación Física como “una disciplina cuyos resultados no se limitan solo al cuerpo, sino que pueden proyectarse aún al alma misma” Entonces, la EF permite abordar otra disciplina sin perder la esencia de la misma, involucrando y desarrollando habilidades propias del individuo, aportando a su estado emocional y anímico.

Por otra parte, Rodríguez, J. (1995) citado en Morales, S., y González, S. A. (2014), plantea que "La educación física sería entendida como ciencia que viene definida sólo por su objeto, no por su metodología, incluyendo a todas las ciencias biológicas y humanas que estudian la conducta motriz...". Se entiende que la Educación física gira entorno por su objeto, sin importar la metodología que se aplique, ya que la metodología aplicada dentro de la educación física debe tener un objetivo, el cual busca el bienestar de quien aplica esta educación y la estudia, considerando que trabaja mancomunadamente con las ciencias biológicas y humanas.

La Educación Física está relacionada a la formación y desarrollo de las capacidades físicas, sociales, intelectuales y afectivas de los individuos dentro de una comunidad educativa, entonces, es una asignatura que abarca diversos aspectos en donde involucran el desarrollo de habilidades motrices y físicas, de la misma manera, en su enfoque pedagógico permite la formación personal e integral de la persona. Como menciona Bucher citado en Lopategui (2019) “es una parte integral del proceso total educativo y que tiene como propósito el desarrollo de ciudadanos físico, mental, emocional y socialmente sanos, a través del medio de las actividades físicas que se hayan seleccionado con vista a lograr estos resultados.” Por esta razón es importante que se desarrollen dentro del proceso educativo actividades complementarias para el desarrollo integral del estudiante.

Para Nash citado en Lopategui (2019) la Educación Física "es un aspecto del proceso total educativo, que utiliza los impulsos inherentes a la actividad para desarrollar aptitud orgánica, control neuromuscular, capacidades intelectuales y control emocional” Es decir, que en las clases de Educación Física el docente puede incentivar al estudiante, debido a su influencia dentro del ámbito emocional y social del individuo abriendo paso a disfrute de la actividad y obteniendo beneficios para la salud del estudiante. Por otra parte, Morales, S., y

González, S. A. (2014) En la educación física se distinguen dos direcciones fundamentales de trabajo pedagógico:

1. La enseñanza de los movimientos, es decir, el aprendizaje de habilidades motrices.
2. La educación (dirección del desarrollo) de las capacidades motrices (condicionales y coordinativas).

Los fundamentos mencionados contribuyen a dos aspectos en donde se enfoca la Educación Física, en el primero se desarrollan las habilidades de los seres humanos en edades tempranas en donde el docente es el guía de sus estudiantes, proporcionando medios, métodos, estrategias y planes de acción que el estudiante debe llevar a cabo para desarrollar un hábito, después se pretende lograr que estas habilidades se sigan desarrollando con la coordinación y el condicionamiento que sea requerido, de acuerdo a la edad del individuo en donde sí se ha logrado un buen trabajo en la primera etapa, ahora se logrará trabajar en la fuerza, resistencia y rapidez del estudiante.

2.2.1.1. Educación Física en la escuela

Dentro del sistema educativo, el área de educación física es tan importante como necesaria ser llevada a cabo en las planificaciones realizadas por los docentes, ya que aporta significativamente a los estudiantes, por tal motivo Petitti, E. (2014) menciona que:

La Educación Física en la escuela hace su aporte a la formación integral de las personas y se fundamenta en la idea de que el cuerpo y el movimiento constituyen dos dimensiones significativas en la construcción de la identidad personal, esenciales en la adquisición de saberes sobre sí mismo, sobre el medio físico y sobre el medio social.

De acuerdo con el autor, es importante mencionar que la Educación Física está involucrada con algunos ejes, los cuales permiten al estudiante desarrollar habilidades motrices, cuestionarse sobre el cuidado personal, tanto físico como intelectual y emocional, el cuidado de su cuerpo y de su salud, aprender sobre el funcionamiento de su cuerpo, a cómo alimentarse y prevenir enfermedades, cada uno de estos aspectos permiten que el estudiante se forme de manera integral.

Es necesario que se considere a la Educación Física como un área en donde no solo se aprenda para el momento, sino que se lleva a la práctica, que los contenidos impartidos por el docente se lleven a la acción del diario vivir como menciona Petitti, E. (2014) “La enseñanza de la Educación Física en la escuela debe promover que los alumnos continúen realizando actividad física más allá del ámbito y la etapa escolar. Esto requiere ofrecer a los alumnos propuestas potencialmente placenteras, significativas y valiosas.” Entonces, con el desarrollo de las clases de educación física se puede llevar a cabo la implementación de estrategias que le permita al estudiante aprender significativamente, lo que implicaría planificar clases que enamoren al estudiante y se motive a llevar un hábito saludable, realizando actividad física, cuestionando su alimentación y su cuidado personal.

2.2.1.2. Beneficios de la Educación Física de calidad para estudiantes de Educación Básica

Existe una amplia relación entre salud y actividad física de los niños, la salud de forma general en los niños depende de diversos factores como la alimentación, actividad física, actividades recreativas, contexto en donde se encuentra, el afecto que recibe, estado de ánimo, entre otros. Según Gil Madrona y Contreras Jordán (2005) la salud relacionada con el estilo de vida de las personas se define como “la capacidad psicológica de realizar, de forma normal, actividades diarias con seguridad e independencia, sin fatigarse excesivamente” (pág. 234). De acuerdo con el autor, para cada persona tener un hábito saludable relacionado a la actividad física depende de factores personales, en donde se consideran aspectos como el físico, el amor por el deporte, el disfrute de la actividad que realiza en sí, donde el individuo sienta tranquilidad y satisfacción al realizar la actividad física.

Existe evidencia científica que demuestran que la actividad física ayuda a mejorar la capacidad cardiorrespiratoria y muscular, la salud ósea, así como los efectos positivos en el desarrollo fisiológico, psicológico y en el bienestar de los niños. La Actividad Física, ayuda a los niños a aprender reglas, frenar sus impulsos excesivos, aumentar sus habilidades motoras, favorecer el crecimiento de huesos y músculos, mejorar su salud, ánimo y rendimiento escolar. Es decir, que la actividad física tiene varios campos que abordar y estos son tan importantes como necesarios.

Se debe tener en cuenta que, en el caso de los niños, se debe evitar que desarrollen sedentarismo a temprana edad, debido a que al estar en caso pasa más tiempo viendo televisión o en el celular, si es así se debe incentivar a realizar la práctica deportiva, como manifiesta OMS (2010) “La actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica. Convendría incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos.” Entonces, se debe tener en cuenta que los ejercicios utilizados deben estar orientados a mejorar la capacidad cardiovascular, fuerza, coordinación y la salud ósea, ya que realizar actividades e implementar juegos promueve la enseñanza de una buena higiene y las medidas de protección para evitar el contagio, realizar una adecuada limpieza y desinfección de los materiales que se usen, así mismo del espacio.

2.2.1.3. Estrategias de enseñanza en EF

Los docentes de EF deben tener consigo estrategias de enseñanza que le permitan llegar a sus estudiantes como mencionan Devís y Beltran (2007), "La educación física escolar debe proporcionar los conocimientos teórico-prácticos básicos para que el alumnado pueda realizar actividad física saludable tanto dentro como fuera de la escuela" (pág. 36). Lo cuales permitirán que los estudiantes adquieran autonomía para llevar a cabo una vida saludable para su desarrollo personal y socioemocional adquiriendo hábitos de salud en donde incluye conocimientos acerca de alimentación, ejercicio, cuidado e higiene personal y de su entorno.

Devís y Beltran (2007) proponen tres estrategias de desarrollo extracurricular para a educación física:

- El día de la actividad física saludable: Esta iniciativa podría desarrollarse a modo de talleres durante un día concreto, adaptando su duración y horario según conviniera a los organizadores.
- La semana de los estilos de vida activo: puede surgir a partir de un proyecto educativo de centro donde el profesorado de las diferentes áreas del currículum y las escuelas en general puedan involucrarse, y el alumnado y la familia verse implicados.
- Las escuelas activas: Debería enfatizar la actividad física y la adopción de unos estilos de vida activos llevando a cabo planes de acción concretos y, para ello, resulta necesario contar con el apoyo de todo el personal de la escuela.

Cada una de estas propuestas deben estar planificadas y llevada a cabo con cada uno de los integrantes de la comunidad educativa, que todos conozcan y se interesen por desarrollar actividades en donde se involucren actividades físicas recreativas para todos, por otra parte, considerar vincular las otras asignatura con la educación física, entendiendo que dentro de la educación física se toman en cuenta temas relacionados con la salud, el cuidado personal y colectivo, proporcionando información que benefician a los estudiantes y a quienes lo rodean.

2.2.1.4. La educación Física en la pubertad

La pubertad representa una etapa importante en el desarrollo físico de los seres humanos, puesto que responde a un proceso biológico en el que se logra la talla adulta, el pico de masa muscular, entre otras características de maduración. Esta etapa o proceso tiene lugar alrededor de los 8 y 13 años de edad en niñas y de 9 y 14 en niños, sin embargo, en la actualidad las edades en las que se inicia la pubertad son más tempranas, esto debido a las dietas actuales y las condiciones de vida. Entre los principales cambios fisiológicos se encuentran los cambios de composición corporal, los cuales varían en ambos sexos debido a la presencia de estrógenos, andrógenos, factores genéticos, etnicidad, entre otros.

Así como existe un desarrollo físico, también evolucionan sus habilidades y capacidades, puesto que antes de la pubertad entre los 6 y 8 años de edad ya desarrollaron capacidades motoras complejas, en esta etapa consiguen velocidad, resistencia y fuerza. Como lo menciona Guillamón et al. (2018):

Las capacidades condicionales de fuerza, resistencia y velocidad evolucionan a lo largo de la infancia de manera paralela al desarrollo evolutivo general. El incremento en la capacidad de absorción de oxígeno y la mayor eficiencia cardiorrespiratoria, experimentada a los 9 años, favorecen el desarrollo de la resistencia aeróbica. La maduración nerviosa, el desarrollo hormonal y morfológico de la preadolescencia y la adolescencia favorecen el desarrollo de la fuerza-resistencia muscular. La velocidad gestual, de desplazamiento, y el tiempo de reacción se ven favorecidos también por la maduración nerviosa, el desarrollo hormonal y coordinativo. pág. (112)

Sin embargo, gracias a la ganancia de masa corporal durante este periodo y al finalizarlo, la flexibilidad es una condición que ya no evoluciona, al contrario, sufre un retroceso, es por esto que las niñas durante la adolescencia sienten perder habilidad y destreza. El estímulo de la Educación física en esta etapa contribuye al desarrollo de estas destrezas, sin dejar de lado el aporte psicológico y emocional, puesto que aumenta la autoestima y funciones como la atención, la memoria y la concentración.

2.2.1.5. Currículo Ecuatoriano de Educación Física

Durante los procesos educativos los currículos han cambiado drásticamente con el pasar de los años, en donde se conocía un currículo tradicional, donde actualmente se ha convertido en un currículo constructivista, Posso Pacheco, Richard (2018), en la Guía de estrategias metodológicas para educación física en EGB y BGU manifiesta que:

El Currículo Nacional de Educación Física es constructivista y no solo desarrolla la parte motriz del estudiante, sino también lo social, emocional y cognitivo; esto es porque el ser humano tiene una concepción integral, porque se relaciona socialmente (padres, hermanos, compañeros, amigos, etc.); percibe y expresa sus pensamiento y sentimientos oral, escrito y corporalmente; y, realiza procesos metacognitivos en todas las acciones de su vida.

Es decir que, en el 2016 el currículo nacional de Educación Física tuvo un ajuste que demanda que el docente tenga un perfil alineado a nuevos contenidos y enfoques curriculares. El currículo de Educación Física se basa en destrezas con criterio de desempeño, por tanto, es abierto y flexible, para ser adaptado a las necesidades del contexto social al que sea implementado, dando paso a un aprendizaje significativo para el alumnado y los docentes, (Ministerio de Educación 2017). Entonces, el docente de EF tiene la libertad de adaptar y modificar el currículo sin perder la dirección propuesta por el Ministerio de Educación.

Currículo de EF de EGB media menciona que, “En la medida que las propuestas que se realicen de EF sean significativas para los sujetos que aprenden, existen mayores probabilidades que las continúen realizando, por elección propia, de manera sistemática, placentera y saludable a lo largo de la vida.”

2.2.2. Actividad Física

Se considera actividad física al cambio de reposo a movimiento de los músculos. Para Aznar y Webster, (2009) “un movimiento corporal producido por la acción muscular voluntaria que aumenta el gasto de energía. Se trata de un término amplio que engloba el concepto de “ejercicio” físico.” Dicha actividad física, aporta beneficios al cuerpo humano, por esta razón la Organización Mundial de la Salud recomienda realizar 30 minutos diarios o 150 minutos por semana de manera moderada, esta última es considerada por la OMS como la mejor inversión en salud. Así mismo, Bembibre (2009) menciona que la “actividad física es todo ejercicio o actividad que tenga como consecuencia el gasto de energía y que pongan en movimiento un montón de fenómenos a nivel corporal”. Es decir, se considera actividad física siempre y cuando exista un uso de energía y se involucre a los músculos, todo lo contrario, a un estado de reposo.

Consigo Pujante y García (2014) mencionan que, “La Actividad Física puede ser contemplada como el movimiento corporal de cualquier tipo producido por la contracción muscular y que conduce a un incremento sustancial de gasto energético de la persona” De la misma manera la OMS (2016) define a la actividad física como, “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía” Cada una de las definiciones planteadas anteriormente coinciden en que la actividad física es la acción de moverse, desplazarse y llevará a cabo un movimiento.

La actividad física debe estar acompañada de una calidad de dieta, las cuales junto a la condición física son necesidades fisiológicas y de salud pública, por ende, esta debe ser valorada en la edad temprana, con el fin de que al llegar a una edad adulta favorezca a la calidad de vida. Para Guillamón et al. (2017) “La Actividad Física realizada desde la infancia puede influir en la adopción de hábitos de vida activa y el mantenimiento de una condición física saludable a lo largo del ciclo vital”. Además de contribuir positivamente a la salud física, beneficia en el ámbito psicosocial, de allí la importancia de ser desarrollada a una edad temprana, puesto que en la infancia se adquieren hábitos y conductas fundamentales en el estilo de vida del ser humano.

Es alrededor de los 8 y 9 años de edad que se encuentran en cambios fisiológicos además de psicológicos, por ende, se obtienen conductas para largo plazo y a futuro son difíciles de modificar, un ejemplo de esto es la postura, por esta razón se debe tener una

proyección a futuro, es decir, saber que los hábitos que adquiriera a esta edad, tendrán influencia en su edad adulta. Como resultado de la actividad física regular, se obtiene un buen estado de salud, de ánimo y resistencia al estrés en comparación a una persona sedentaria, además manifiestan físicamente un mejor estado de salud. Es recomendable que, dentro de las edades tempranas, se potencie la actividad física en los niños, motivándolos a desarrollar habilidades propias de una disciplina deportiva, o crear el hábito de moverse sin la necesidad de ser un deportista, solo creando en el niño un interés hacia una actividad saludable para su vida.

2.2.2.1. La actividad física en la jornada escolar

En edades tempranas se da por supuesto que los estudiantes están activos para realizar cualquier actividad que llame su atención, que motive a realizar algún movimiento que le permita desplazarse en un lugar fuera del aula de clases, entonces, dentro de la jornada escolar es importante que el docente aproveche la energía del estudiante para incentivarlos, tal como lo plantea Jiménez (2017):

La práctica sistematizada de actividades físicas recreativas son un aporte que facilita la formación y satisfacción motriz de los estudiantes, al igual que estimula las capacidades e interés propio de satisfacer las necesidades de movilidad corporal, mismas que se ponen de manifiesto dentro del entorno familiar, social y productivo, lo que a su vez habilita una formación continua y permanente, debido a esto se la conoce en la actualidad como una disciplina pedagógica, ya que tiene participación tanto en el desarrollo integral como armónico del sujeto en acción. (pág. 28)

Sin duda alguna los estudiantes pasan gran parte del tiempo en las aulas de clases, por tanto, es importante que el docente realice una planificación general en donde se incluya actividad física moderada durante la jornada escolar, actividades que impliquen moverse dentro del aula y fuera de ella, sin perder la esencia de la clase.

La Educación Física debe enfocarse en preparar a los estudiantes para su diario vivir, respecto a sus necesidades físicas, experimentar movimientos, en donde logre trabajar su cuerpo y mente, tener la disposición de rendir y producir actividad física que ayuden su desarrollo personal. Entonces, la actividad física dentro del contexto educativo debería tener

un papel importante ya que ayuda a la evolución psicológica, física y social en las personas que realizan dicha actividad.

2.2.2.2. Actividad Física como hábito

Realizar una actividad de manera frecuente la convierte en un hábito, en el caso de la actividad física, contribuye con beneficios positivos para la salud de los individuos. Si bien es cierto, no existe una edad específica para empezar con este hábito, pero se considera recomendable iniciar en la infancia, puesto que influye en su desarrollo mental, físico y social, además en esta etapa se llevan a cabo hábitos que formarán parte de su estilo de vida en el futuro, por lo que inculcarlos desde tempranas edades debe ser una prioridad. Marín (2014) afirma que “para la correcta formación de estas rutinas es necesario que los más jóvenes sean ayudados por diferentes agentes promotores como pueden ser familiares, educadores, entrenadores, instituciones o árbitros.” El ambiente social en el que se desarrolla el infante influirá en la práctica de este hábito, pues la motivación, el refuerzo y la compañía, son factores importantes en el proceso de adaptación.

Además de ser una adquisición para la buena salud corporal y ayudar a prevenir enfermedades, también forma parte de conocimientos importantes de autocuidado y autoconocimiento, así como de disciplina. Por esta razón se debe cultivar el hábito de la actividad física, desde su primer contexto social, es decir, su familia, sin embargo, el elemento más importante se da en la escuela donde el docente brinda conocimientos y se convierte en un guía.

2.2.2.3. Importancia de realizar actividad física por parte de los niños

Dentro de la población escolar en la actualidad existe un confortamiento entre el tiempo dedicado a los dispositivos electrónicos y la actividad física realizada por los estudiantes, ya que se evidencia que los juegos digitales es un hábito de consumo de pantalla por parte de los niños y adolescentes escolares, alejándose de realizar los treinta minutos de ejercicio físico que propone la OMS. Como manifiestan Silvia, Rodríguez, Eyman, Fernández, y Fuente, (2014), “La práctica regular de actividad física favorece la sociabilización genera una autoestima satisfactoria ayuda a prevenir el problema de la obesidad y predispone a mantener la actividad física en la etapa adulta” Por ende, los estudiantes dentro de la actividad trabajarán con sus compañeros, formando entre ellos

confianza y trabajo en equipo, socializando y relacionándose para trabajar en el objetivo de desarrollo persona e integral como el colectivo.

La actividad física que realice el niño será de suma importancia para su desarrollo motriz, debido a que al experimenta un plano motriz general en donde puede correr, caminar, saltar, desplazarse o realizar algún deporte o ejercicio específico, ayudando con la coordinación de movimientos usando técnicas y tácticas para su desenvolvimiento mecánico, en donde le permitirá conocer sus habilidades y potenciales de acuerdo a sus intereses buscando educarlos para su beneficio físico y psicológico.

La actividad física influye de manera positiva en el ser humano ya que trabaja el cuerpo y la mente, permitiendo obtener beneficios como menciona Petitti, E. (2014):

- La mejora de la calidad de vida, de la independencia, de nuestras posibilidades físicas, hace que nos sintamos más seguros y que nuestra autoestima aumente.
- En casi todos los deportes aumenta la socialización de la persona.
- Reduce el estrés.
- Aumentamos las actividades de nuestro tiempo libre haciéndonos más felices.
- Aumentamos nuestros temas conversación aumentado por esto nuestra capacidad de socialización.
- Aumentamos nuestros círculos de conocidos.

Todos los beneficios planteados por el autor, son considerados dentro de los objetivos que el docente quiere lograr con sus estudiantes antes, durante y después de una clase de Educación física.

Operacionalización de las variables

Educación Física

Tabla 1: Educación física

Definición	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Técnicas e instrumentos
<p>Educación Física</p> <p>Es una parte integral del proceso total educativo y que tiene como propósito el desarrollo de ciudadanos físico, mental, emocional y socialmente sano, a través del medio de las actividades físicas que se hayan seleccionado con vista a lograr estos resultados.</p> <p>Bucher citado en Lopategui (2019)</p>	<p>Importancia de la Educación Física</p> <p>Beneficios de la Educación Física</p> <p>Estrategias para la educación física</p> <p>Actividad física</p>	<p>Física</p> <p>Social</p> <p>Emocional</p> <p>Metodologías activas</p> <p>Salud</p>	<p>¿Qué estrategias usa el docente en la asignatura de Educación Física?</p> <p>¿De qué manera se relacionan los estudiantes en la clase de educación física?</p> <p>¿Cómo repercute las clases de educación física en el estado emocional del estudiante?</p> <p>¿Los estudiantes conocen los beneficios de la educación física?</p> <p>¿De qué manera el docente motiva a sus estudiantes a realizar actividad física?</p> <p>¿Con qué frecuencia realizan actividad física?</p>	<p>Guía de observación</p> <p>Encuesta</p> <p>Entrevistas¹</p>

¹ Elaborada por Stefany Balón y Terán Josdy (2022)

Actividad Física

Tabla 2: Actividad Física

Definición	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Técnicas e instrumentos
<p>Actividad Física</p> <p>Actividad física es todo ejercicio o actividad que tenga como consecuencia el gasto de energía y que pongan en movimiento un montón de fenómenos a nivel corporal. (Bembibre 2009)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Actividad Física en los estudiantes - Actividad Física en la jornada escolar - Actividad Física como hábito 	<p>Tipos de actividad física</p> <p>Frecuencia</p> <p>Duración</p> <p>Intensidad</p>	<p>¿Qué tipos de actividad física deben llevar a cabo los estudiantes?</p> <p>¿Con qué frecuencia el estudiante de EGB debe realizar actividad física?</p> <p>¿Cuál es la duración de una clase de una actividad física?</p> <p>¿Cuál es la intensidad con la que deben trabajar los estudiantes de EGB al realizar actividad física?</p>	<p>Guía de observación</p> <p>Encuesta</p> <p>Entrevistas²</p>

² Elaborada por Stefany Balón y Terán Josdy (2022)

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1. Paradigma de Investigación

3.1.1. Paradigma Científico Positivista

Ramos, Carlos Alberto. A. (2015) menciona que “el paradigma positivista sustentará a la investigación que tenga como objetivo comprobar una hipótesis por medios estadísticos o determinar los parámetros de una determinada variable mediante la expresión numérica.” (p. 14). Por tanto, aporta al objetivo de la investigación, debido a que se pretende analizar cómo las clases de educación física repercuten en la decisión de crear un hábito de actividad física en los estudiantes de séptimo año de EGB, apoyando la investigación con datos estadísticos, tras la comparación entre dos instituciones educativas.

3.2. Enfoque de la investigación

3.2.1. Tipo de Investigación

Es una Investigación Cuantitativa puesto que se busca realizar un análisis estadístico obteniendo datos numéricos. Para Ochoa, et al. (2020) “se basa en la inducción probabilística del positivismo lógico, la medición penetrante, controlada y objetiva, permitiéndole al investigador hacer inferencias más allá de los datos, es el proceso confirmatorio inferencial deductivo, orientado al resultado usando datos sólidos y repetibles.” Busca encontrar una relación entre las variables dirigiendo su enfoque a los resultados, analizando de manera objetiva los resultados.

3.3. Diseño de investigación

La investigación es de diseño no experimental-transversal, puesto que “su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado. Es como “tomar una fotografía” de algo que sucede.” (Hernández S. 2014, pág. 188) por tanto, quien investiga solo debe realizar una sola medición de la o las variables con las que trabaje, dentro del trabajo de investigación en desarrollo, se llevará a cabo durante el periodo del mes de mayo hasta agosto de 2022.

3.3.1. Investigación descriptiva

La investigación descriptiva es aquella que se elabora considerando la realidad del acontecimiento, analizando, describiendo e indicando resultados claros acerca de los fenómenos de investigación. (Cabezas, E.; Andrade, D.; Torres, J. (2018) Dentro de la investigación se proporcionarán datos que permiten conocer a través de la descripción de qué manera actúan las variables de estudio Educación Física y hábito de la actividad física en la población, así mismo, como están fundamentadas teóricamente.

3.3.2. Investigación de campo

La investigación de campo para Cajal (2018) “es la recopilación de información fuera de un laboratorio o lugar de trabajo. Es decir, los datos que se necesitan para hacer la investigación se toman en ambientes reales no controlados.” por tal motivo se considera investigación de campo debido a que dentro de la investigación en desarrollo los investigadores visitaran las instituciones educativas, para observar y analizar de qué manera se lleva a cabo las clases de Educación Física en las escuelas de Anconcito, y constatar si estas clases repercuten en el desarrollo del hábito de la actividad física en los estudiantes de séptimo año de EGB.

3.3.3. Investigación Documental-bibliográfica

La investigación documental para Alfonso (1995) citado en Morales (2003) “es un procedimiento científico, un proceso sistemático de indagación, recolección, organización, análisis e interpretación de información o datos en torno a un determinado tema.” La investigación es documental debido a que está basada en bases teóricas, recolección de información, organización, análisis e interpretación de resultados, para después comparar y constatar si la teoría está relacionada a los resultados de la investigación.

3.4. Técnicas e instrumentos de investigación

3.4.1. Técnica de la entrevista

La entrevista es un instrumento que hace uso de un cuestionario con el que se puede obtener respuestas objetivas y subjetivas (Meneses y Rodríguez, 2011), en este caso será dirigida a los docentes que imparten la asignatura de Educación Física y los directores de la institución educativa para conocer cuál es su opinión acerca de la importancia de la EF para los estudiantes de séptimo año y si consideran necesario que se realice actividad física para buscar el desarrollo del hábito de esta actividad en los estudiantes.

3.4.2. Encuesta

La encuesta es un cuestionario que tiene el objetivo de recaudar datos, tal como lo menciona Cárdenas (2018) “Se conoce por encuesta a la técnica de investigación que, mediante un instrumento de preguntas y categorías de respuesta, y una muestra de actores, permite obtener datos cuantitativos” Será dirigida a los estudiantes, para la aplicación del instrumento y la recolección de datos, se solicitará la autorización a los respectivos establecimientos. La encuesta “Actividad física y el desarrollo de su hábito en estudiantes de séptimo año de EGB” dirigida a estudiantes de séptimo año de Educación General Básica, consta de once preguntas, que buscan conocer acerca de su experiencia y perspectiva de cómo se llevan a cabo las clases de Educación Física.

3.4.3. Guía de observación

La guía de observación es el “instrumento que permite al observador situarse de manera sistemática en aquello que realmente es objeto de estudio para la investigación; también es el medio que conduce la recolección y obtención de datos e información de un hecho o fenómeno.” (Campos, G., y Martínez, N. 2012, p.56). Este instrumento permitirá llevar a cabo la elaboración de un registro en donde se evidencian las observaciones realizadas durante el estudio, recolectando datos de manera sistemática, ofreciendo una revisión objetiva de los hechos, consigo una estructura que favorece al investigador al momento de analizar los acontecimientos, la guía de observación permitirá al investigador presenciar tres sesiones de clases de educación física y así obtener información.

3.5. Población y Muestra

3.5.1. Población

Para Pastor (2019) la población es el “objeto de estudio en una investigación, es el conjunto total de elementos de interés y la muestra un subconjunto de la población”. En este caso, la población a estudiar son los estudiantes de séptimo año de Educación General Básica de dos instituciones educativas de la parroquia Anconcito: Gral. César Rohón Sandoval y Virginia Reyes González.

Tabla 3: Población de la investigación

Unidades de observación	Población	Técnica
Directores	2	Entrevista
Docentes	2	Entrevista
Estudiantes	78	Encuesta / Guía de Observación
Población total	82	

Fuente Población de la investigación

Elaborado por: Balón Romero Stefany Lisette y Terán Hidalgo Josdy Lisbeth

3.5.2. Muestra

La muestra representa una parte de la población, esta posee las mismas características del universo permitiendo generalizar (Condori, 2020), para realizar este estudio se consideró a los estudiantes de séptimo año de Educación General Básica del paralelo “A”, en donde existen 39 estudiantes, 22 niñas y 17 niños pertenecientes a la escuela Gral. César Rohon Sandoval y en la escuela Virginia Reyes González hay 39 estudiantes, 21 niñas y 18 niños, teniendo como total 78 estudiantes: 43 niñas y 35 niños. La edad promedio de los estudiantes encuestados es de 10 a 12 años. La muestra del estudio está conformada por 78 estudiantes y 2 docentes que imparten la asignatura, así mismo una entrevista acerca de la Educación Física dirigida a los directores de las instituciones.

CAPÍTULO IV



4.1. Guía de observación

GUÍA DE OBSERVACIÓN

Curso: Séptimo año De Educación Básica

Fecha: agosto de 2022

Objetivo: Obtener información mediante la observación de la clase presencial de educación física y así lograr evidenciar la incidencia de esta en la creación del hábito de la actividad física en los estudiantes.

FICHA DE OBSERVACIÓN EN CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA				
DOCENTE: Lcdo. José Vera		N° ESTUDIANTES: 39		
CRITERIOS GENERALES			SI	NO
INICIO DE LA CLASE				
1	Expone el objetivo de la clase	X		
2	Inicia la clase con un ambiente dinámico y motivador	X		
3	Evidencia el interés de los estudiantes por la clase o actividad	X		
DESARROLLO DE LA CLASE				
4	El tema por tratar es claro, incentiva a crear un hábito y se relaciona con las experiencias de los niños	X		
5	Las estrategias utilizadas resultan llamativas y atractivas para los estudiantes.	X		
6	El docente se preocupa por adaptar los contenidos al contexto del niño	X		
7	El docente incluye a todos los estudiantes en la realización de las actividades	X		
8	Los estudiantes muestran disposición a la actividad física y trabajan de manera organizada y productiva	X		
9	El profesor estimula la participación de todos los estudiantes en la actividad física y respeta sus opiniones	X		
10	El docente expone los beneficios de realizar cada actividad física y cómo influyen en su cuerpo si lo realizan como hábito.	X		
CIERRE DE LA CLASE				
11	El docente realizó una actividad motivadora e incentiva sobre la importancia de realizar actividad física.	X		
12	El docente realizó recomendaciones y ultimó detalles de las actividades	X		
13	El proceso de enseñanza-aprendizaje se llevó de manera correcta	x		

GUÍA DE OBSERVACIÓN

Curso: Séptimo año De Educación Básica

Fecha: agosto de 2022

Objetivo: Obtener información mediante la observación de la clase presencial de educación física y así lograr evidenciar la incidencia de esta en la creación del hábito de la actividad física en los estudiantes.

FICHA DE OBSERVACIÓN EN CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA				
DOCENTE: Lcda. Miriam Hermenegildo		N° ESTUDIANTES: 39		
CRITERIOS GENERALES			SI	NO
INICIO DE LA CLASE				
1	Expone el objetivo de la clase	x		
2	Inicia la clase con un ambiente dinámico y motivador		X	
3	Evidencia el interés de los estudiantes por la clase o actividad	X		
DESARROLLO DE LA CLASE				
4	El tema por tratar es claro, incentiva a crear un hábito y se relaciona con las experiencias de los niños	X		
5	Las estrategias utilizadas resultan llamativas y atractivas para los estudiantes.	X		
6	El docente se preocupa por adaptar los contenidos al contexto del niño	X		
7	El docente incluye a todos los estudiantes en la realización de las actividades	X		
8	Los estudiantes muestran disposición a la actividad física y trabajan de manera organizada y productiva	X		
9	El profesor estimula la participación de todos los estudiantes en la actividad física y respeta sus opiniones	X		
10	El docente expone los beneficios de realizar cada actividad física y cómo influyen en su cuerpo si lo realizan como hábito.	X		
CIERRE DE LA CLASE				
11	El docente realizó una actividad motivadora e incentiva sobre la importancia de realizar actividad física.	X		
12	El docente realizó recomendaciones y ultimó detalles de las actividades	X		
13	El proceso de enseñanza-aprendizaje se llevó de manera correcta	X		

4.2. Resultados de la encuesta dirigida a los estudiantes de séptimo año de Educación General Básica

Tabla 4: ¿Cuántas horas de Educación Física recibe a la semana?

Pregunta	Indicadores	Frecuencia	0%
1	5 horas	0	0%
	4 horas	0	0%
	3 horas	73	94%
	2 horas	5	6%
	1 hora	0	0%
	TOTAL	78	100%

Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de séptimo año de EGB

Elaborado por: Balón Romero Stefany Lisette y Terán Hidalgo Josdy Lisbeth

Gráfico 1: ¿Cuántas horas de Educación Física recibe a la semana?



Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de séptimo año de EGB

Elaborado por: Balón Romero Stefany Lisette y Terán Hidalgo Josdy Lisbeth

Análisis e interpretación

Dentro de los resultados se puede notar que el 94% de los encuestados coinciden al mencionar que las horas semanales de clases de Educación física recibidas son de 3 horas. Por otra parte, el 4% contestó que solo tiene 2 horas de clases, dejando de lado las otras opciones.

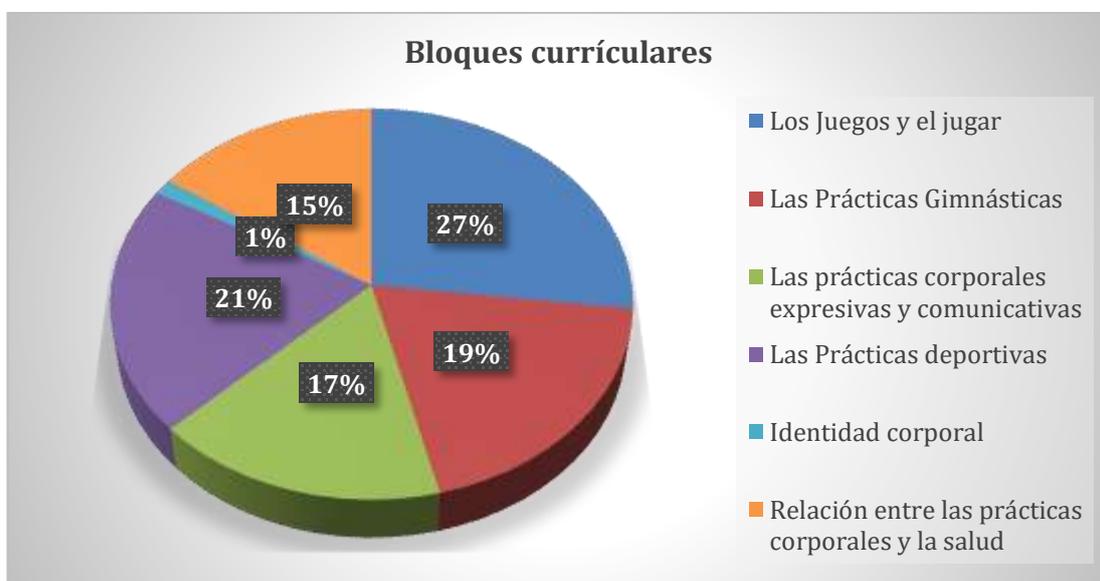
Tabla 5: ¿Cuáles de los siguientes bloques ha recibido en las clases de Educación Física?

Pregunta	Indicadores	Frecuencia	0%
2	Los Juegos y el jugar	21	27%
	Las Prácticas Gimnásticas	15	19%
	Las prácticas corporales expresivas y comunicativas	13	17%
	Las Prácticas deportivas	16	21%
	Identidad corporal	1	1%
	Relación entre las prácticas corporales y la salud	12	15%
	TOTAL	78	100%

Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de séptimo año de EGB

Elaborado por: Balón Romero Stefany Lisette y Terán Hidalgo Josdy Lisbeth

Gráfico 2: ¿Cuáles de los siguientes bloques ha recibido en las clases de Educación Física?



Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de séptimo año de EGB

Elaborado por: Balón Romero Stefany Lisette y Terán Hidalgo Josdy Lisbeth

Análisis e interpretación

En la pregunta 2, el 27% ha recibido clases del bloque curricular “los juegos y el jugar”, dentro del 19% están las prácticas gimnásticas, el 17% coincide en “las practicas corporales expresivas y comunicativas”, el 21 contestó que el bloque curricular visto ha sido las “prácticas deportivas”, por otra parte el 1% dice que “identidad corporal”, finalmente el 15% concuerda que “la relación entra las prácticas corporales y la salud” es el bloque curricular que ha revisado en las clases de Educación física.

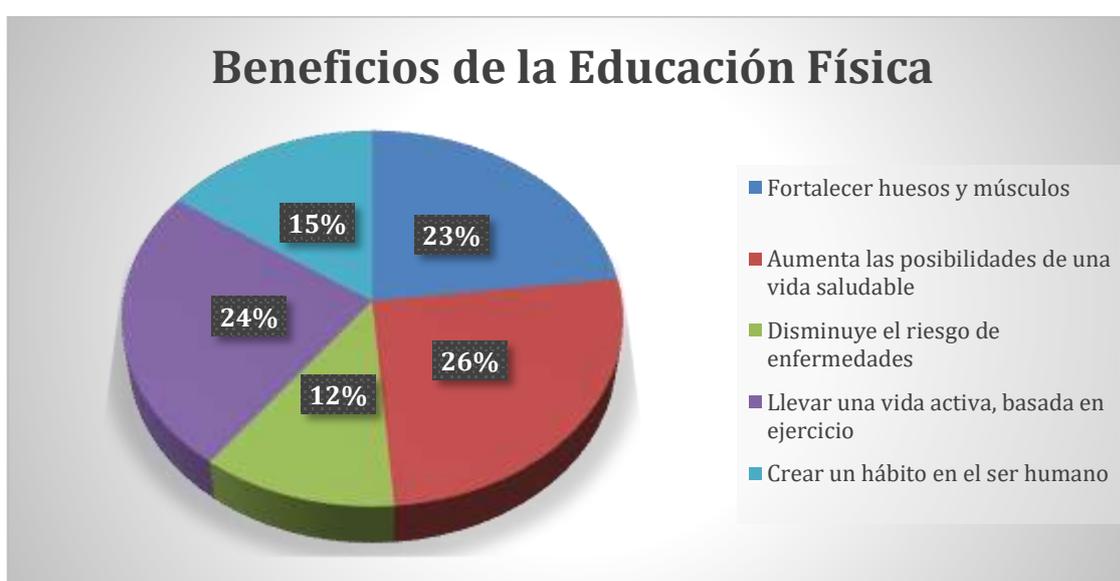
Tabla 6: ¿Cuáles considera que son los beneficios de la educación física?

Pregunta	Indicadores	Frecuencia	0%
3	Fortalecer huesos y músculos	18	23%
	Aumenta las posibilidades de una vida saludable	20	26%
	Disminuye el riesgo de enfermedades	9	12%
	Llevar una vida activa, basada en ejercicio	19	24%
	Crear un hábito en el ser humano	12	15%
	TOTAL	78	100%

Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de séptimo año de EGB

Elaborado por: Balón Romero Stefany Lisette y Terán Hidalgo Josdy Lisbeth

Gráfico 3: ¿Cuáles considera que son los beneficios de la educación física?



Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de séptimo año de EGB

Elaborado por: Balón Romero Stefany Lisette y Terán Hidalgo Josdy Lisbeth

Análisis e interpretación

En la pregunta 3, relacionada a los beneficios de la educación física, el 23% de los encuestados mencionan que los beneficios están direccionados a “fortaleces huesos y músculos”, por otra parte el 26% coincide en que favorece ya que “aumenta las posibilidades de una vida saludable”, el 12% considera que “disminuye el riesgo de enfermedades”, el 24% piensa que beneficia para “llevar una vida activa basada en el ejercicio”, finalmente el 15% está de acuerdo con que ayuda a “crear un hábito en el ser humano”

Tabla 7: ¿Qué actividad física realiza fuera de la institución educativa?

Pregunta	Indicadores	Frecuencia	0%
4	Caminar	15	19%
	Correr	21	27%
	Bailar	6	8%
	Nadar	10	13%
	Entrenamiento de fuerza	15	19%
	Montar en bicicleta	11	14%
	TOTAL	78	100%

Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de séptimo año de EGB

Elaborado por: Balón Romero Stefany Lissette y Terán Hidalgo Josdy Lisbeth

Gráfico 4: ¿Qué actividad física realiza fuera de la institución educativa?



Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de séptimo año de EGB

Elaborado por: Balón Romero Stefany Lissette y Terán Hidalgo Josdy Lisbeth

Análisis e interpretación

En la pregunta 4, relacionada a la actividad física que realizan los estudiantes fuera de la escuela, el 19% contestó que su actividad física es caminar, además el 27% seleccionó la opción “correr”, el 8% realiza como actividad “baile”, el 13% le gusta “nadar”, el 19% contestó entrenamiento de fuerza y por último el 14% seleccionó que su actividad física es montar en bicicleta.

Tabla 8: ¿Qué estrategias metodológicas utiliza el docente en la asignatura de Educación Física?

Pregunta	Indicadores	Frecuencia	0%
5	Intelectuales, emocionales y sociales	43	55%
	En función de las demandas motoras	2	3%
	Trabajo en equipo	2	3%
	Trabajo individualizado	4	5%
	Mando directo	27	35%
	TOTAL	78	100%

Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de séptimo año de EGB

Elaborado por: Balón Romero Stefany Lisette y Terán Hidalgo Josdy Lisbeth

Gráfico 5: ¿Qué estrategias metodológicas utiliza el docente en la asignatura de Educación Física?



Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de séptimo año de EGB

Elaborado por: Balón Romero Stefany Lisette y Terán Hidalgo Josdy Lisbeth

Análisis e interpretación

Dentro de las metodologías que el docente aplica según la respuesta de los encuestados, el 55% concuerda que son metodologías “intelectuales, emocionales y sociales”, mientras que el 35% seleccionó la opción “mando directo”, el 5% considera que la metodología es de “trabajo individualizado”, además el 3% dice “trabajo en equipo”, por último el 2% contestó que se aplica la metodologías “en función de las demandas motoras”.

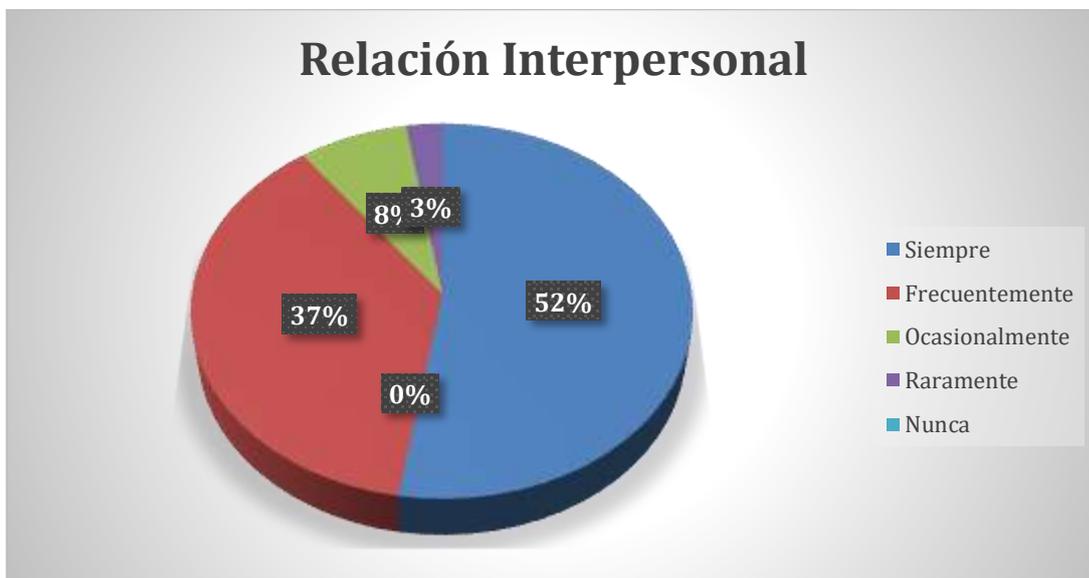
Tabla 9: ¿Usted se relaciona fácilmente con sus compañeros en la clase de Educación Física?

Pregunta	Indicadores	Frecuencia	0
6	Siempre	41	52%
	Frecuentemente	29	37%
	Ocasionalmente	6	8%
	Raramente	2	3%
	Nunca	0	0
	TOTAL	78	100%

Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de séptimo año de EGB

Elaborado por: Balón Romero Stefany Lisette y Terán Hidalgo Josdy Lisbeth

Gráfico 6: ¿Usted se relaciona fácilmente con sus compañeros en la clase de Educación Física?



Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de séptimo año de EGB

Elaborado por: Balón Romero Stefany Lisette y Terán Hidalgo Josdy Lisbeth

Análisis e interpretación

En la pregunta 6, relacionada la relación interpersonal de los estudiantes en la clase de Educación Física, el 53% de los encuestados mencionaron que “siempre” se relacionan, en 37% considera que “frecuentemente” es su relación con sus compañeros, por otra parte el 8% lo realiza ocasionalmente, el 3% raramente y por último ninguno está alejado de compartir entre sí.

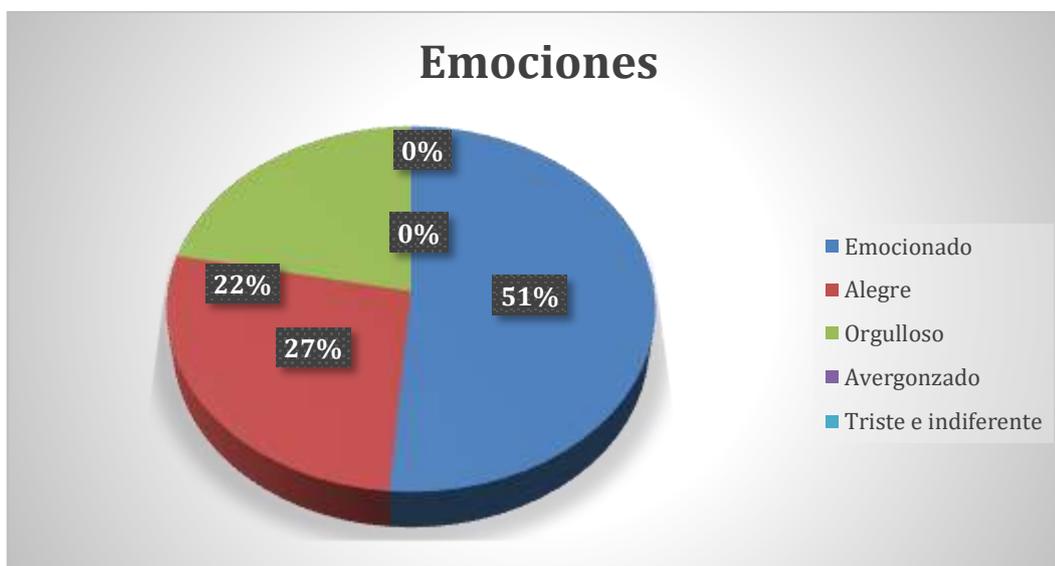
Tabla 10: ¿Cómo se siente emocionalmente en las clases de educación física?

Pregunta	Indicadores	Frecuencia	0%
7	Emocionado	40	51%
	Alegre	21	27%
	Orgullosos	17	22%
	Avergonzado	0	0%
	Triste, Indiferente	0	0%
	TOTAL	78	100%

Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de séptimo año de EGB

Elaborado por: Balón Romero Stefany Lisette y Terán Hidalgo Josdy Lisbeth

Gráfico 7: ¿Cómo se siente emocionalmente en las clases de educación física?



Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de séptimo año de EGB

Elaborado por: Balón Romero Stefany Lisette y Terán Hidalgo Josdy Lisbeth

Análisis e interpretación

En la pregunta 7, más de la mitad de la población, es decir, el 51% de los estudiantes se sienten emocionados durante las clases de educación física, mientras que el 27% menciona sentirse alegre y un 22% dice sentirse orgulloso. Por otro lado, ninguno de los encuestados se siente avergonzado, triste o indiferente.

Tabla 11: ¿De qué manera el docente le motiva a realizar actividad física?

Pregunta	Indicadores	Frecuencia	0%
8	Utiliza frases como “tú puedes”, “eres capaz”, entre otras	48	62%
	Realiza actividades que son atractivas y divertidas que captan tu atención.	19	24
	Expone los beneficios de realizar actividad física.	7	9%
	Realiza charlas de motivación,	4	5%
	No me motiva, ni dice frases alentadoras	0	0%
	TOTAL	78	100%

Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de séptimo año de EGB
Elaborado por: Balón Romero Stefany Lisette y Terán Hidalgo Josdy Lisbeth

Gráfico 8: ¿De qué manera el docente le motiva a realizar actividad física?



Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de séptimo año de EGB
Elaborado por: Balón Romero Stefany Lisette y Terán Hidalgo Josdy Lisbeth

Análisis e interpretación

La pregunta 8, el 62% de los estudiantes encuestados reciben motivación por parte de sus docentes con frases como “tú puedes”, “eres capaz”, entre otras, mientras que el 24% asegura que el docente realiza actividades divertidas y que llaman su atención; un 9% menciona que el docente los motiva a través de la mención de los beneficios de la EF, por último, un 5% indica que el docente realiza charlas motivacionales.

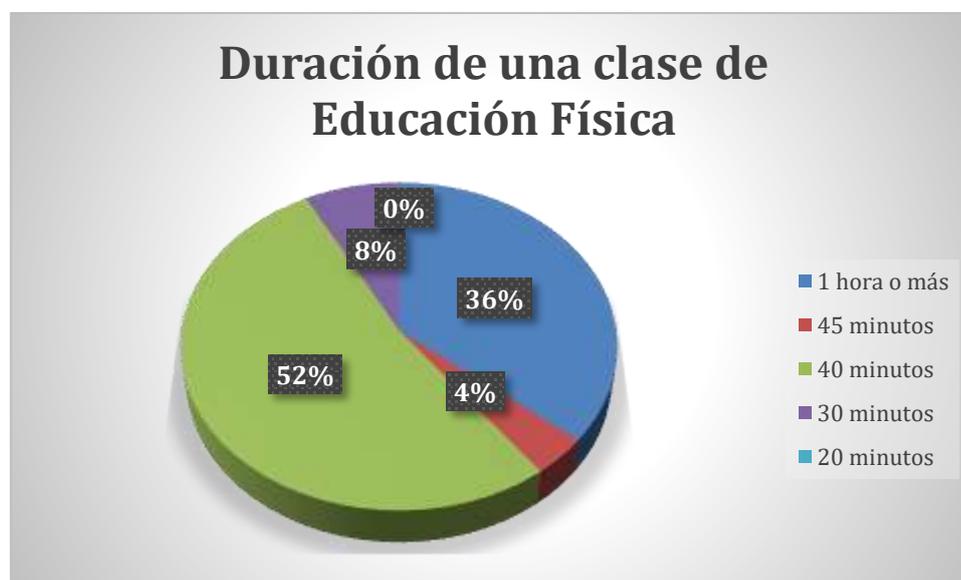
Tabla 12: ¿Cuál es la duración de una clase de Educación Física?

Pregunta	Indicadores	Frecuencia	0%
9	1 hora o más	28	36%
	45 minutos	3	4%
	40 minutos	41	52%
	30 minutos	6	8%
	20 minutos	0	0%
	TOTAL	78	100%

Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de séptimo año de EGB

Elaborado por: Balón Romero Stefany Lisette y Terán Hidalgo Josdy Lisbeth

Gráfico 9: ¿Cuál es la duración de una clase de Educación Física?



Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de séptimo año de EGB

Elaborado por: Balón Romero Stefany Lisette y Terán Hidalgo Josdy Lisbeth

Análisis e interpretación

En la pregunta 9, se pretende conocer acerca del tiempo de duración de una clase de Educación física, donde el 53% de la población menciona que recibe al menos 40 minutos, un 36% considera recibir clases con una duración de una hora o más, por otra parte el 8% indica tener 45 minutos de clases, mientras que el 5% restante solo durante 30 minutos.

Tabla 13: ¿Con qué frecuencia realizas actividad física fuera de la institución?

Pregunta	Indicadores	Frecuencia	%
10	Una o dos veces a la semana	40	72%
	Tres a cinco veces a la semana	10	10%
	Diariamente	9	13%
	Solo en la clase de Educación Física	17	5%
	Solo fines de semana	2	0%
	TOTAL	78	100%

Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de séptimo año de EGB

Elaborado por: Balón Romero Stefany Lisette y Terán Hidalgo Josdy Lisbeth

Gráfico 10: ¿Con qué frecuencia realizas actividad física fuera de la institución?



Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de séptimo año de EGB

Elaborado por: Balón Romero Stefany Lisette y Terán Hidalgo Josdy Lisbeth

Análisis e interpretación

En la pregunta 10, con respecto a la actividad física que realizan los estudiantes fuera de la institución educativa, el 51% de la población indicó que solo realiza una o dos veces por semana, el 22% lo hace solo durante la hora de Educación Física, el 13% tres a cinco veces por semana, un 12% lo hace diariamente, mientras que el 3% restante lo realiza únicamente los fines de semana.

Tabla 14: ¿Cuál de los siguientes deportes le llama la atención?

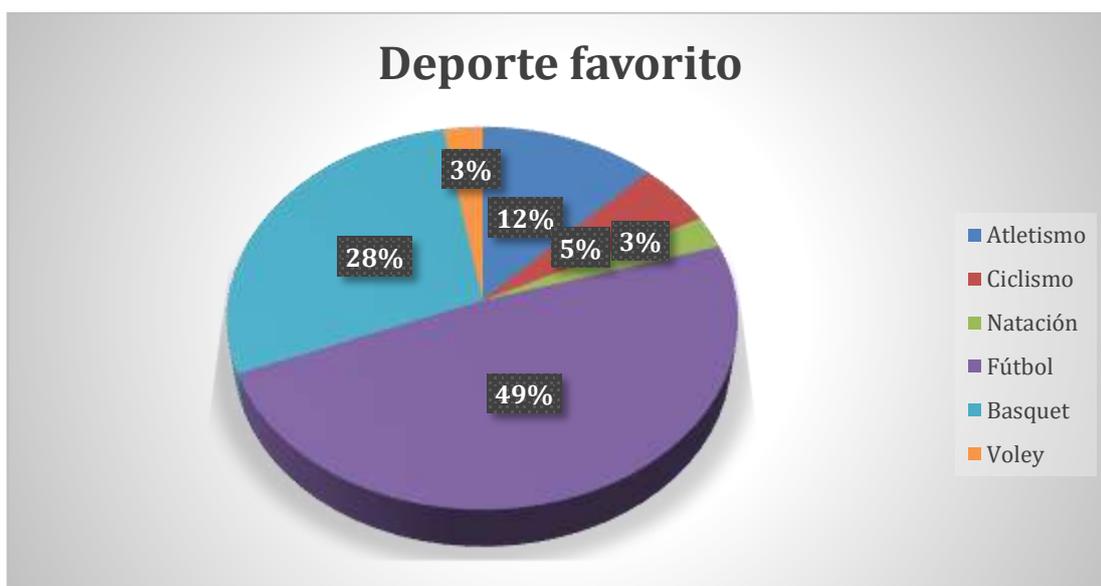
Pregunta	Indicadores	Frecuencia	%
11	Atletismo	9	12%
	Ciclismo	4	5%
	Natación	2	3%
	Fútbol	21	49%
	Básquet	36	28%
	Vóley	6	3%
	TOTAL	78	100%

Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de séptimo año de EGB

Elaborado por: Balón Romero Stefany Lissette y Terán Hidalgo Josdy Lisbeth

Gráfico

11: ¿Cuál de los siguientes deportes le llama la atención?



Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de séptimo año de EGB

Elaborado por: Balón Romero Stefany Lissette y Terán Hidalgo Josdy Lisbeth

Análisis e interpretación

En la pregunta 11, entre los deportes que más llaman la atención de los estudiantes se encuentran el fútbol con 49%, seguido del básquet donde el 28% optó por esta opción, mientras que el 12% de los estudiantes eligieron el atletismo, un 5% el ciclismo, por otro lado, el vóley y la natación tuvieron un 3% respectivamente.

4.3. Entrevistas dirigida a la directora de la institución

La siguiente entrevista tiene como objetivo conocer aspectos de la Educación Física, la enseñanza y la actividad física dentro de la institución, desde la perspectiva del gerente educativo a cargo.

1. ¿Dentro de la institución se incentiva a la comunidad educativa a realizar alguna actividad física o integración deportiva?

Directora 1: si, muchas veces entro en polémica con los docentes, porque muchos de ellos son normalistas vienen con el mismo concepto de varios años, que se tiene que estar en aulas dictando, dar clases, pero en la actualidad, los docentes nuevos, tenemos otras perspectivas acerca de la educación, siempre les digo ocupen los lugares libres ya sea para educación física o dentro de una actividad teórica que tengan también que le manifiesten o les plasmen de una manera didáctica a base de juegos porque el niño aprende jugando. Entonces, es una metodología que comúnmente a veces no la utilizamos pero es una de las cuales llenan de conocimiento en este caso a los estudiantes porque de esa manera ellos palpan y siempre les indicé el deporte y lo que es académico siempre tiene que ir enlazado con una buena alimentación.

Directora 2: Sí, dentro de las actividades académicas se realizan este tipo de actividades, pero dentro de las actividades extracurriculares, podríamos decir que como integración de algún tipo de jornada deportiva por el momento todavía no se ha desarrollado, siempre planificamos este tipo de actividades cuándo son las fiestas de la institución, entonces, allí viene la integración deportiva de cada uno de los cursos dentro de su participación, entonces, pienso que se va aplicando, direccionando. La participación del departamento de DECE donde existen proyectos como es el proyecto Educando en familia, el cual llama la integración de cada uno de los estudiantes y padres de familia, son únicamente actividades lúdicas acompañadas de charlas.

2. ¿Considera usted que la asignatura de Educación Física es importante para el desarrollo de un buen hábito para los estudiantes?

Directora 1: Claro, efectivamente y necesario más que todo porque nos ayuda al fortalecimiento de nuestro cuerpo pero también de forma mental nos ayuda a la capacitación

de nuestra área cognitiva qué es lo que a veces nos preocupa Y de pronto nos ayuda en el desarrollo.

Directora 2: Lógicamente que sí, porque nosotros como seres humanos siempre debemos estar activos y cuando estamos dentro de un aula siempre estamos direccionados hacer actividades pedagógicas escuchando las clases realizado algún tipo de tarea dentro de ella, pero en cambio las personas o los estudiantes en este caso deben de estimularse, tal vez de otras formas y al momento de tener educación física los ayuda a mejorar tal vez actitudes y comportamientos y desahogo, tal vez de sus situaciones emocionales o en caso de situaciones de despejar un poco sus actividades netamente áulicas, ya al momento de salir a hacer una actividad física es como una especie de desahogo para ellos y estimulante al mismo tiempo al regresar otra vez a las aulas a retomar sus tareas.

3. Dentro de la planificación del ciclo escolar, ¿se considera realizar actividades deportivas, recreativas o actividad física para que participen los estudiantes y la comunidad educativa?

Directora 1: Sí, bueno dentro de las instituciones como bien saben tenemos cierto tiempo de festividades en las cuales están involucrados desde el inicio hasta el final el área de educación física con otras ramas porque iniciamos desde un pregón hasta una feria donde se muestran de pronto actividades que han realizado ellos en el período lectivo. Entonces siempre estamos en eso.

Directora 2: Pienso que es un complemento dentro de lo que como institución nosotros realizamos si existen muchas situaciones. Todo debe ser de manera planificada, entonces existe este tipo de actividades cuando se realiza la planificación de las fiestas institucionales y nosotros como entes reguladores de las instituciones educativas, como directivos tenemos que poder direccionar este tipo de planificación, debemos de trabajar siempre en beneficio del estudiante en este caso de la situación de que ellos reciban su actividades académicas normales y fuera de ellas algún tipo de actividad extracurricular y lógicamente responda algún tipo de actividad física lúdica donde ellos puedan participar.

4. Como autoridad del plantel, ¿incentiva usted a los docentes y estudiantes a conocer sobre los beneficios de la actividad física? ¿De qué manera lo hace?

Directora 1: Aparte de que ellos cuentan con su horario con horas para educación física de pronto le incentivamos ya sea con olimpiadas, También, estamos dentro del proyecto

FEDEPESE que también siempre están involucrados los estudiantes de diferentes niveles, entonces en esa parte, pienso que si nos estamos desarrollando con los estudiantes.

Directora 2: Sí, se debe ir viendo de qué manera los chicos, niños o jóvenes puedan ir involucrándose en cada una de las actividades o materias de manera interdisciplinar, actualmente planificamos de esa forma, en que cada una de las áreas se involucran entre sí para trabajar con el estudiante esto es direccionado por el Ministerio de Educación y se está planificando de esta manera que se pueda cumplir. Asimismo, dentro de un detalle de planificar dentro del currículo que se tenía años anteriores se veía, se proyectaba 5 horas para educación física actualmente tenemos 3, y nos debemos de regir a eso. Entonces, no podemos plantear más actividades físicas porque ya existen otro tipo de asignaturas que deben de cumplirse con los estudiantes, entonces, solamente nos concentramos en esas horas para poder fortalecer las actividades físicas de ellos, nosotros tenemos que volver a hacer planificación en poder aplicar actividad física en estudiantes; sí tenemos una comisión específicamente de cultura física ellos deben de organizarse si desean hacer una actividad particular a la académica presentar su proyecto y aplicar todo se debe bajo un protocolo, bajo una ruta que se deben cumplir y nosotros como directivos debemos de informar al distrito de estas modificaciones que se quieren aplicar y lógicamente esperan su aprobación.

5. ¿De acuerdo con su criterio, en su institución se realizan los procesos de estrategias de enseñanza tomando en cuenta el currículo y la guía metodológica, para llevar a cabo las clases de Educación Física?

Directora 1: Si se evidencia.

Directora 2: Lógicamente que sí, se trabaja bajo los términos del currículo, se planifica cada uno de los contenidos, se revisa si los estudiantes están cumpliendo con ello, se da una visita áulica de tal manera que nosotros podamos considerar que se están cumpliendo con el currículo los contenidos que se están dando dentro del Ministerio de Educación.

4.4. Entrevistas dirigida a docentes del área de Educación Física

La siguiente entrevista tiene como objetivo conocer aspectos del área de Educación Física, relacionados con las Estrategias de enseñanza y la Actividad física, por ende, está dirigida a docentes que pertenecen al área.

1. ¿Según su criterio, cuáles son las estrategias de enseñanza que debe usar el docente en la asignatura de Educación Física?

Docente 1: Las estrategias de enseñanza: con juegos, gimnasia, bailes, movimientos corporales.

Docente 2: Mando directo, asignación de tareas, actividades cooperativas, retos entre otras.

2. ¿Para el desarrollo de la planificación de sus clases de Educación Física, usted utiliza tanto el currículo como la guía metodológica de educación física?

Docente 1: Sí, planifico con el currículo priorizado y de acuerdo a la necesidad del estudiante.

Docente 2: Utilizo el currículo de EEFF 2016 y currículo priorizado basado en proyectos.

3. ¿De qué manera deben relacionarse los estudiantes en la clase de educación física?

Docente 1: Tener una relación amistosa, respeto y de equipo de trabajo.

Docente 2: Los estudiantes deben relacionarse con los compañeros con armonía, disfrute y valores.

4. ¿Según su criterio, de qué manera repercuten las clases de Educación Física en el estado emocional de sus estudiantes?

Docente 1: Repercute porque los mantendrá en buena salud tanto física como mental.

Docente 2: La materia es un medio que ayuda a des-estresarse y estar alegre.

5. ¿Considera usted importante que los estudiantes conozcan los beneficios de la Educación Física? ¿Por qué?

Docente 1: Sí, porque les ayudará a comprender que el ejercicio físico los mantendrá en forma y saludables.

Docente 2: Porque la educación física ayuda a mejorar la calidad de vida, ya que el cuerpo está en movimiento.

6. ¿Cuáles son las estrategias que usted utiliza para mostrar a sus estudiantes los beneficios de la Educación Física?

Docente 1: Enseñar mediante videos, practicar dentro del área, realizando los ejercicios.

Docente 2: Actividades teóricas, proyección de casos, investigación.

7. ¿Cuántas horas a la semana reciben Educación Física los estudiantes de séptimo año? ¿Cuál es el tiempo establecido para la clase en la institución que usted labora?

Docente 1: Tres horas a la semana, 30 minutos por hora.

Docente 2: Tres horas pedagógicas, que son 40 minutos.

8. ¿Con qué frecuencia considera usted que los estudiantes deben realizar actividad física fuera de la institución?

Docente 1: Frecuentemente sería una hora diaria.

Docente 2: Diariamente es recomendado realizar actividad física 30 minutos.

9. Con referencia a sus clases, ¿Qué tipo de actividad física desarrollan los estudiantes en la hora de EF?

Docente 1: Juegos tradicionales, teoría de la materia, ejercicios con movimientos corporales, carreras.

Docente 2: Movimiento y el juego, movimiento corporal y salud, deporte, movimiento expresivo.

10. Con base a los objetivos planteados en sus clases, ¿Usted considera importante crear un hábito en sus estudiantes para que realicen actividad física, por qué?

Docente 1: Ellos son muy motivadores, les gusta realizar educación física y lo realizan en equipo, reconocen la importancia y valoran el cuidado de su cuerpo.

Docente 2: Porque la actividad física es una herramienta que ayuda a prevenir enfermedades y ayuda a mantener un estado de vida saludable.

DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Después de la recopilación de datos mediante la encuesta, entrevista y ficha de observación se procede a analizar la información acerca de las clases de educación física recibidas por los estudiantes de séptimo año de educación general básica de dos instituciones educativas situadas en la parroquia Anconcito. Se procede a discutir debido a que dentro de las encuestas los estudiantes y en la entrevista los docentes contestaron que actualmente se imparte y recibe tres horas de clases de Educación Física con una duración de 30 a 40 minutos respectivamente, sin embargo, dentro del currículo se establece que los estudiantes de educación general básica deben recibir cinco horas semanales, como menciona una de las directoras, las dos horas restantes son utilizadas para realizar actividades interdisciplinarias compensando las nuevas exigencias dentro del ámbito educativo.

Por otro lado, los estudiantes reconocen cuatro de los cinco bloques curriculares, no identifican a ninguno de ellos por sus nombres, sin embargo, los relacionan por las actividades que realizan dentro de cada uno. Los docentes se basan en proyectos con una planeación en semanas, donde cumplen diferentes objetivos, los cuales son vinculados al currículo ecuatoriano, ya que el currículo es flexible, se les permite y facilita adaptar ciertas actividades de acuerdo con las necesidades y planeación programada dentro de la institución.

Sin duda alguna, el docente como guía del proceso de formación de los estudiantes, es quien motiva a lograr los objetivos de aprendizaje, se evidenció en la relación que existe entre los alumnos y su docente es satisfactoria, debido a que los encuestados mencionan que reciben palabras motivadoras, así mismo, les proponen actividades creativas que permiten crear un ambiente escolar agradable entre los actores del proceso de enseñanza-aprendizaje.

Finalmente se afirma que, los estudiantes reconocen cuales son los beneficios de la educación Física, además se relacionan fácilmente con sus compañeros, como lo menciona una de las docentes entrevistadas, ellos son conscientes de la importancia de realizar actividad física, les gusta motivarse entre ellos y valoran el cuidado de su cuerpo, esta relación interpersonal que existe, influye en que ninguno de ellos se sienta avergonzado o desanimado de realizar la actividad, al contrario es la hora en la que existe mayor emoción y alegría, según lo afirman los estudiantes.

Para las directoras es importante la actividad física, son docentes conscientes del proceso de formación integral de sus estudiantes, como directivos sugiere actividades siempre y cuando no se descuiden las actividades académicas de aula, así mismo, tener en cuenta la normativa que exige el Ministerio de Educación, considerando cada actividad como un proyecto con su respectiva justificación, enfocado en el bienestar de los estudiantes, finalmente consideran que las actividades recreativas, físicas y deportivas ayudan a los estudiantes tanto física como psicológicamente, aportándoles significativamente al estudiante ya que le permite despejar su mente, trabajar en sí y olvidar situaciones que tal vez le agobian.

Fichas de observación

En la escuela Gral. César Rohón S. el docente que imparte la clase pertenece al área de EF, al iniciar su clase los estudiantes colaboran con la organización del área donde van a trabajar. se da inicio con la actividad proporcionando un calentamiento, luego se da paso a la explicación de la clase prácticas, antes de esta sesión se tuvo un acercamiento teórico y los ejercicios que van a realizar son demostrados por el docente, durante el proceso el docente calificó mediante una rúbrica los movimientos de los estudiantes, así mismo se corrigieron los que no estuvieron bien realizados durante el circuito, finalmente se hizo un estiramiento general y los estudiantes estaban contentos por la actividad realizada. Por otra parte, en las clases de EF de la escuela Virginia Reyes G, la docente trabaja con los niños bajo una planificación, esta semana se evidenció juegos tradicionales, donde los niños realizaron la actividad, se observó un ambiente agradable, de respeto y atención por parte de los estudiantes y docente aunque la actividad tuvo poco tiempo de aplicación y no todos participaron por situaciones personales.

En comparación, el primer docente quien pertenece al área, evidencia en sus clases que se enfocan en los tres momentos de una clase de EF, demostrando que conoce de qué forma se deben impartir a los estudiantes, ambas sesiones de trabajo fueron previamente planificadas, una enfocada en alimentación saludable en conjunto con la importancia de la actividad física y otra en juegos tradicionales. El ambiente fue agradable en ambas instituciones y la predisposición de los docentes y estudiantes al momento de la observación.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES

- ✓ Las clases de Educación física dentro de las instituciones educativas de Anconcito, en la jornada presencial, les permite a los estudiantes desarrollar habilidades, conocer acerca de cómo funciona su cuerpo y experimentar emociones al realizar algún movimiento, proporcionándole gusto hacia la actividad física, observándose aquello en las clases, planificación y respuestas de los alumnos en la encuesta, por tanto, se concluye que los estudiantes han creado un hábito, ya que efectúan cualquier actividad física por decisión propia, realizan con frecuencia estas actividades y están interesados en algún deporte, los cuales son practicados fuera de la jornada escolar.

- ✓ Ambos docentes aplican estrategias activas que involucran actividades fuera del aula y dentro de ellas, donde se planifica y se lleva a cabo actividades que les permiten a los estudiantes conocer acerca de circuitos, juegos, y actividades físicas relacionadas con un tema en general y específico, estas se rigen al currículo con adaptaciones de acuerdo a las necesidades de los estudiantes y las actividades son llamativas permitiéndoles la relación interpersonal.

- ✓ En las instituciones educativas, el docente de la escuela Virginia Reyes es quien está encargada de impartir la clase de Educación Física, su enseñanza se basa en aplicar algunas actividades del currículo que considera importante para los estudiantes. En la otra institución Gral. César Rohón, existe un docente del área, quien imparte clases de Educación Física desde cuarto año hasta séptimo años de EGB. Tiene una planificación de acuerdo a la edad y contenidos que ven durante el período de enseñanza de un tema específico.

- ✓ Finalmente, la actividad física dentro de la jornada escolar ayuda a los estudiantes, docentes y directivos a compartir como comunidad, proporcionándoles un espacio para realizar actividades extracurriculares que les permite estar en movimiento, se evidencian cuando se realizan las festividades de las instituciones donde la comunidad educativa muestran interés por recrearse, por otra parte, el apoyo moral que reciben los estudiantes por parte de los docentes quienes depositan su confianza y dan palabras motivadoras para que sus estudiantes den lo mejor de sí.

RECOMENDACIONES

- ✓ Para crear un hábito es necesario la repetición y constancia, entonces se recomienda proporcionarle a los estudiantes fichas donde hayan actividades físicas que pueda realizar fuera de la jornada escolar, proponerles retos a cumplir, buscando la forma interactiva de aprender.
- ✓ Es recomendable fomentar el uso de estrategias innovadoras que capten la atención del estudiante sin olvidar que estas deben permitir el disfrute pleno, tomando en cuenta las necesidades del estudiante, asimismo concientizar entre los docentes sobre la importancia de las palabras de apoyo. Por tanto, es importante que los docentes de Educación General Básica reciban talleres sobre las planificaciones de una clase de educación física, que las relacionen con las otras asignaturas para aportar significativamente al aprendizaje de los estudiantes.
- ✓ Es importante que los directivos continúen influyendo de alguna manera en la creación de proyectos que permitan a los estudiantes realizar actividad física, con el fin de mantenerlos activos físicamente con la misma relevancia que la actividad cognitiva. Se recomienda el intercambio de ideas entre docentes del área de EF con los docentes de EGB, para que exista un conversatorio para despejar dudas, ayudarse mutuamente y sobre todo brindar ayuda a los estudiantes. Proporcionarle a los docentes de Educación Básica una guía de actividades para realizar durante las clases de Educación Física, estas actividades deben ser prácticas y teóricas.
- ✓ Por último, se recomienda crear sesiones de trabajos donde los docentes reciban charlas acerca de cómo motivar a sus estudiantes a realizar actividad física permitiéndoles potenciar las estrategias ya utilizadas. Así mismo, se sugiere que los directivos realicen visitas áulicas, es decir, un seguimiento acerca de cómo se sienten emocionalmente los estudiantes a la hora de realizar actividad física o deporte y preguntarles cómo logran motivarse durante la clase de Educación Física.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Morales, S., & González, S. (2014). Teoría y metodología de la educación física.
- Rodríguez García, P., & Valverde Pujante, J. (2014). La Actividad Física Realizada en la Asignatura de Educación Física: Un Factor de Peso Para la Salud. *Revista de Educación Física*.
- Aznar Laín, S., & Webster, T. (2009). Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia. Guía para todas las personas que participan en su educación.
- Babativa Salamanca, H. A. (2017). El rol del docente de educación física: de lo esperado a lo instituido.
- Bembibre, C. (2009). Definición ABC. Obtenido de <https://www.definicionabc.com/ciencia/actividad-fisica.php>.
- Cajal, A. (2018). Investigación de campo: características, tipos, técnicas y etapas. Obtenido de <https://www.lifeder.com/investigacion-de-campo>.
- Calzada, J. L., Cachón, J., Lara, A., & Zagalaz, M. (2016). Influencia de la actividad física en la calidad de vida de los niños de 10 y 11. 8(3). *Journal of Sport and Health Research*.
- Campos, G. &. (2012). La observación, un método para el estudio de la realidad. *Xihmai*. 7(13), 45-60.
- Condori-Ojeda, P. (2020). Universo, población y muestra.
- Devís, J., & Beltrán, V. (2007). La educación física escolar y la promoción de la actividad física y la salud. *Educación corporal y salud: gestación, infancia y adolescencia*, 29-43.
- Fuente Vilugrón, G., & Lagos Hernández, R. (2019). Motivaciones hacia la práctica de actividad física-deportiva en estudiantes de La Araucanía. *Revista Ciencias de la Actividad Física*, 20(2), 1-13.
- Gil Madrona, P., & Contreras Jordán, O. (2005). Enfoques actuales de la educación física y el deporte. *Revista iberoamericana de educación*, 39, 225-256. doi:doi:<https://doi.org/10.35362/rie390811>
- Gonçalves Junior, L., Lemos, F., Correa, D., & Toro, S. (2014). Formación de profesores en Educación Física en Brasil: comprensión de estudiantes noveles de la Universidad Federal de San Carlos. *Estudios pedagógicos (Valdivia)*, 14(no.Especial Valdivia). Recuperado el 2022, de <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-07052014000200006>
- Güemes Hidalgo, M., Ceñal González, F., & Hidalgo Vicario, M. (2017). Pubertad y adolescencia. *Revista de Formación Continuada de la Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia*, 7-22.
- Guillamón, A., Cantó, E., & López, P. (2018). La educación física como programa de desarrollo físico y motor. *EmásF: revista digital de educación física*(52), 105-124.
- Jiménez Pozo, M. Á. (2017). Estrategias recreativas para contribuir a la práctica del Ecuavoley en estudiantes de octavo año de la unidad educativa particular biligüe Jefferson, cantón Salinas,

provincia de Santa Elena, periodo lectivo 2016-2017 . La Libertad: Universidad Estatal Península de Santa Elena: Bachelor's thesis.

Lopategui Corsino E. (2019). Recreación, educación física, deporte y ejercicio. Obtenido de M.A., Fisiología de Ejecicios, Saludmed.

López de DÁmico, R., King Ya Ho, W., Antala, B., Benn, T., Dinold, M., & Holzweg, M. (2018). Compartiendo perspectivas globales acerca de la Educación Física de calidad. *Revista venezolana de educación: Educere.*, 22(72), 325-341.

Marín, L. V. (2014). Promoción de la actividad física como hábito saludable en edad escolar.

Meneses, J. &.-G. (2011). El cuestionario y la entrevista.

Ministerio de educación. (2016). Currículo de Educación General Básica media. . Obtenido de <https://educacion.gob.ec/curriculo-media/>.

Ministerio de Educación del Ecuador. (septiembre de 2018). Obtenido de Av. Amazonas N34-451 y Atahualpa Quito, Ecuador: [www.educación.gob.ec](http://www.educacion.gob.ec)

Molina, V., Ossa , A., & Altuve., E. (2009). ¿ Cuál educación física para América Latina? 8(1), 65-75.

Morales, O. (2003). Fundamentos de la investigación documental y la monografía. Manual para la elaboración y presentación de la monografía.

Muñoz González, V., Gómez López, M., & Gallegos, A. (2019). Relación entre la satisfacción con las clases de Educación Física: su importancia y utilidad y la intención de práctica del alumnado de Educación Secundaria Obligatoria. *Revista complutense de educación.*

Ochoa, R. N. (2020). Comprensión epistemológica del tesista sobre investigaciones cuantitativas, cualitativas y mixtas. *Orbis: revista de Ciencias Humanas*, 15(45), 13-22.

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2010). Recomendaciones Mundiales sobre la actividad física para la Salud. Obtenido de http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44441/9789243599977_spa.pdf;jsessionid=EAE084CE5E7B2C755EC85DD9BC001989?sequence=1

Organización Mundial de la Salud, . (2010). Recomendaciones Mundiales.

Perrenoud, P. (2005). Diez nuevas competencias para enseñar, Vol. 23. Recuperado el 2022, de *Educatio Siglo XXI*: <https://revistas.um.es/educatio/article/view/127>

Petitti, E. (2014). Recopilación de contenidos teóricos a desarrollar con alumnos de escuela media. Obtenido de <http://www.huergo.edu.ar/docs/ed.fisica.pdf>.

Posso Pacheco, R. (2018). Guía de estrategias metodológicas para educación física en EGB y BGU. Ministerio de Educación del Ecuador. 34-451. Atahualpa Quito, Ecuador. Obtenido de www.educacion.gob.ec

Posso Pacheco, R., Barba Miranda, L., León Quinapallo, X., Ortiz Bravo, N., Manangón Pesantez, R., & Marcillo Ñacato, J. (2020). Educación Física significativa: propuesta para la contextualización

de contenidos curriculares. Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física, 15(2), 371-381. Recuperado el 2022, de <https://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/914>

Posso Pacheco, R., Otañez Enríque, J., Ortiz Bravo, N., Núñez Sotomayor, L., & Paz Viteri, S. (2021). Por una Educación Física virtual en tiempos de COVID. Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física, 15(3), 705-716.

Ramos, C. A. (2015). Los paradigmas de la investigación científica. Avances en psicología, 23(1), 9-17.

Real Academia Española (RAE). (s.f.). Diccionario de lengua española. Obtenido de <https://dle.rae.es>.

Rodríguez Torres, Á., Rodríguez Alvear, J., Guerrero Gallardo, H., Arias Moreno, H., Arias Moreno, E., Paredes Alvear, A., & Chávez Vaca, V. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. Revista Cubana de Medicina General Integral, 36(2). Recuperado el 09 de junio de 2022, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252020000200010&lng=es&tlng=es.

Rodríguez, M. &. (2018). Diseño de investigación de corte transversal. Revista médica sanitas, 21(3), 141-146.

Rosa Guillamón, A., García Cantó, E., Rodríguez García, P., Pérez Soto, J., Tárraga Marcos, M., & Tárraga López, J. (noviembre-diciembre de 2017). Actividad física, condición física y calidad de la dieta en escolares de 8 a 12 años. Nutrición Hospitalaria, 34(6), 1292-1998. doi:<https://dx.doi.org/10.20960/nh.813>

UNESCO. (2015). Educación Física de calidad. París-Francia. Recuperado el 2022, de <file:///C:/Users/pc/Downloads/Guidelines%20ES.pdf>

UNESCO. (2015). Educación Física de Calidad. Guía para los responsables políticos. .

Vera Estrada, F., Sánchez Rivas, E., & Sánchez Rodríguez, J. (2018). Promoción de la actividad física saludable en el recreo escolar. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

Vidarte Claros, J., Vélez Álvarez, C., Sandoval Cuéllar, C., & Alfonso Mora, M. (enero-junio de 2011). Actividad física: estrategia de promoción de la salud. Hacia la Promoción de la Salud. Hacia la Promoción de la Salud, 16(1), 202-218. Recuperado el 2022, de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-75772011000100015&lng=en&tlng=es.

Vilugrón, G. F. (2019). Motivaciones hacia la práctica de actividad física-deportiva en estudiantes de La Araucanía. Revista Ciencias de la Actividad Física. 2, 1-13.

ANEXOS



UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA

Anexo 1: ENTREVISTA A DOCENTES DE EDUCACIÓN FÍSICA

La siguiente entrevista tiene como objetivo conocer aspectos del área de Educación Física, relacionados con las Estrategias de enseñanza y la Actividad física, dirigida a docentes de esta área.

Responda

1. ¿Según su criterio, cuáles son las estrategias de enseñanza que debe aplicar el docente en la asignatura de Educación Física en sus clases?
2. ¿Para el desarrollo de la planificación de sus clases de Educación Física, usted utiliza tanto el currículo como la guía metodológica de educación física?
3. ¿De qué manera deben relacionarse los estudiantes, en la clase de educación física?
4. ¿Según su criterio, de qué manera repercuten las clases de Educación Física en el estado emocional de sus estudiantes?
5. ¿Considera importante que los estudiantes conozcan los beneficios de la Educación Física? ¿Por qué?
6. ¿Cuáles son las estrategias que utiliza para mostrar a sus estudiantes los beneficios de la Educación Física?
7. ¿Cuántas horas a la semana reciben Educación Física los estudiantes de séptimo año? ¿Cuál es el tiempo establecido para la clase en la institución donde labora?
8. ¿Con qué frecuencia considera apropiado, que los estudiantes deban realizar actividad física fuera de la institución?
9. Con referencia a sus clases ¿Qué tipo de actividad física realizan los estudiantes en la hora de EF?
10. Con base a los objetivos planteados en sus clases, ¿Considera importante crear un hábito en sus estudiantes para que realicen actividad física, por qué?



UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA

Anexo 2: ENTREVISTA DIRIGIDA A LA DIRECTORA DE LA INSTITUCIÓN

La siguiente entrevista tiene como objetivo conocer aspectos de la Educación Física, la enseñanza y la Actividad física dentro de la institución, desde la perspectiva del gerente educativo a cargo.

1. ¿Dentro de la institución donde labora, se incentiva a la comunidad educativa a realizar alguna actividad física o integración deportiva?
2. ¿Considera usted que la asignatura de Educación Física es importante para el desarrollo de un buen hábito para los estudiantes?
3. Dentro de la planificación del ciclo escolar, ¿considera realizar actividades deportivas, recreativas o actividad física para que participen los estudiantes y la comunidad educativa?
4. Como autoridad del plantel, ¿incentiva usted a los docentes y estudiantes a conocer sobre los beneficios de la actividad física? ¿Por qué?, ¿De qué manera lo hace?
5. De acuerdo a su criterio ¿en su institución se realizan los procesos de estrategias de enseñanza tomando en cuenta el currículo y la guía metodológica, para llevar a cabo las clases de Educación Física?



ENCUESTA

“Actividad física y el desarrollo de su hábito en estudiantes de séptimo año de EGB”

La siguiente encuesta está dirigida a estudiantes de séptimo año de Educación General Básica.

- Tiene como objetivo recabar información sobre las clases de Educación Física y su incidencia en crear un hábito de actividad física en los estudiantes.

Conteste las siguientes preguntas, señalando las alternativas de cada ítem.

1. ¿Cuántas horas de Educación Física recibe a la semana?

- 5 horas
- 4 horas
- 3 horas
- 2 horas
- 1 hora

2. ¿Cuáles de los siguientes bloques ha recibido en las clases de Educación Física?

- Los Juegos y el jugar
- Las Prácticas Gimnásticas
- Las prácticas corporales expresivas y comunicativas
- Las Prácticas deportivas
- Identidad corporal
- Relación entre las prácticas corporales y la salud

3. ¿Cuáles considera que son los beneficios de la educación física?

- Fortalecer huesos y músculos
- Aumenta las posibilidades de una vida saludable
- Disminuye el riesgo de enfermedades

- Llevar una vida activa, basada en ejercicio

- Crear un hábito en el ser humano

4. ¿Qué actividad física realiza fuera de la institución educativa?

- Caminar
- Correr
- Bailar
- Nadar
- Entrenamiento de fuerza
- Montar en bicicleta

5. ¿Qué estrategias metodológicas utiliza el docente en la asignatura de Educación Física?

- Intelectuales, emocionales y sociales
- En función de las demandas motoras
- Mando directo
- Trabajo individualizado
- Trabajo en equipo

6. ¿Usted se relaciona fácilmente con sus compañeros en la clase de Educación Física?

- Siempre
- Frecuentemente
- Ocasionalmente
- Raramente

7. ¿Cómo se siente emocionalmente en las clases de educación física?

- Emocionado
- Alegre
- Orgullosa
- Avergonzada
- Triste, Indiferente

8. ¿De qué manera el docente le motiva a realizar actividad física?

- Utiliza frases como “tú puedes”, “eres capaz”, entre otras.
- Realiza actividades que son atractivas y divertidas que captan tu atención.
- Expone los beneficios de realizar actividad física.
- Realiza charlas de motivación,

- No me motiva, ni dice frases alentadoras.

9. ¿Cuál es la duración de una clase de Educación Física?

- 1 hora o más
- 45 minutos
- 40 minutos
- 30 minutos
- 20 minutos

10. ¿Con qué frecuencia realizas actividad física fuera de la institución?

- Una o dos veces a la semana
- Tres a cinco veces a la semana
- Diariamente
- Solo en la clase de Educación Física
- Solo fines de semana

11. ¿Cuál de los siguientes deportes le llama la atención?

- Atletismo
- Ciclismo
- Natación
- Fútbol
- Basquet
- Voley

Anexo 3: GUÍA DE OBSERVACIÓN

GUÍA DE OBSERVACIÓN

Curso: Séptimo año De Educación Básica

Fecha: agosto de 2022



Objetivo: Obtener información mediante la observación de la clase presencial de educación física y así lograr evidenciar la incidencia de esta en la creación del hábito de la actividad física en los estudiantes.

FICHA DE OBSERVACIÓN EN CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA					
DOCENTE: Lcdo. José Vera		N° ESTUDIANTES: 39			
CRITERIOS GENERALES			SI	NO	
INICIO DE LA CLASE					
1	Expone el objetivo de la clase				
2	Inicia la clase con un ambiente dinámico y motivador				
3	Evidencia el interés de los estudiantes por la clase o actividad				
DESARROLLO DE LA CLASE					
4	El tema por tratar es claro, incentiva a crear un hábito y se relaciona con las experiencias de los niños				
5	Las estrategias utilizadas resultan llamativas y atractivas para los estudiantes.				
6	El docente se preocupa por adaptar los contenidos al contexto del niño				
7	El docente incluye a todos los estudiantes en la realización de las actividades				
8	Los estudiantes muestran disposición a la actividad física y trabajan de manera organizada y productiva				
9	El profesor estimula la participación de todos los estudiantes en la actividad física y respeta sus opiniones				
10	El docente expone los beneficios de realizar cada actividad física y cómo influyen en su cuerpo si lo realizan como hábito.				
CIERRE DE LA CLASE					
11	El docente realizó una actividad motivadora e incentiva sobre la importancia de realizar actividad física.				
12	El docente realizó recomendaciones y ultimó detalles de las actividades				
13	El proceso de enseñanza-aprendizaje se llevó de manera correcta				

Anexo 4: Encuesta a estudiantes de séptimo año de EGB de la Unidad Educativa "Virginia Reyes G":



Fuente: Encuesta a estudiantes de la Unidad Educativa "Virginia Reyes G"
Elaborado por: Balón Romero Stefany Lisette y Terán Hidalgo Josdy Lisbeth



Fuente: Encuesta a estudiantes de la Unidad Educativa "Virginia Reyes G"
Elaborado por: Balón Romero Stefany Lisette y Terán Hidalgo Josdy Lisbeth

Anexo 5: Encuesta a estudiantes de séptimo año de EGB de la escuela Gral. César Rohón S.



Fuente: Encuesta a estudiantes de la escuela Gral. César Rohón S.
Elaborado por: Balón Romero Stefany Lisette y Terán Hidalgo Josdy Lisbeth



Fuente: Encuesta a estudiantes de la escuela Gral. César Rohón S.

Elaborado por: Balón Romero Stefany Lissette y Terán Hidalgo Josdy Lisbeth

Anexo 6: Entrevista a la docente de séptimo año de EGB, de la Unidad Educativa "Virginia Reyes G"



Fuente: Entrevista a la docente Unidad Educativa "Virginia Reyes G"

Elaborado por: Balón Romero Stefany Lissette y Terán Hidalgo Josdy Lisbeth

Anexo 7: Entrevista al docente de Educación Física de la escuela Gral. César Rohón.



Fuente: Entrevista al docente escuela Gral. César Rohón S.

Elaborado por: Balón Romero Stefany Lissette y Terán Hidalgo Josdy Lisbeth

Anexo 8: Inicio de la clase de educación física en la escuela Gral. César Rohón S.



Fuente: Clase de Educación Física en la escuela Gral. César Rohón S.
Elaborado por: Balón Romero Stefany Lisette y Terán Hidalgo Josdy Lisbeth



Fuente: Clase de Educación Física en la escuela Gral. César Rohón S.
Elaborado por: Balón Romero Stefany Lisette y Terán Hidalgo Josdy Lisbeth



Fuente: Clase de Educación Física en la escuela Gral. César Rohón S.
Elaborado por: Balón Romero Stefany Lisette y Terán Hidalgo Josdy Lisbeth

Anexo 9: Estiramiento final en la clase de educación física en la escuela Gral. César Rohón S.



Fuente: Clase de Educación Física en la escuela Gral. César Rohón S.

Elaborado por: Balón Romero Stefany Lisette y Terán Hidalgo Josdy Lisbeth

Anexo 10: Clases de educación física en la Unidad Educativa Virginia Reyes G.



Fuente: Clase de Educación Física en la Unidad Educativa Virginia Reyes G.

Elaborado por: Balón Romero Stefany Lisette y Terán Hidalgo Josdy Lisbeth



Fuente: Clase de Educación Física en la Unidad Educativa Virginia Reyes G.

Elaborado por: Balón Romero Stefany Lisette y Terán Hidalgo Josdy Lisbeth

Gráfico 12: CRONOGRAMA TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR PAO 2022-1



**UNIVERSIDAD ESTADAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR 2022-1
CRONOGRAMA**



ACTIVIDADES / MES Y SEMANA	AÑO 2022															
	MAYO				JUNIO				JULIO				AGOSTO			
	3-7	9-14	16-21	23-28	30-4	6-11	13-18	20-25	27-31	1-6	8-13	15-20	22-27	29-3	5-10	12-17
1. Aprobación del tema y del libro por parte del Consejo de Facultad.	X	X														
2. Elaboración del capítulo I: EL PROBLEMA.			X	X	X											
3. Elaboración del capítulo II: MARCO TEÓRICO.					X	X	X									
4. Primera revisión del trabajo de integración curricular por los especialistas.							X									
5. Elaboración del capítulo III: MARCO METODOLÓGICO.						X	X	X	X							
6. Elaboración del Capítulo IV: DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS.									X	X	X					
7. Elaboración de CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.												X				
8. Entrega del informe escrito.													X			
9. Revisión final del trabajo de integración curricular por los especialistas.													X	X		
10. Sustentación del Trabajo de Integración curricular.																X

Anexo A: CERTIFICADO DE ANTIPLAGIO

CERTIFICADO DE ANTIPLAGIO

La Libertad, 10 de agosto de 2022

CERTIFICADO ANTIPLAGIO

En calidad de Tutor/a del Trabajo de integración curricular, “LA ENSEÑANZA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA COMO INCENTIVO EN EL DESARROLLO DEL HÁBITO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DE SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LAS ESCUELAS DE LA PARROQUIA ANCONCITO.”, elaborado por las estudiantes Balón Romero Stefany Lissette, portadora de la cédula N°. 2450174368 Y Terán Hidalgo Josdy Lisbeth de la **CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA**, de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, previo a la obtención del Título de Licenciados/as en **EDUCACIÓN BÁSICA**, me permito declarar que luego de haber que una vez analizado en el sistema antiplagio, **URKUND**, y de haber cumplido los requerimientos exigidos de valoración, el trabajo ejecutado, se encuentra con **2%** de la valoración permitida, por consiguiente se procede a emitir el presente informe.

Adjunto reporte de similitud.

Atentamente,



Lcda. Liliana Gabriela Baque Catuto, MSc.

C.I.: 0926126905

DOCENTE TUTOR

Anexo B: CERTIFICADO ANTIPLAGIO



Document Information

Analyzed document	UIC.docx (D142810919)
Submitted	2022-08-11 01:42:00
Submitted by	
Submitter email	josdy.teranhidalgo@upse.edu.ec
Similarity	2%
Analysis address	lbaquecatuto.upse@analysis.orkund.com